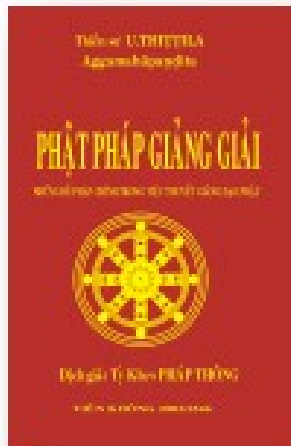


ĐẠI TRƯỞNG LÃO SAYADAW U THITTILA

# PHẬT PHÁP GIẢNG GIẢI

Nguyên tác: "Essential Themes of Buddhist Lectures",  
Venerable Sayadaw Ashin U Thittila

DỊCH GIẢ: TỶ KHEO PHÁP THÔNG



## MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu

Lời Người Dịch

### **Chương I: GIỚI THIỆU ĐẠO PHẬT 06**

[01] Đức Phật

[02] Đức Phật Và Bức Thông Điệp Của Ngài

[03] Đạo Phật Là Gì?

[04] Đạo Phật

[05] Phật Giáo Nguyên Thủy

[06] Ý Nghĩa Của Đạo Phật

[07] Đạo Phật Có Ý Nghĩa Gì Đối Với Người Phật Tử

[08] Đạo Phật: Con Đường Đi Đến Trí Tuệ

[09] Lịch Sử Tóm Tắt Về Phật Giáo

[10] Lễ Hội Vesàkha

### **Chương II: NHỮNG BÀI GIẢNG LIÊN QUAN ĐẾN GIỚI (SILA) 53**

[11] Đạo Phật Ở Miền Điện

[12] Đối Thoại

[13] Quan Niệm Của Đạo Phật Về Nền Hoà Bình Thế Giới

[14] Tình Hữu Nghị Thế Giới Qua Lý Tưởng Phật Giáo

[15] Mười Pháp Ba La Mật

### **Chương III: ĐỊNH (SAMĀDHI) 79**

[16] Con Đường Trung Đạo

[17] Tâm Từ Trong Đạo Phật

[18] Con Đường Đi Đến Niết Bàn

[19] Hạnh Phúc Là Gì?

[20] Nền Tảng Căn Bản Của Đạo Phật

[21] Hai Loại Thực Tại

[22] Tâm Vận Hành Như Thế Nào

[23] Sự Phát Triển Và Tu Tập Tâm

[24] Từ Thiền (Jhāna) Đến Tuệ Giác

[25] Các Cấp Độ Thanh Tịnh Và Tuệ

### **Chương IV: TUỆ (PANNĀ) 149**

[26] Triết Học Vi Diệu Pháp

[27] Yếu Nghĩa Của Vi Diệu Pháp

[28] Thập Nhị Nhân Duyên

[29] Niết Bàn

### **Chương V: NHỮNG BÀI GIẢNG LIÊN QUAN ĐẾN**

#### **ĐẠO PHẬT NÓI CHUNG 183**

[30] Nghiệp Là Gì?

[31] Chết Là Gì?

[32] Tái Sanh Diễn Ra Như Thế Nào

[33] Bản Chất Và Số Phận Của Con Người

[34] Tam Quy

[35] Ngôn Ngữ Pāli Và Đạo Phật?

[36] Nền Tảng Tinh Thần Của Văn Hoá Châu Á

[37] Một Số Nét Sinh Hoạt Phật Giáo Ở Miền Điện

#### **Kết Luận**

#### **Cảm Ƣề**

**Phần English** bắt đầu từ trang **231** đến **402**

## LỜI GIỚI THIỆU

Ngài U Thittila không những uyên thâm pháp học, pháp hành ở Myanmar - xứ sở có truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy lâu đời và thuần túy nhất, mà Ngài còn là một trong những vị Như Lai sứ giả thành công trong việc truyền bá chánh pháp sang các nước phương Tây sớm nhất. Chính nhờ những kinh nghiệm sâu rộng đó mà những bài giảng của Ngài vừa giản dị, vừa uyên áo, chuyên tải được những vấn đề cốt tử nhất của đạo Phật cho người Tây phương vốn chuộng khoa học và lý trí. Thực ra, muốn nghiên cứu Phật giáo một cách nghiêm túc, chính xác và thiết thực cũng nên có thái độ văn minh hợp lý chứ không nên quá cả tin và tự mê hoặc.

Biển Phật pháp mênh mông, người học Phật cần "quý hồ tinh bất quý hồ đa" thì mới có thể liễu giác được, còn cứ "dĩ danh số vi giải" thì không tránh khỏi nông cạn phù phiếm trong một mớ kiến thức quanh co đa tạp. Ưu điểm những lời giảng của Ngài U Thittila là vừa thích hợp với người mới nghiên cứu Phật học, vừa hợp cho những ai muốn chuyên sâu vào pháp hành Giới - Định - Tuệ. Có lẽ vì vậy mà sư Pháp Thông đã phát tâm lui về ẩn cư trong một hang động ở rừng Viên Không ngày đêm nghiền ngẫm, tra cứu, phiên dịch để giới thiệu với chúng ta tài liệu có giá trị này.

Trong tài liệu có vài đoạn nói về thiền định và thiền tuệ còn lúng túng, chưa rõ ràng, có lẽ vì tiếng Anh không đủ từ ngữ để diễn đạt những vấn đề quá sâu sắc như vậy. Hơn nữa trong bản tiếng Anh một số thuật ngữ chuyên môn không có Pàli đối chiếu, nên khi dịch ra tiếng Việt rất khó tìm được từ tương đương cho chính xác. Cũng may thiền tự nó vượt qua ngôn ngữ nên dù ngôn ngữ diễn đạt thế nào đi nữa cũng chỉ có giá trị gợi ý mà thôi, người hành thiền phải quên hết ngôn từ để tự mình khám phá cái thực tại vô ngôn bất khả tư nghì ấy mới được.

Thành thật tán dương sư Pháp Thông đã công hiến dịch phẩm này vào Phật sự hoằng dương chánh pháp nói chung và góp phần xây dựng rừng thiền Viên Không nói riêng ngày thêm phong phú.

*Viên Không, ngày 01-06-2000  
Tỳ Khuru Viên Minh*

## LỜI NGƯỜI DỊCH

Đại sư U Thittila, Aggamahàpandita (bậc đại trí tuệ), tác giả của những bài giảng trong cuốn sách này, sanh năm 1896 tại Pyawbwe, một tỉnh thuộc miền trung Miến Điện. Thời thơ ấu, dù mới chỉ lên 7 tuổi, Ngài đã có duyên lành với Phật pháp và thường lui tới tu viện Padigon (vihàra), nơi đây Ngài được trưởng lão U Kavinda - một cao tăng thông thái và khả kính của tu viện tận tình dạy dỗ. Nhờ tư chất thông minh và hiếu học, nên trước khi thọ giới làm sadi năm 15 tuổi Ngài đã thuộc khá nhiều kinh điển, đặc biệt các bộ Abhidhamma (Vi Diệu Pháp), Mahàsati patthanasutta (Kinh Đại Niệm Xứ) và văn phạm Pàli.. ..

Năm 1916, vừa tròn 20 tuổi, Ngài thọ Tỳ Khuru với trưởng lão U Okkantha, rồi cùng thầy vào rừng hành thiền. Không lâu sau đó Ngài bước vào đại học Masoyein Monastery tại Mandalay. Ở đây, sau những năm nghiên cứu chuyên sâu, với sự dẫn dắt của vị thầy thứ hai và cũng là vị thầy nghiêm khắc nhất - trưởng lão Àdiccavamisa, Ngài được chọn trong số 5 ngàn thí sinh như thủ khoa ưu tú - của toàn xứ Miến năm 1918. Năm năm sau (1923) Ngài là một trong bốn thí sinh tốt nghiệp của kỳ thi cuối cùng (pariyatti sàsanahita) giữa các đại học tu viện.

Sau một thời gian giảng dạy tại đại học Rangoon, Ngài bắt đầu sự nghiệp hoằng pháp của mình qua các nước Tây phương, đặc biệt là ở Anh quốc trong suốt 14 năm từ 1938 đến 1952. Với kiến thức uyên thâm về Phật học, cộng với kinh nghiệm của nhiều năm hành thiền và bản tánh khiêm tốn, độ lượng, Ngài đã thành công rất nhiều trong việc truyền đạt những lời dạy của Đức Phật đến với những người Tây phương khó tính. Tại những nước đi qua, Ngài đã để lại những ấn tượng tốt đẹp về một bậc chân tu thông thái.

Những cống hiến to lớn và không mệt mỏi (90 tuổi Ngài vẫn đảm nhiệm việc giảng dạy) của Ngài trong việc đào tạo các thế hệ trẻ và hoằng dương chánh pháp trên thế giới đã được chính phủ Miến Điện ghi nhận và phong tặng những tước hiệu cao quý cho Ngài.

- 1956 Aggamahàpandita (bậc đại trí tuệ).
- 1990 Abhidhajamahàratthaguru.
- 1993 Abhidhaja Aggamahasadhamma Jotika.

Đạo Phật có ba phương diện: pháp học, pháp hành và pháp thành; đây cũng là mục tiêu theo đuổi của Ngài trong suốt cuộc đời tu tập. Quan tâm lớn nhất của Ngài là làm sao duy trì những lời dạy của bậc đạo sư không để bị xuyên tạc và mai một đi, như lời Ngài thường nhắc nhở chúng ta: *"Giống như những con đường bỏ phế*

*không ai sử dụng sẽ mất dấu như thế nào, thì con đường (Bát Chánh) mà Đức Phật chỉ cho chúng ta cũng vậy, sẽ biến mất nếu không có người bước lên trên đó".*

Cuốn sách này ra đời nhân kỷ niệm 100 năm của đại sư (1896-1996), và Ngài qua đời một năm sau đó (ngày 3 tháng 1, 1997). Thật là một mất mát to lớn cho hàng hậu học chúng ta.

May mắn gặp được tác phẩm quý giá này, sau khi đọc và cảm nhận giá trị của những bài giảng sinh động của Ngài, người dịch không nệ tài hèn đã cố gắng phiên dịch ra Việt ngữ để chia sẻ với những ai hữu duyên, nghĩ rằng ít nhiều nó cũng đem lại đôi điều lợi ích cho người đọc.

Trong quá trình phiên dịch, tất cả bản thảo đã được thầy Viên Minh đọc lại và hiệu đính những chỗ sai sót, người dịch vô cùng cảm kích trước sự quan tâm chiểu cố của thầy trong điều kiện còn Phật sự đa đoan. Ngoài ra, người dịch cũng thành kính tri ân sư thúc Hộ Pháp đã cho những lời giải thích xác đáng bổ túc cho dịch phẩm, hơn nữa còn ủng hộ tài chính cho việc in ấn. Người dịch cũng thành thật tri ân cô Liễu Vân (Phật tử Bửu Long) đã hỗ trợ tài chính và công sức trong việc đánh vi tính và sửa bản in.

Tất cả phước báu phát sinh do công đức phiên dịch xin chia đều đến tất cả.

Cầu mong mọi người đều an vui hạnh phúc.

***Viên Không Thạch Động,  
Tháng tư Canh Thìn  
Bhikkhu Dhammavidù  
(Tỳ khuru Pháp Thông)***

# Chương I: GIỚI THIỆU ĐẠO PHẬT

## Bài 1:

## ĐỨC PHẬT

*Đức Phật là ai?* Phật là người đã đạt đến giác ngộ. Giác ngộ ở đây muốn nói đến trạng thái lý tưởng của sự hoàn thiện cả về tri thức lẫn đạo đức, trạng thái này có thể được đạt đến bởi con người và bằng những phương tiện hoàn toàn nhân bản. Để làm sáng tỏ sự kiện Đức Phật đã đạt đến giác ngộ như thế nào, chúng ta hãy quay trở lại cuộc đời của Ngài.

Khoảng 623 năm trước công nguyên, tại vườn Lâm Tỳ Ni (*Lumbini*) gần kinh thành Ca Tỳ La Vệ (*Kapila-vatthu*), nơi mà ngày nay được mọi người biết đến như Padaria, một huyện lỵ thuộc Nepal, một vị Hoàng tử dòng Thích Ca (*Sakya*) Ấn Độ, tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm (*Siddhattha Gotama*) đã ra đời, để đánh dấu địa điểm này như là nơi khai sinh của bậc đại đạo sư nhân loại, Hoàng đế A-Dục (*Akosa*) năm 239 trước công nguyên đã cho dựng một thạch trụ khắc dòng chữ, "*Nơi đây bậc giác ngộ đã đản sanh*". Phụ thân của Ngài là Suddhodana (*Tịnh Phạn*), vua xứ Ca Tỳ La Vệ, thủ phủ chính của dòng tộc Thích Ca; và mẫu hậu, người đã chết sau khi sanh Ngài được 7 ngày, là Mada hoàng hậu, bà cũng thuộc dòng Thích Ca. Dưới sự chăm nom săn sóc và bảo dưỡng của di mẫu Ma Ha Ba Xà Ba Đề (*Pajapati Gotami*), thái tử Sĩ Đạt Đa đã trải qua thời kỳ thơ ấu trong an lạc, xa hoa và được giáo dục kỹ lưỡng. Năm mười sáu, Ngài kết hôn với người bà con của mình là công chúa Da Du Đà La (*Yasodhara*) con gái của vua Thiện Giác (*Suppabuddha*) vua xứ Devadaha, họ có một hoàng nam tên là Rahula (*La Hầu La*).

Trong gần 13 năm, thái tử Sĩ Đạt Đa đã thụ hưởng cuộc sống vương giả của một ông hoàng Ấn Độ, chỉ thấy quanh mình những cái đẹp và khả ái. Tuy nhiên, năm 29 tuổi, sự thật đã dần dần hé mở trước mắt, Ngài nhận chân ra rằng tất cả mọi người không ngoại lệ ai đều phải chịu sanh, lão, bệnh, tử, và rằng mọi lạc thú của thế gian chỉ là đầu mối dẫn đến khổ đau. Thấu rõ được nỗi khổ đau chung của nhân loại như vậy, Ngài khởi lên một khát khao muốn tìm cho ra nguồn gốc của nó,

cũng như một phương thuốc thần diệu chữa trị cho căn bệnh chung này. Thế là Ngài từ bỏ đời sống trần tục để khoác vào mình chiếc y vàng giản dị của một du sĩ khổ hạnh.

Lang thang làm kẻ đi tìm an lạc cho đời, Ngài đã tự hạ mình chịu sự hướng dẫn tâm linh của hai vị thầy Bà la môn tiếng tăm thuở đó là A la lam (*Àlāra*) và Uất Đầu Lam Phát (*Uddaka*). Àlāra đạo sĩ là người lãnh đạo của một số lớn tín đồ tại Vesālī (*Tỳ Xá Ly*), ông là người trung thành với Kapilā, người sáng lập lừng danh thời đó về hệ thống triết lý chủ trương thường hằng (*Sassata: thường hằng luận*), Kapilā nhấn mạnh đến niềm tin vào bản ngã hay linh hồn. Ông ta coi việc bất tín đối với sự tồn tại của một linh hồn như là không có khuynh hướng hướng đến tôn giáo. Theo ông, nếu không có niềm tin vào một linh hồn vĩnh cửu và bất tử, người ta sẽ không thể tìm ra phương pháp cứu độ nào cả, tựa như con chim rừng hoang đã khi thoát khỏi cái bẫy lâu nay giam giữ nó, linh hồn con người một khi đã thoát khỏi những giới hạn vật chất của nó chắc chắn sẽ tự tại hoàn toàn, khi cái linh hồn này nhận rõ được bản chất vô hình của mình sẽ vươn đến sự giải thoát chân thực. Đối với Bồ Tát thì những lời như vậy không làm cho Ngài cảm thấy thoả mãn, thế là Ngài từ giã Àlāra để đến học đạo với Uddhaka (*Uất Đầu Lam Phát*).

Vị thầy sau này cũng chỉ lòng vòng quanh vấn đề cái "**Ta**", tuy nhiên có nhấn mạnh hơn đến hiệu quả của nghiệp (*Kamma*) và sự đầu thai của linh hồn. Bồ Tát thấy học thuyết về nghiệp của ông có cái gì đó xác thực, nhưng Ngài lại không tin nổi về sự hiện hữu của một linh hồn cũng như sự đầu thai của linh hồn; vì vậy mà Ngài lại giã từ Uddaka và đi đến các vị giáo sĩ Bà La Môn đang chủ tọa các nghi lễ cúng tế nơi các đền thờ để xem ở đó Ngài có thể học được chút gì liên quan đến phương pháp giải thoát khỏi khổ đau và sầu muộn không. Tuy nhiên, trước những lễ hiến tế tàn ác và vô ích mà họ đang thực hiện trên các bàn thờ thần linh khiến cho bản chất từ hoà của Ngài phải kinh tởm, và tại đây Ngài đã giảng giải cho các vị giáo sĩ đó nghe về sự vô bổ và phi lý của việc chuộc tội bằng cách huỷ diệt cuộc sống của chúng sanh khác, và việc thực hành lễ nghi tôn giáo bằng cách xem thường cuộc sống đạo đức là điều không thể chấp nhận được.

Từ Vesālī Ngài lại lên đường lang thang đi tìm một hệ thống tốt đẹp hơn; Sĩ Đạt Đa đã đi đến rất nhiều bậc thầy nổi danh thời đó, nhưng không một ai có đủ trình độ để thoả mãn cho những gì Ngài đang nhiệt tâm tìm kiếm. Tất cả những vị gọi là triết gia hay luận sư thuở đó đều là những người đang mò mẫm trong đêm tối, họ chẳng khác nào người mù dẫn dắt kẻ đui, vì chính họ cũng còn bị màn vô minh che phủ. Cuối cùng Ngài đi đến nơi cư ngụ của năm người học trò của đạo sĩ Uddaka do Kiều Trần Như (*Kondanna*) dẫn đầu, trong khu rừng già Uruvelā (*Ưu Lôu Tân Loa*) gần Gàya (*Già Da*) thuộc xứ Ma Kiệt Đà (*Magadha*). Tại đó, Ngài chứng

kiến năm vị này đang hành pháp chế ngự các giác quan của mình để mong làm suy giảm đi những dục vọng, và họ cũng đang hành pháp sám hối bằng lối tu khổ hạnh. Bồ Tát rất khâm phục sự nhiệt tâm và nỗ lực nghiêm khắc của họ, Ngài cũng đã thử nghiệm theo các pháp khổ hạnh mà họ đang rèn luyện này, bởi vì vào thời ấy người ta tin rằng trừ khi con người sống đời khổ hạnh nghiêm khắc, bằng không họ sẽ không thể đạt đến sự giải thoát được. Do vậy, Ngài đã tự buộc mình vào các hình thức khổ hạnh nào mà Ngài có thể thực hành được. Gia tăng hết hình thức cầu nguyện này đến hình thức cầu nguyện khác, Ngài đã thực hiện một nỗ lực phi thường trong suốt 6 năm trường đằng đẳng, cho đến khi thân hình của Ngài cuối cùng phải teo rút lại tựa như một cành cây héo úa, máu Ngài khô cạn, da nhăn nhúm và gân xanh lộ hẳn ra ngoài, nhưng càng tự hành xác bao nhiêu thì Ngài càng xa dân mục tiêu bấy nhiêu. Tuy vậy, những cố gắng và nỗ lực dù không thành công này cũng đã dạy cho Ngài một bài học quan trọng, đó là tự hành xác khổ hạnh là việc làm hoàn toàn vô bổ, không đưa đến giải thoát.

Có được kinh nghiệm quý giá này, cuối cùng Ngài quyết định đi theo con đường riêng của mình, tránh xa hai cực đoan là khổ hạnh và lợi dưỡng, vì lợi dưỡng có khuynh hướng ngăn trở những tiến bộ tâm linh của con người, trong khi khổ hạnh ép xác sẽ làm suy giảm trí tuệ. Con đường mới là trung đạo (*Majjhima patipadà*), tức là con đường trung dung giữa khổ hạnh và lợi dưỡng, chính pháp hành trung đạo này sau đó đã trở thành một trong những nét đặc thù của Phật giáo.

Sáng sớm ngày trăng tròn tháng Vesàkha (*tức rằm tháng tư âm lịch*), khi Ngài đang ngồi lắng sâu trong thiền định, dưới gốc cây bồ đề, không do một quyền lực siêu nhiên nào trợ giúp và hướng dẫn, mà hoàn toàn nhờ vào những nỗ lực của tự thân, ý thức về tuệ giác chân thực đã chiếm hữu Ngài. Bồ Tát nhận ra các phương pháp sai lầm mà tất cả các tín ngưỡng khác chủ trương, Ngài cũng tuệ tri được cội nguồn từ đây khổ đau của thế gian sanh khởi và con đường dẫn đến sự diệt tận khổ đau này. Ngài thấy ra nguyên nhân của khổ (*khổ tập*) nằm trong sự chấp giữ ích kỷ vào cuộc sống, và rằng con đường thoát khỏi khổ nằm trong việc thực hành Bát Chánh Đạo. Với sự thấu triệt những sự thật vĩ đại này cũng như sự chứng ngộ chân lý trong cuộc đời, Bồ Tát đã tẩy trừ hết mọi tham dục và đạt đến giác ngộ giải thoát - như vậy Ngài đã trở thành một vị Phật.

Sau khi chứng đạt Phật quả, trạng thái viên mãn tối thượng, Ngài đã hiến trọn phần đời quý giá còn lại của mình để phục vụ nhân sanh, cả bằng thân giáo lẫn ngôn giáo, không vì bất cứ động cơ cá nhân nào. Để tuyên thuyết bài pháp đầu tiên của mình, Đức Phật đã khởi hành đi Ba La Nại (*Benares*) nơi đây đã từng nổi tiếng trong nhiều thế kỷ là trung tâm của cuộc sống và lý tưởng tôn giáo. Trên đường đi Ngài đã gặp một trong những người bạn quen của mình là Upaka, một tu sĩ theo



đạo Loã Thê (*Jain*), bị choáng váng trước vẻ uy nghi rạng rỡ và đầy hân hoan của Đức Phật, Upaka đã cất tiếng chào hỏi:

*"Ồ! Ai là bậc đạo sư và dưới sự hướng dẫn tâm linh của vị nào mà bạn đã từ bỏ thế gian (xuất gia) này vậy?"*.

Đức Phật trả lời:

*"Ta không có thầy, ta là Bậc Toàn Giác, là Phật; Ta đã đạt đến an lạc, đã chứng ngộ Niết Bàn. Để thành lập Vương Quốc của Chân Lý, ta sẽ đến Benares, ở đó, ta sẽ thắp sáng ngọn đèn chân lý vì lợi ích cho những ai đang bị phủ kín trong bóng tối của sự chết và tội lỗi"*.

Lúc đó Upaka hỏi lại:

*"Thế ra bạn tự nhận mình là Jina, bậc chinh phục thế gian sao?"*.

Đức Phật trả lời:

*"Jina là người đã chiến thắng tự ngã và những dục vọng của tự ngã và là những người đã tự mình chiến thắng, đã kiểm soát được những dục vọng của mình và tránh xa tội lỗi. Ta đã chiến thắng được tự ngã và vượt qua mọi tội lỗi. Vì thế, ta là Jina"*.

Tại Benares, Đức Phật gặp Kondanna (*Kiều Trần Như*) và bốn người bạn đồng tu của ông ta trong vườn Lộc Giả. Nơi đây, bây giờ gọi là Saranath. Khi năm anh em Kiều Trần Như nhìn thấy Đức Phật đang tiến về phía họ, họ đã chào Ngài bằng tên Cồ Đàm, tức tên tộc của Ngài. Nhân đó Đức Phật nói với họ: *"Đừng gọi ta bằng tên riêng như vậy, vì đó là cách chào hỏi thô lỗ và khiếm nhã đối với một người đã thành Phật. Tâm ta giờ đây không còn xao động, cho dù người ta có đối xử với ta bằng lòng kính trọng hay bất kính cũng vậy, thế nhưng xung hô với một người có cái nhìn bình đẳng và lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh bằng tên tộc của họ thì không tao nhã chút nào; chư Phật ra đời là để đem lại sự giải thoát cho thế gian, vì vậy họ cần phải được đối xử với lòng kính trọng"*. Sau đó Ngài thuyết cho họ nghe bài pháp vĩ đại đầu tiên của mình, kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkapavattana sutta*), trong đó Ngài giải thích Bốn Sự Thực Cao Thượng (*Tứ Diệu Đế*) và Bát Chánh Đạo. Cả năm người đều xuất gia Tỳ Khuru và tạo thành nhân tố đầu tiên của các bậc Thánh đệ tử gọi là Tăng đoàn (*Sangha*).

Trong suốt cuộc đời hoạt động tích cực của mình, Đức Phật đã thực hiện nhiều cuộc cảm hoá từ bậc thượng lưu đến người hạ tiện, từ người giàu sang đến kẻ

nghèo hèn, từ người có học đến người thất học, từ các hàng giáo sĩ Bà La Môn đến giai cấp Thủ Đà La, du sĩ ngoại đạo và các gia chủ, kẻ cướp sát nhân và những cô gái giang hồ, từ hàng vua chúa đến dân giả, nam cũng như nữ thuộc mọi giai cấp và điều kiện xã hội đều trở thành đệ tử hoặc xuất gia hoặc tại gia của Ngài. Sau một sứ mạng tối thượng của 45 năm hoằng hoá, Đức Phật trong chuyến du hành thuyết giảng cuối cùng của mình, đã đến Kusinàra, một tỉnh nhỏ nằm ở miền đông xứ Nepal, nơi đây Ngài nhập vô dư Niết Bàn ở tuổi 80; những lời cuối cùng Ngài ban bố cho hàng đệ tử của mình là:

***"Các pháp hữu vi đều phải chịu hoại diệt; hãy chuyên cần chánh niệm"***.

Như vậy, Đức Phật là một con người, Ngài sanh ra như một con người, Ngài sống như một con người, và như một con người, cuộc đời của Ngài cũng phải chấm dứt. Tuy nhiên, từ một phạm nhân Ngài đã trở thành một con người phi thường (*Acchhariya manussa*), như chính Ngài đã tuyên bố trong Anguttara Nikaya (*Tăng Chi Kinh*); Ngài không nhận mình là hoá thân của Vishnu (*một vị thần sáng tạo theo tín ngưỡng Ấn giáo*) như những người Hindus tin tưởng, Ngài cũng không tự gọi mình là **đấng cứu thế**, cứu chuộc cho kẻ khác bằng sự giải thoát cá nhân của mình. Đức Phật khích lệ hàng đệ tử hãy nương tựa nơi chính họ để giải thoát, vì thanh tịnh hay ô nhiễm đều do chính họ tạo. Trong Pháp Cú kinh Đức Phật dạy: *"Các người hãy nỗ lực tự mình phấn đấu, chư Phật chỉ là bậc Đạo Sư. Người chánh niệm bước vào đạo lộ (Bát Chánh Đạo), giải thoát khỏi mọi trói buộc của tội lỗi"*. Hoặc *"Người khi đáng nỗ lực lại không tự mình nỗ lực, người khi đang còn thiếu niên, cường tráng đã dễ duôi lười biếng, ý chí nhu nhược, con người biếng nhác chạy lười đó sẽ chẳng bao giờ thấy được con đường giác ngộ"*, hay *"Tinh cần là đường bất tử, giải đãi là đường chết. Người tinh cần không chết, kẻ giải đãi (dù sống) cũng như đã chết"*.

Chư Phật khám phá ra con đường (*giải thoát*) và để nó lại cho chúng ta đi theo nếu muốn tự cứu mình; nương tựa vào tha lực để cứu chuộc là thái độ thụ động tiêu cực, nhưng nương tựa tự thân là hành động mang tính tích cực. Để khích lệ hàng đệ tử hãy nương tựa chính mình, Đức Phật đã dạy trong kinh Niết Bàn là *"Hãy tự mình làm ngọn đèn, làm nơi nương tựa cho chính mình; giữ vững chánh pháp (Dhamma) làm ngọn đèn; giữ vững chánh pháp làm nơi nương tựa; chớ tìm nơi nương tựa nơi ai khác ngoại trừ chính mình. Bất cứ ai tự mình làm nơi nương tựa và là ngọn đèn cho chính mình, chính người đó trong số những người tầm cầu giác ngộ - chắc chắn sẽ đạt đến đỉnh cao chói vót (giải thoát)"*.

Hơn nữa, Đức Phật không nhận độc quyền đối với Phật quả, mà thực ra, quả vị Phật này cũng không phải là đặc quyền dành riêng cho một con người đã được đặc

chọn nào cả. Đức Phật đã đạt đến trạng thái hoàn thiện viên mãn, và trạng thái này bất cứ ai cũng có thể trông đợi, Đức Phật đã khai mở cho mọi người biết con đường thẳng duy nhất đó, để những ai mong cầu giải thoát cứ việc bước theo. Theo lời dạy của Đức Phật, ai cũng có thể đạt đến trạng thái tối thượng đó nếu nỗ lực cần thiết. Như vậy, thay vì làm nản lòng những người theo mình và giữ độc quyền trạng thái tối tôn đó cho riêng mình, Đức Phật đã khích lệ và thúc đẩy mọi người theo tấm gương cao quý của Ngài.

## Bài 2:

# ĐỨC PHẬT VÀ BỨC THÔNG ĐIỆP CỦA NGÀI

Phương pháp giải thoát được xem là nét đặc thù của đạo Phật rất khác với pháp giải thoát của các tôn giáo khác. Trong khi các tôn giáo như Thiên Chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Bái Hoả giáo và Do Thái giáo chủ trương rằng: "*Hãy quay về với Thượng Đế và cầu nguyện, hiến mình trọn vẹn cho Ngài, hợp nhất với Ngài*". Nền tảng đạo lý của họ dựa trên ý niệm về Thượng Đế, họ cho là nếu con người không thể tin nơi Thượng Đế thì sẽ không thể nào có được cuộc sống chân chánh và hữu ích.

Chúng ta biết rằng hàng ngàn tín đồ của các tôn giáo này đã thực sự sống một cuộc sống trong sạch và thánh thiện. Thế nhưng, điều kỳ lạ là cuộc sống thánh thiện, vị tha, trong sạch đó cũng được hàng ngàn người con Phật sống, trong khi Ngài chẳng hề yêu cầu họ tôn thờ bất cứ vị thần nào như là bước đầu hướng đến sự giải thoát của họ cả. Đức Phật dạy mọi người hãy nương tựa nơi chính mình, không nên trông chờ vào bất kỳ đáng cứu rỗi bên ngoài nào. Ngài cũng không hề tự đề cao mình như là một đấng trung gian giữa chúng ta và sự giải thoát cuối cùng của chúng ta. Tuy nhiên, Ngài có thể bảo cho chúng ta biết điều gì cần phải làm bởi vì chính Ngài đã làm điều đó và do vậy, Ngài biết rất rõ đường đi nước bước. Nhưng, trừ phi tự thân chúng ta thực hiện, bằng không thì Đức Phật cũng không thể đưa chúng ta đến đích giải thoát được.

Mặc dù chúng ta có thể "*nương tựa (quy y) Đức Phật*", đây là lời phát nguyện của người Phật tử trong các nghi lễ giản dị, tự hứa sống một cuộc sống chân chánh. Ngoài ra, không qua bất kỳ niềm tin mù quáng nào mà Ngài có thể cứu vớt chúng ta. Đức Phật có thể chỉ cho chúng ta thấy con đường, Ngài có thể nói cho chúng ta biết những khó khăn cũng như những cái tốt đẹp của nó mà khi bước lên con đường đó chúng ta sẽ thấy, nhưng Ngài không thể đi thế cho chúng ta được, mà tự thân mỗi chúng ta phải thực sự bước lên con đường đó.

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta bị bỏ rơi không có sự trợ lực nào trong công việc khó khăn này, vì để giúp chúng ta bước lên đường đến được mục đích giải thoát của mình (*tức Niết Bàn*), Đức Phật đã phác họa lại cuộc sống đạo đức cần phải sống theo. Giống như viên kỹ sư xây dựng một con đường đi lên đỉnh núi

hiểm trở. Đức Phật cũng vậy, Ngài đã xây dựng một quy trình đạo đức, trước tiên là ngũ giới (*Panna sila*) cho người tại gia cư sĩ, đó là: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Đây không phải là những điều răn của Đức Phật, phạm vào là mang tội, mà chúng chỉ tiêu biểu cho những lý tưởng tiên khởi của một nếp sống đạo đức mà một người cần phải chấp nhận một cách nhiệt thành, nếu như họ tự gọi mình là một Phật tử. Người ấy không buộc phải hứa với Đức Phật rằng sẽ không phạm giới mà chỉ tự hứa với bản thân, vì nguyên văn "*Pànàtipàtà v.v...*" có nghĩa là "*con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh*" v.v... Đối với các giới khác cũng vậy. Mỗi người, khi lập lại những học giới là tự đặt mình trong danh dự sẽ cố gắng hết sức không để phạm giới.

*Và nếu họ phạm giới thì sao?* Lúc đó, cách sám hối duy nhất mang tính xây dựng là tự mình hứa giữ giới trở lại. Thực vậy, càng sám hối nhiều càng tốt, ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, và năm này sang năm khác cho tới khi họ chiến thắng được bản chất thấp hèn của mình mới thôi. Chúng ta phải tự mình vươn đến mục tiêu, tự mình làm cho mình cao thượng và thanh khiết chứ không phải Đức Phật, không phải chư thiên, không phải bất kỳ đấng Thượng Đế nào có thể đưa chúng ta đến giải thoát được.

Như vậy, chúng ta thấy việc thực hành lối sống đạo đức chính là cốt lõi và điểm chính yếu của đạo Phật; nhân cách là sản phẩm của những hành động hàng ngày, hàng giờ, có thể nói đó chính là những việc làm từ ái, bố thí và vị tha của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Nhờ thực hiện những hành động chân chánh mà chúng ta trở nên chánh trực, và chúng ta xét đoán sức mạnh bằng khả năng hành động của con người. Tương tự như một nhạc sĩ, họ không phải là người chỉ biết yêu thích âm nhạc, mà còn là người có thể biết kết hợp và hoà điệu các thanh âm trong một cách nào đó để đem lại sự thích thú cho người nghe. Cũng vậy, chính cái chất lượng hành động của chúng ta sẽ quyết định phẩm hạnh của chúng ta.

Theo Phật giáo, trong tâm của mỗi chúng sanh hữu tình đều ngầm chứa một tia giác ngộ (*trí tuệ*). Tuy nhiên, đối với những người bình thường trí tuệ này chưa phát triển thành năng lực của nó bởi sự nhu nhược của tham, sân và si. Mỗi kiếp sống là một chặng đường trong cuộc hành trình tâm linh từ nhỏ đến lớn, từ ít đến nhiều và từ si mê đến giác ngộ. Mỗi người là nhà kiến trúc cho chính số phận của mình, chúng ta sẽ gặt hái trong tương lai, có thể ở kiếp này hoặc kiếp kế, những gì chúng ta đang gieo hôm nay. Vì những năng lực trong quá khứ khiến cho hiện tại chúng ta như thế này, do đó chúng ta cũng có năng lực hiện tại tương đương để tạo cho ta một tương lai hạnh phúc và hữu ích. Để đạt đến chiến thắng cuối cùng và tự toàn thiện mình nhất thiết chúng ta phải đánh bại ba kẻ thù lớn bên trong đó là:

tham, sân và si. Muốn đánh bại ba kẻ thù này mỗi người chúng ta cần phải sống một cuộc sống rộng lượng, mở rộng lòng thương đến mọi chúng sanh và phát triển tia sáng trí tuệ sao để trở thành năng lực hoàn hảo nhất của nó.

Chỉ khi nào ba kẻ thù này bị đánh bại, chỉ khi nào giành được chiến thắng cuối cùng của sự giải thoát, lúc đó mới không còn chiến tranh, và lúc đó chúng ta mới có một nền hoà bình và hạnh phúc thực sự trường cửu.

## Bài 3:

# ĐẠO PHẬT LÀ GÌ?

*Đạo Phật là gì? Có phải đó là một triết lý, một tôn giáo hay một hệ thống luân lý không? Một cách nghiêm túc mà nói thì đạo Phật không phải là một triết lý, vì nó không bao gồm một hệ thống chi ly các lý thuyết và các sự kiện dành riêng để suy gẫm, mặc dù phải nhìn nhận rằng Đức Phật đã dự kiến trước rất nhiều những suy đoán hiện nay. Cái được mọi người biết đến như là đạo Phật gồm có ba phương diện, giáo lý hay pháp học (*Pariyatti*), pháp hành (*Patipatti*) và chứng đắc hay pháp thành (*Pariyatti*) cả ba tùy thuộc và tương quan lẫn nhau. Phần lý thuyết được lưu giữ trong **Tam Tạng kinh điển** (*Tipitaka*), Tam Tạng này chứa đựng những lời dạy của Đức Phật, được đánh giá là lớn gấp mười một lần cỡ thánh kinh Thiên Chúa. Như từ ngữ tự nó đã hàm chứa; Tam Tạng bao gồm ba Tạng đó là: Tạng Kinh (*Sutta pitaka*), Tạng Luật (*Vinaya pitaka*) và Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma pitaka*).*

Tạng Luật (*Vinaya pitaka*) được chia ra năm quyển, bàn đến những giới luật và phép tắc điều hành giáo đoàn tăng và ni, đồng thời nó cũng đưa ra lời giải thích chi tiết về cuộc đời và sứ mạng của Đức Phật. Tạng Kinh bao gồm những bài pháp do Đức Phật thuyết và trong một vài trường hợp do các vị đệ tử xuất sắc của Ngài là Tôn giả Xá Lợi Phất, Moggalàna (*Mục Kiền Liên*) và Ànanda (*A-nan*) v.v... thuyết. Tạng Kinh được chia ra làm 26 quyển và nó khá giống như bộ sưu tập các toa thuốc, vì các bài pháp được đề xuất hay trình bày hợp theo thời điểm và căn cơ của từng cá nhân khác nhau. Tuy nhiên, Tạng Diệu Pháp được xem là quan trọng nhất và lý thú nhất, bởi vì tạng này trình bày cặn kẽ bốn pháp cùng tột, đó là: Tâm (*Citta*), Tâm Sở (*Cetasika*), Sắc Pháp (*Rùpa*) và Niết Bàn (*Nibbàna*). Như vậy, chúng ta thấy rằng đạo Phật liên hệ đến sự thực và các sự kiện, đạo Phật không liên quan gì đến những triết lý mơ hồ, nghĩa là những điều có thể được chấp nhận như chân lý ngày hôm nay nhưng cũng có thể bị người ta ném vào sọt rác ngày hôm sau. Thực ra, Đức Phật không đưa ra giới thiệu với chúng ta những triết thuyết mới mẽ và đáng kinh ngạc gì, Ngài cũng chẳng mạo hiểm sáng tạo ra bất kỳ một loại khoa học vật chất mới nào cả, nói khác hơn Ngài chỉ giải thích cho chúng ta thấy những gì ở bên trong và không xa rời những quan tâm của chúng ta về vấn đề giải thoát, và tối thượng hơn cả, Ngài đã đưa ra một lộ trình giải thoát được xem là độc đáo nhất.

Điều cũng cần phải hiểu là Đức Phật không bao giờ thuyết giảng hết những gì Ngài biết. Một dịp nọ khi đang băng qua một khu rừng, Đức Phật bóc một nắm lá trong tay và nói với các vị Tỳ Khuru: *"Này các Tỳ Khuru, những gì Như Lai nói có thể được so sánh với lá trong tay Như Lai, và điều Như Lai không nói tựa như khối lá ở trong rừng vậy"*. Vì Ngài chỉ dạy cho chúng ta những điều cần thiết liên quan đến sự giải thoát. Tuy nhiên, vô hình trung, Ngài đã đưa ra những lời tuyên bố mà ngày nay được mọi người đều phải chấp nhận như những sự thật mang tính khoa học.

Phật giáo không phải chỉ đơn thuần lưu giữ trong kinh sách, cũng không phải là một đề tài để mọi người nghiên cứu trên quan điểm văn chương và lịch sử. Ngược lại, Phật giáo cần phải được học hỏi và đem áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, vì nếu không thực sự hành Phật giáo chắc chắn người ta không thể thưởng thức được hương vị của giáo pháp. Trước tiên cần phải nghiên cứu và thực hành, nhưng trên hết vẫn là sự chứng đắc, sự tự chứng, đây mới chính là mục tiêu cùng tốt của đạo Phật. Như vậy, đạo Phật có thể được so sánh với chiếc bè, là phương tiện cho mục đích duy nhất thoát khỏi đại dương sanh tử luân hồi; vì thế, một cách nghiêm túc không thể gọi đạo Phật là một triết lý.

Vậy thì đạo Phật có phải là tôn giáo không? Đạo Phật không phải là một tôn giáo theo nghĩa trong đó từ này thường được mọi người hiểu, vì đạo Phật không phải là một hệ thống của đức tin và thờ phượng, đạo Phật không đòi hỏi sự tin tưởng mù quáng nơi các tín đồ; ở đây, đức tin thuần túy bị hạ bệ và được thay thế bằng tín (*Saddhà*), niềm tin dựa trên trí hiểu biết về sự thực. Tín (*Saddhà*) được người Phật tử đặt nơi Đức Phật như niềm tin của người bệnh đối với thầy thuốc vậy, hay cũng có thể nói là niềm tin của người học trò đối với thầy của mình. Người Phật tử quy y nơi Đức Phật bởi vì Ngài là người đã khám phá ra con đường giải thoát. Người bệnh tin dùng phương thuốc mà thầy thuốc đã chẩn đoán và kê toa để được lành bệnh, người học trò học hỏi nghiên cứu những gì thầy của họ giảng dạy để trở thành người hiểu biết thông thái. Cũng tựa như vậy, một người Phật tử có tín tâm sẽ theo những chỉ dẫn của Đức Phật để đạt đến mục đích giải thoát.

Khởi điểm của đạo Phật là trí hay sự hiểu biết, nói một cách khác, đạo Phật khởi đi từ chánh kiến (*Sammàditthi*). Đối với những người đi tìm sự thực (*chân lý*) Đức Phật dạy: *"Không nên tin điều gì chỉ do đồn đại; không nên tin bất cứ điều gì vì điều đó thuộc về truyền thống hay chỉ vì đó là tập tục lâu đời được truyền xuống qua bao thế hệ; không nên tin vào bất cứ điều gì do người khác nói; không nên tin chỉ vì đó là xác chứng văn bản của một hiền giả xa xưa nào đó trình bày đến ta; không nên tin điều gì bởi vì phong tục nhiều năm khiến ta phải xem nó như sự thực, không nên tin điều gì chỉ vì thẩm quyền của bậc thầy hay giáo sĩ của mình."*



*Theo kinh nghiệm riêng của ta, và sau khi đã thẩm xét đầy đủ, bất luận điều gì hợp với chân lý và đem lại lợi ích cho bản thân cũng như mọi người, các ông hãy chấp nhận đó là sự thực và sống hợp theo điều ấy".*

*Như vậy đạo Phật có phải là một hệ thống luân thường đạo lý không? Điều hiển nhiên là đạo Phật có bao gồm một hệ thống luân lý tuyệt hảo, được xem là thích ứng cho mọi xứ sở và thời đại, thế nhưng nó vượt hơn hẳn cái luân lý bình thường này. Trong các bản kinh như Singala sutta (*Kinh Thiện Sanh*), Mangala sutta (*Hạnh Phúc Kinh*), Metta sutta (*Từ Bi Kinh*) hay Dhammika sutta v.v... nếu đọc một cách cẩn trọng chúng ta sẽ hiểu những chuẩn mực đạo đức cao vời của nó. Tuy nhiên, đạo đức, hay giới (*sila*) chỉ là bước khởi đầu của đạo Phật.*

Vì vậy, có thể nói đạo Phật không phải là một triết lý, một tôn giáo hay một hệ thống luân lý bình thường, mà đạo Phật chính là giáo lý thực tiễn, một phương tiện giải thoát, hay như trong Pàli thường gọi, đạo Phật là Dhamma (*Pháp*).

## **Bài 4:**

# **ĐẠO PHẬT**

Nếu chúng ta muốn xây dựng một cuộc sống an lành hạnh phúc và thành công, một cuộc sống có đủ khả năng để chống chọi với những trận cuồng phong của bất hạnh hoặc tai họa trong đời, cuộc sống đó cần phải dựa trên những nguyên tắc đạo đức hợp lý như là ngũ giới mà Đức Phật đã đề ra.

Cuộc sống của chúng ta ở đây là những gì chúng ta đã tạo ra bằng chính ý nghĩ và hành động của mình. Như vậy, có thể nói là xuyên qua những tư duy của mình mà một người đi lên hoặc tụt xuống. Nếp suy nghĩ đã trở thành thói quen về một đức hạnh nào đó sẽ khiến cho ta trở thành đức hạnh đó, và nếu cứ để cho tâm trí vào những ý tưởng xấu xa trong một thời gian tương đối cũng sẽ làm cho ta bị ô nhiễm với thói xấu đó.

Có một quan điểm rất si mê cho là những thất bại và những sai lầm của con người trong cách cư xử là do người chung quanh chứ không phải do chính bản thân họ tạo ra, quan niệm sai lầm này xuất phát từ niềm tin không đúng cho là người khác có thể chịu trách nhiệm thay cho những hành động sai lầm của họ. Tất cả những sự nhu nhược và tội lỗi của một người đều nảy sinh trong tâm ý của họ, như vậy chỉ có họ phải chịu trách nhiệm đối với sai lầm ấy, và những ai đầu hàng trước những cám dỗ hoặc bị những dục vọng kích thích, sai xử đều trở thành kẻ đồng loã trong xấu xa và tội lỗi đó. Những cám dỗ này hoàn toàn bất lực trước những ai từ chối đáp ứng theo nó. Nhu nhược nào cũng nằm trong tâm con người, và nếu người ấy đầu hàng trước những cám dỗ của kẻ khác, thì cội nguồn thực sự của những phiền muộn, những thất bại và đau khổ của người ấy chính là sự nhu nhược của họ; họ phải chịu trách nhiệm cho mọi hành vi của mình.

Một lời biện hộ chung chung cho việc làm sai lầm là hành động chân chánh sẽ dẫn đến thất bại, thua thiệt và mất mát hạnh phúc; con người tâm trí non nớt như vậy, tự thân họ ít quan tâm đến hành vi tạo tác hơn là đến hậu quả do hành vi đó gây ra. Khát vọng muốn đạt được những kết quả vừa lòng thích ý là nguyên nhân sanh ra những hỗn loạn tinh thần, khiến cho con người không còn có thể phân biệt được đâu là thiện, đâu là ác, đâu là giá trị và vô giá trị, đâu là phải, đâu là trái. Hành động chân chánh là điều rất đơn giản, trong khi đó, hành động sai lầm lại là điều

hỗn tạp không thể giải quyết được, một điều sai trái thường đòi hỏi phải bịa đặt thêm vài cái sai khác để hòng che đậy nó. Chỉ một hành động bất thiện, đòi bại hoặc dối trá cần đến hàng chục điều sai trái khác để củng cố nó, điều này có nghĩa là họ đã tự tạo ra những nhiều khe phức tạp, gây phiền muộn và khổ đau cho chính bản thân mình và cho người khác.

Người tâm ý chân chánh, bản thân họ quan tâm đến hành động chứ không quan tâm đến kết quả; họ không màng đến việc thích ý hay không thích ý, mà chỉ quan tâm đến đâu là thiện là chân chánh đúng theo tinh thần giới luật. Khi người ấy làm một điều phải lẽ, không phải để tâm cầu điều gì, mà chỉ để trút bỏ những gánh nặng của hoài nghi, sợ hãi và rắc rối, họ không bao giờ vướng vào những chuyện nhiều khe hoặc khó khăn không thể giải quyết được. Tâm của họ lúc nào cũng an lạc, thanh thản; đây là những điều cần yếu cho một cuộc sống an lành, hạnh phúc và trường thọ.

## VẤN ĐỀ ƯA VÀ GHÉT

Ta thường nghe những lời bọc bịch như: *"Tôi cảm thấy không thích làm điều này, điều nọ"*. Một người như vậy chúng ta đang bị cái ta hay bản ngã trói buộc, khi họ chịu dưới sự thống trị của những cảm xúc, thói quen và xu hướng như vậy, tất nhiên không sao tránh khỏi tình trạng nô lệ cho những cảm xúc của mình. Những ai mong muốn thoát khỏi vấn đề này cần phải có lý trí và ý lực hướng dẫn, phải bình tĩnh và phán xét cẩn trọng liên quan đến mọi việc, lúc nào cũng phải tâm niệm rằng: *"Đây là vấn đề đúng - sai, phải - trái, tốt - xấu, vấn đề cần thiết hay không cần thiết, những cảm xúc của ta không liên quan gì đến nó cả. Vấn đề không phải ở chỗ ta cảm thấy thế nào, mà ở chỗ đâu là điều hợp lẽ phải làm"*. Nếu cuộc sống và cách cư xử của chúng ta bị những cảm xúc ưa - ghét này sai xử thì chúng ta chỉ là những kẻ nhu nhược, bù nhìn và nô lệ, dễ bị các khuynh hướng lười biếng, thiếu nghị lực, chán chường và bệnh hoạn lấn lướt.

Có hai loại cảm xúc, một là loại cảm xúc có tính tiêu cực hoặc hủy diệt, hai là loại cảm xúc tích cực hoặc có tính xây dựng.

Loại cảm xúc tiêu cực như sân hận, ganh tỵ, gay gắt, thâm hiểm, nóng nảy, thù hằn tuyệt vọng, sợ hãi, lo lắng, buồn phiền, thiếu kiên nhẫn cần phải được ngăn ngừa, vì chúng đầu độc hay làm hại đến nhiệt huyết của đời sống và thường gây ra những rối loạn ở tim, não và huyết quản. Dĩ nhiên những điều này sẽ khiến người ta yếu nhu nhược, thất bại, điên rồ, sâu muộn hoặc chết bất đắc kỳ tử.

Loại cảm xúc tích cực hoặc có tính xây dựng như lòng trắc ẩn, cảm thông với tha nhân, biết chuộng điều tốt, nhân từ, thiện chí và những động lực mang tính vị tha

cần phải được khích lệ và trau dồi. Những cảm xúc này sẽ tác động qua tâm trên những hạch tủy chủ yếu của thân để tạo ra sức khoẻ tráng kiện, hạnh phúc, thịnh vượng và sống lâu.

Chánh niệm, sự chú tâm chân chánh, là bước thứ bảy trong Bát Chánh Đạo sẽ dẫn đến việc vượt qua sự buồn rầu và để đạt đến giới thanh tịnh, chánh niệm bao gồm:

- 1) ***Chánh niệm trên thân (niệm thân).***
- 2) ***Chánh niệm trên các cảm thọ (niệm thọ).***
- 3) ***Chánh niệm trên tâm (niệm tâm).***
- 4) ***Chánh niệm trên các đối tượng của tâm hay các pháp (niệm pháp).***

Trong Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikàya*) chúng ta thấy có đề cập đến 10 công đức lớn nhằm bảo đảm cho người thực hành bốn niệm xứ này. Không một ai mong muốn có được sức khoẻ tốt, an vui trong hạnh phúc, và trí tuệ có thể bỏ qua pháp thiền tứ niệm xứ của đạo Phật này; tu tập giới xuyên qua việc hành thiền là một bước rất cơ bản trong sự giải thoát khỏi mọi khổ đau và bất hạnh. Nhờ thiền pháp người ta học được cách suy xét đúng đắn qua mọi tình huống, thay vì phản ứng theo cảm xúc theo sự ưa ghét, theo thiên kiến, phong tục hoặc truyền thống; ta biết cách hợp lý hoá kinh nghiệm sống của mình. Khi đã học được bài học quý giá này, con người trở nên cao thượng hơn khi xử sự các trường hợp, biến cố hoặc tình huống.

Hãy lấy trường hợp của hai người cùng gặp phải biến cố liên quan đến tài chánh này làm minh họa. Một người phản ứng có tính cách xúc cảm và rơi vào cơn khủng hoảng cay đắng, mất hết hy vọng và suy sụp sức khoẻ, sinh lực, vô phương giải quyết, hoặc cuối cùng người đó phải tự tử để giải quyết vấn đề. Trong khi người kia, đã học được bài học tư duy về mọi vấn đề của cuộc sống, có hành thiền, biết hợp lý hoá và áp dụng mọi phương pháp có thể được để vượt qua vấn đề, đồng thời tìm ra giải pháp thoả đáng, vì anh ta đã luyện tập tâm mình như các nhà lực sĩ luyện tập các cơ bắp của họ vậy. Anh ta là người chủ, trong khi người kia là nô lệ. Nếu người ta biết cách sống theo pháp (*Dhamma*) chắc chắn những thất vọng và đổ vỡ sẽ không tồn tại.

Như vậy chúng ta thấy, đạo Phật là một triết lý sống đầy hy vọng, và là một triết lý sống chắc chắn sẽ đưa đến thành công, đạo Phật là chân lý của sự giải thoát khỏi bất hạnh và khổ đau. Đức Phật giải thích cho chúng ta thấy rằng, trong mọi sanh linh, dù khiêm tốn thấp hèn đến đâu chẳng nữa đều có một chút giá trị, một tia trí tuệ, từ đó họ có thể nhen nhúm thành ngọn lửa, họ có thể phát triển với chính nỗ lực thuộc ý thức nhân bản của họ. Đức Phật luôn luôn khích lệ mọi người hãy cố

gắng phát triển tinh thần bằng lời tuyên bố rằng, mọi nỗ lực chân chánh chắc chắn sẽ nhận lãnh một phần thưởng xứng đáng ở đây và bây giờ trong kiếp sống này hoặc kiếp sau.

Đức Phật cũng tuyên bố rằng mọi tham muốn thấp hèn, mọi khát vọng đối với những điều đê tiện, và mọi cảm xúc không xứng đáng mà chúng ta chiến thắng hay đè nén được, cũng như mọi khó khăn mà chúng ta can đảm đương đầu và chiến thắng được nó với sự chân chánh hợp theo những nguyên tắc đạo đức, những điều này sẽ trở thành từng bậc thang nhờ đó chúng ta có thể trèo lên các kiếp sống cao quý hơn. Đây là quy luật của sự phát triển tấn hoá, là giáo lý của đạo Phật về sự chuyển hoá, chứng đạt và thành tựu (*Niết Bàn*).

Đức Phật đã vẽ cho chúng ta bức tranh của một cuộc sống thăng hoa, một sự tăng trưởng từ nhỏ đến lớn, từ ít đến nhiều, từ vô minh đến trí tuệ, của sự phát triển tùy thuộc vào nội lực bên trong, sự chuyên cần và nỗ lực nẩy mầm từ kiếp sống này đến kiếp sống khác. Đây chính là giáo lý về sự hoàn thiện con người đạt được qua lòng vị tha, gìn giữ giới luật và trí tuệ.

## Bài 5:

# PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY (THERAVÀDA)

Tên người sáng lập ra cái mà ở phương Tây người ta biết đến như là Buddhism (*Phật giáo*), là Gotama (*Cồ Đàm*), Gotama là tên tộc hay dòng họ của Ngài. Chữ "**Buddha**" (*Phật*) nghĩa là "*Bậc Tỉnh Thức*" hay "*Bậc Giác Ngộ*", đây không phải là tên mà chỉ là một hồng danh được ban tặng cho hiền giả cồ đàm, sau khi Ngài đã chứng đạt giác ngộ dưới gốc cây Bồ Đề tại Buddhagaya (*Bồ Đề đạo tràng*) ở Ấn Độ.

Đức Bồ Tát sanh làm con của một vị vua Ấn Độ, xứ sở này nằm trên biên giới Nepal ngày nay, sáu trăm hăm ba (623) năm trước công nguyên, để đánh dấu địa điểm này như là nơi khai sanh ra bậc đại đạo sư của nhân loại, và cũng để tỏ lòng tôn kính của mình đối với Ngài, hoàng đế A Dục (*Akosa*) năm 239 B.C. đã cho dựng một trụ đá mang dòng chữ "*Nơi đây Bậc Giác Ngộ đã đản sanh*". Khi Ngài vừa sanh ra, các vị minh triết trong nước đã tiên đoán rằng với những tướng hảo ấy chứng tỏ là Ngài sau này sẽ trở thành một bậc chuyển luân vương hoặc một bậc đạo sư vĩ đại nhất. Vua cha muốn con mình sẽ trở thành bậc chuyển luân vương cai trị khắp năm châu nên đã cố tình hướng tâm thái tử vào những điều trần tục thay vì đời sống tôn giáo, vua đã cố gắng sắp xếp sao cho thái tử không bao giờ nhìn thấy những điều bất xứng ý khiến Ngài phải trầm tư về thể thái nhân tình. Tuy nhiên, năm 29 tuổi, lần đầu tiên, khi đi dạo trong vườn Thượng Uyển, thái tử đã gặp một người già, một người bệnh và một người chết, từ đó Ngài nhận thức ra rằng tất cả mọi người, không ngoại lệ ai đều phải chịu sanh - lão - bệnh - tử, và rằng mọi lạc thú thế gian chỉ là khởi đầu của khổ đau. Chính khi gặp vị tu sĩ Ngài đã hiểu ra là muốn tìm phương pháp vượt qua nỗi khổ của thế nhân Ngài phải từ bỏ những lạc thú trần gian. Thế là từ đó, Ngài giã từ vương vị và trở thành một du sĩ khổ hạnh.

Đức Bồ Tát đã lang thang khắp các vùng thôn dã như là kẻ đi tìm chân lý và an lạc cho đời, đã đến học đạo với những vị đạo sư lừng danh thời đó, nhưng không ai có thể đáp ứng được những điều Ngài đang nhiệt tâm tìm kiếm. Ngài đã thực hành mọi hình thức khổ hạnh nghiêm khắc nhất và thực hiện một nỗ lực siêu nhiên trong suốt 6 năm trường, cho đến cuối cùng khi tấm thân thanh nhã của Ngài teo rút lại chẳng khác một bộ xương, nhưng càng hành xác bao nhiêu, Ngài càng xa vời mục tiêu giải thoát bấy nhiêu. Nhận ra sự vô dụng hoàn toàn của pháp khổ hạnh, cuối

cùng Ngài quyết định theo một cách khác, tránh xa hai cực đoan của khổ hạnh và lợi dưỡng. Con đường mới mà Ngài khám phá là trung đạo hay Bát Chánh Đạo, con đường mà sau này trở thành nét đặc thù của giáo pháp. Nhờ hành theo trung đạo này trí tuệ của Ngài phát triển đến mức toàn hảo nhất, và Ngài khám phá ra bốn sự thật cao quý (*Tứ Diệu Đế*) hiểu rõ thực chất của các pháp và cuối cùng đạt đến toàn giác. Như một con người, đức Bồ Tát nhờ vào chính nỗ lực, ý chí, trí tuệ và từ bi của mình để đạt đến Phật quả, trạng thái hoàn thiện được xem là cao tột nhất, và Ngài đã vén lên cho nhân loại thấy con đường thẳng duy nhất dẫn đến trạng thái đó. Tính chất đặc biệt nhất của đạo Phật là bất cứ ai cũng có thể vươn đến ngay cả trạng thái giác ngộ tối thượng như chính Ngài, nếu như người ấy thực hiện những nỗ lực cần thiết. Có thể nói đây là một tiến trình tấn hoá được thành tựu bằng chính nỗ lực cá nhân của con người.

Đức Phật nhân mạnh đến nhân phẩm và thường đề cao giá trị được làm người. Một vị Phật đang trong giai đoạn tu tập là Bồ Tát, và khi còn là Bồ Tát trải qua vô lượng kiếp sanh tử Ngài đã chịu đựng tất cả, hy sinh tất cả để hoàn thiện các pháp Ba La Mật, để rồi đến một ngày xa xôi nào đó có thể thành tựu mục tiêu cao cả này, mục tiêu chiến thắng - không phải cho bản thân Ngài, mà cho cả chúng sanh - giải thoát khỏi những gánh nặng của sanh - lão - bệnh - tử. Chính Đức Phật đã kể cho chúng ta nghe về nguồn gốc của Ngài, và Ngài đã khởi sự thực hiện nguyện lực toàn giác với một quyết tâm không thể lay chuyển nổi như thế nào; đồng thời Ngài cũng nói cho chúng ta biết sự hoàn thiện dần dần của cái động lực đã thúc đẩy niềm khao khát giác ngộ đó, cũng như cuối cùng Ngài đã đạt đến Phật quả như thế nào. Về phương diện này, thay vì làm nản lòng những người theo mình và giữ độc quyền trạng thái tối tôn ấy cho riêng mình, Đức Phật đã khuyến khích và thúc giục mọi người nên theo tấm gương cao quý của Ngài.

Lời dạy của Đức Phật được gọi là Dhamma (*pháp*) hình thức Sanskrit là Dharma, Pháp nghĩa là sự thực hay chân lý, tức là cái thực sự là; Dhamma còn có nghĩa là quy luật, quy luật hiện hữu trong tâm và trí của con người, đó là nguyên tắc công bằng, vì vậy Đức Phật kêu gọi mọi người hãy sống cao thượng, trong sạch và khoan dung độ lượng, không phải để làm hài lòng một vị Thượng Đế nào, mà chỉ để sống thành thực đến cực độ đối với chính mình. Dhamma (*pháp*), quy luật công bằng này, hiện hữu không phải chỉ trong tâm trí con người, mà nó còn hiện hữu trong vũ trụ nữa; tất cả vũ trụ này là sự thể hiện hay hiện lộ của pháp. Những quy luật tự nhiên mà khoa học hiện đại khám phá ra chỉ là sự hiện lộ của pháp (*Dhamma*); nếu mặt trăng mọc để rồi lặn, chính là vì pháp; vì Dhamma là quy luật nằm trong vũ trụ khiến cho vật chất vận hành theo các cách đã được nghiên cứu trong khoa học vật lý, hoá học, động vật học, thực vật học và thiên văn học; pháp hiện hữu trong vũ trụ cũng như pháp hiện hữu trong tâm và trí con người.

Nếu một người sống tuý thuận pháp, người ấy sẽ thoát khỏi khổ đau và đạt đến Niết Bàn, sự giải thoát cuối cùng khỏi khổ đau.

Như vậy, đạo Phật không phải là một tôn giáo theo nghĩa mà từ này thường được hiểu, vì đạo Phật không phải là một hệ thống chỉ có đức tin và thờ phượng, đạo Phật khởi đi như một sự tầm cầu sự thực (*chân lý*). Đạo Phật không bắt đầu với những sự giả định vô căn cứ liên hệ đến bất kỳ vị Thượng Đế hay nguyên nhân đầu tiên nào, và đạo Phật cũng không tuyên bố sẽ giới thiệu toàn bộ sự thực về khởi thủy, và kết thúc tuyệt đối của cuộc hành trình tâm linh của nhân loại trong hình thức của một sự mặc khải có tính thần thánh thiêng liêng. Tự thân Đức Phật đã đi tìm và khám phá, với trí tuệ nội quán, ra bản chất của vũ trụ, nguyên nhân khởi sinh ra nó và sự hoại diệt của nó, Ngài cũng khám phá ra nguyên nhân thực sự của khổ cùng với con đường trong đó khổ có thể được đưa đến đoạn trừ, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Sau khi đã tìm ra như vậy, Ngài tuyên bố những nguyên tắc trong đó Ngài đã tiến hành sự tìm kiếm của mình, để cho những ai muốn được như vậy có thể theo phương thức của Ngài và tự mình hiểu rõ chân lý.

Đức Phật dạy mọi người hãy nương tựa nơi chính mình để thành tựu sự giải thoát cá nhân của họ, không nên trông chờ vào một đấng cứu độ bên ngoài nào cả. Đức Phật cũng không đưa mình ra như một đấng trung gian giữa chúng ta và sự giải thoát cuối cùng của chúng ta, nhưng Ngài có thể nói cho chúng ta biết cần phải làm những gì bởi vì điều đó tự thân Ngài đã làm và vì vậy Ngài biết rất rõ phương pháp; tuy nhiên, nếu chúng ta không tự mình làm, Đức Phật không thể đưa chúng ta đến đích giải thoát được. Ngài có thể chỉ đường cho chúng ta, nói rõ những khó khăn và tốt đẹp của nó, những điều mà chúng ta sẽ gặp khi chúng ta bước lên con đường đó, nhưng Ngài không thể bước thế cho chúng ta, mà chúng ta phải tự mình bước lấy.

Tiến trình sinh diệt của vũ trụ được điều khiển bởi quy luật tự nhiên của nhân và quả. Nhân luôn luôn trở thành quả, và quả lại trở thành nhân, và như vậy sanh được theo sau bởi chết, chết ngược lại, được theo sau bởi sanh; sanh và tử là hai phương diện của cùng tiến trình sống. Trong vòng nhân - quả hay sinh - tử này, nói theo đạo Phật là luân hồi (*Samsàra*), không thể tìm ra điểm khởi đầu của nó; Tương Ưng Kinh có nói: "*Nguồn gốc của mọi hiện tượng là điều không thể khám phá được, cũng như không thể khám phá ra sự khởi đầu của chúng sanh, do vì bị vô minh ngăn trở và bị dính mắc trong ái dục*".

Theo đạo Phật thì vũ trụ có tiến hoá, nhưng không phải tiến hoá từ chỗ không không mà nó tiến hoá từ phần vật thể bị phân tán của vũ trụ trước đó; và khi vũ trụ này tiêu hoại, vật thể phân tán của nó hay năng lực dư sót của nó - tất cả những



điều này luôn luôn tự đổi mới, sẽ đúng thời làm khởi sanh một vũ trụ khác theo cùng cách thức như trước. Vì vậy, tiến trình sinh diệt này có tính tuần hoàn theo chu kỳ và liên tục, và vũ trụ tự nó lại bao gồm hàng triệu hệ thống thế gian như là thế gian chúng ta biết nằm trong thái dương hệ này, và mỗi thế gian có những cảnh giới sinh tồn khác nhau của nó.

**Còn linh hồn là gì?** Cái mà chúng ta gọi là "*con người*" gồm có tâm và thân. Theo đạo Phật thì ngoài tâm và thân hay danh (*Nàma*) và sắc (*Rùpa*) tạo thành cái gọi là "*con người*" này ra, hoàn toàn không có thứ gì xem như là linh hồn hay cái ngã bất tử nằm đằng sau nó cả. Sắc (*thân*) là hình thể có thể thấy được của những tính chất hay lực vô hình, có tất cả 28 loại sắc cấu tạo nên thân vật lý của một hữu tình chúng sanh. Tâm (*danh*) là phần quan trọng nhất của một con người, nó bao gồm tứ danh uẩn là:

- 1) **Thọ** (*Vedanà*)
- 2) **Tưởng** (*Sanna*)
- 3) **Hành** (*Sankhàra*)
- 4) **Thức** (*Vinnàna*)

Như vậy, sự kết hợp của năm uẩn, hay của các tâm lực và vật lực (*sắc*), được gọi là một chúng sanh, và có thể khoác cho nhiều tên gọi tùy theo chủng loại, hình dáng, thể trạng của nó, cũng như có thể thay đổi tùy theo cách thức chuyển biến của thân và tâm. Vì thế cho nên con người là một hữu tình chúng sanh có những khuynh hướng thiện và ác, có những phẩm chất và năng lực, con người còn có những khả năng vô hạn về phương diện vật lý (*thân*), tâm lý và luân lý, trong tâm mỗi người đều có một tia trí tuệ, nhưng đối với người bình thường, tia trí tuệ này còn đang ngủ ngầm hay tê liệt do sự giao lưu không sáng suốt của nó với tham, sân, si. Là người Phật tử, mục đích của cuộc sống chúng ta là phải làm sao để phát triển từ nhỏ đến lớn, từ ít đến nhiều, từ vô minh đến giác ngộ và từ chỗ chưa hoàn thiện đến chỗ toàn hảo. Mỗi người chúng ta là nhà kiến trúc cho chính số phận của mình, và chúng ta sẽ gặt hái những gì mình đã và đang gieo trồng.

Như vậy, chỉ có các tâm lực và vật lực (*sắc*) kết hợp và lại tái kết hợp, hoàn toàn không có một thực thể hay linh hồn nằm bên trong nào tạo cho nó thường hằng, và tiến trình luôn luôn trở thành hay vòng luân hồi sanh tử này cứ tiếp diễn một cách vô định cho đến khi cái nhân chính của nó, tức là tham ái hay ước muốn vị kỷ đối với sự hiện hữu, hoàn toàn bị huỷ diệt. Chính ước muốn hay tham ái này đã làm cho bánh xe sanh tử chuyển động, và nó được biểu thị bằng hành động thực sự có chủ ý hay sức mạnh ý chí. Trong Pàli hành động có chủ ý gọi

là "**ngiệp**" (*Kamma*) và chính *Kamma* (*ngiệp*) hay hành động có chủ ý này là cái phải chịu trách nhiệm cho sự tạo ra chúng sanh.

*Kamma* là tất cả những hành động có chủ ý, hoặc bằng tâm, bằng khẩu hay bằng thân, nghĩa là những ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Mọi hành động đều tạo ra kết quả, đó là nhân đi trước và quả theo sau. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng *Kamma* (*ngiệp*) là "**quy luật nhân quả**" và con người là chủ nhân ông của chính số phận mình, là con đẻ của quá khứ và cha đẻ của tương lai mình. Tuy nhiên, nghiệp ở đây không phải là thuyết định mệnh, cũng không phải là lời biện bạch cho số phận; quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại thật, nhưng nó không hoàn toàn chi phối hiện tại, quá khứ chỉ là bối cảnh hay nền tảng dựa vào đó cuộc sống diễn tiến từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, và quá khứ cộng với hiện tại sẽ ảnh hưởng đến tương lai, nhưng chúng ta cần ghi nhớ rằng chỉ có khoảnh khắc hiện tại hiện hữu, như vậy trách nhiệm cho việc sử dụng khoảnh khắc hiện tại này vào mục đích thiện hay ác nằm trong mỗi cá nhân chúng ta. Con người có một số tự do ý chí và vì thế họ có thể phẩm định cho những hành động của mình đồng thời tạo ảnh hưởng cho tương lai. Do đó, nếu một người làm những việc làm thiện, nói những lời nói thiện hoặc nghĩ những ý nghĩ thiện, hiệu quả tác động trên người ấy sẽ làm gia tăng những khuynh hướng hướng đến điều thiện trong họ. Việc thực hành thiện nghiệp khi phát triển đầy đủ có thể sẽ làm cho người ta vượt qua cái ác, từ đó đưa họ đến đích giải thoát - Niết Bàn.

Căn đề mọi phiền muộn của con người là tình trạng vô minh ban sơ của họ, và từ vô minh dẫn đến tham ái khiến cho nghiệp lực vận hành. Người Phật tử thăng tiến Niết Bàn qua việc thực hành trung đạo, đạo lộ của trí tuệ, giới hạnh và chế ngự tâm hoặc thiền (*Giới - Định - Tuệ*), người Phật tử vượt qua vòng sanh tử luân hồi và tự hoàn thiện mình bằng cách thắng phục mọi tham ái với trí tuệ và từ bi. Việc đạt đến cấp độ toàn hảo này đòi hỏi phải có sự phát triển cùng tột của tất cả mọi năng lực của con người nhờ nỗ lực kiên trì trau dồi lý trí, sự hiểu biết và lối sống chân chánh.

Đạo Phật dạy rằng với việc hành thiền và tu tập tâm người ta có thể thâm nhập được năm năng lực siêu nhiên, đó là: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông và những năng lực tâm khác. Không những chỉ có thế, mà đạo Phật còn dạy rằng với việc đạt đến Niết Bàn ngay trong kiếp sống này, qua sự giác ngộ và trí tuệ, người ta có thể đi đến chỗ chấm dứt chuỗi sanh tử luân hồi này.

Niết Bàn không phải là sự huỷ diệt, và cũng không phải là một loại rỗng không mà Niết Bàn là một trạng thái thoát ly mọi khả năng tái tục của hiện hữu duyên sanh, là sự an lạc và hạnh phúc tối thượng. Trong các kinh điển Phật giáo Niết Bàn

thường được mô tả bằng những từ ngữ mang tính tích cực như là nơi **nương tựa cao nhất**, nơi **an toàn nhất**, sự **giải thoát**, **an lạc** v.v.. .

Đạo Phật bao gồm ba phương diện: lý thuyết, thực hành và chứng đắc. Phương diện lý thuyết hay giáo lý được lưu giữ trong kinh điển gọi là Tam tạng hay Ba Giỏ, tạng kinh chứa đựng những lời dạy của Đức Phật, được đánh giá bởi các nhà dịch thuật Anh ngữ là gấp mười một lần thánh kinh Thiên Chúa.

Tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể cô đọng lại trong một bài kệ, đó là:

*"Chư ác mạc tác  
Chúng thiện phụng hành  
Tự tịnh kỳ ý  
Thị chư Phật giáo".*

Bài kệ này biểu hiện ba giai đoạn tu tập trên đạo lộ dẫn đến giác ngộ giải thoát, ba giai đoạn đó là: Giới, Định và Tuệ. Giới điều hoà lời nói và hành động, định kiểm soát tâm, và chính trí tuệ, giai đoạn cuối cùng sẽ giúp hành giả trừ diệt hoàn toàn mọi tham dục đã từng gây ra những hỗn loạn trong tâm.

Ngay sau khi chứng ngộ giải thoát, Đức Phật đã thành lập giáo đoàn Tỳ Khuru (*Tăng già*) gồm cả hai cộng đồng các bậc Thánh đệ tử đã đạt các tầng thánh cũng như cộng đồng các vị Tỳ Khuru đang nỗ lực thành đạt thánh quả. Giáo đoàn các vị Tỳ Khuru gia tăng nhanh chóng, trong suốt 45 năm hoằng hoá của Đức Phật, giáo đoàn này đã lan truyền khắp cõi Ấn Độ và những vùng phụ cận, chân lý giải thoát đã được *"những người có ít bụi trong mắt"* biết đến và tu tập. Ngoài ra, một giáo đoàn tương tự dành cho chư ni cũng đã được Đức Phật thành lập, với cùng những giới luật như bên tăng cộng thêm một số giới được đòi hỏi cho người nữ. Giáo hội Tăng Già Phật giáo, mà lịch sử đã chứng minh là tổ chức tăng sĩ có mặt sớm nhất được điều hành bởi những nguyên tắc hoàn toàn dân chủ, vẫn tiếp tục tồn tại cho đến ngày hôm nay.

Sau khi Đức Phật nhập diệt được 7 ngày, trưởng lão Ca Diếp, chủ quản Tăng Đoàn lúc đó, đã quyết định tổ chức một cuộc hội nghị nhằm xác chứng những lời dạy có căn cứ của Đức Phật (*đại hội kết tập kinh điển lần thứ nhất*). Chư vị lúc đó tổ chức đại hội kết tập tại Rājagaha (*vuong xá thành*) dưới sự bảo trợ của vua A-xà-thế (*Ajātasattu*), kinh điển Phật giáo đã được sưu tập và đọc lại bằng hình thức tụng đọc.

Trong suốt thế kỷ đầu sau khi Phật nhập diệt, chỉ có một truyền thống tu tập duy nhất giữa các Phật tử. Thế nhưng đến cuối thế kỷ đầu này, trong thời kỳ vua

Kalāsoka cai trị, một nhóm Tỳ Khưu đã cố gắng đưa ra 10 điều canh tân có tính lợi dưỡng vào giới luật của Tăng Già (*Sangha*), họ tuyên bố những điều này có thể chấp nhận được đối với tăng già. Để ngăn cản những điều phi pháp này, cũng như vì mục đích bảo đảm sự trường tồn của Phật pháp, bảy trăm vị Thánh Tăng Arahán do Ngài Revata (*Ly Bà Đa*) làm thượng thủ và đức vua Kalāsoka bảo trợ, đã tổ chức đại hội kết tập lần thứ nhì tại Vesàli (*Tỳ Xá Ly*) theo thể thức tụng đọc chính xác như lần trước.

Cuộc kết tập lần thứ 3 được tổ chức vào thế kỷ thứ ba, tức gần 300 năm sau khi Phật nhập diệt, dưới sự bảo trợ của hoàng đế A Dục (*Asoka*). Theo lời khuyên của tôn giả Moggaliputta tissa (*Mục Kiên Liên Tử Đế Tu*), người chủ trì cuộc kết tập lần thứ 3, hoàng đế A Dục đã phái các đoàn truyền giáo đến các nước lân bang nổi tiếng vào thời đó.

Cuộc kết tập lần thứ 4 tổ chức tại Tích Lan (*Ceylon*) đầu thế kỷ thứ 6 sau khi Phật nhập diệt, do Ngài Mahà Agga chủ trì và được sự bảo trợ của vua Vattagàmini. Tại đại hội này Tam Tạng (*Tipitaka*), tức những lời dạy của Đức Phật được truyền tụng bằng ngôn ngữ Pàli theo ký ức từ thời Đức Phật, lần đầu tiên đã được viết thành văn tự.

Cuộc kết tập lần thứ 5 tổ chức tại Mandalay thủ phủ của Miến Điện, khoảng đầu thế kỷ 25 sau khi Phật diệt độ, do tôn giả Jàgara chủ tọa với sự bảo trợ của vua Minh Đông (*Mindon*). Lúc đó toàn bộ Tam Tạng đã được khắc trên 729 phiến đá cẩm thạch và đặt tại chân đồi Mandalay.

Cuộc kết tập lần thứ 6 tổ chức tại Rangoon Miến Điện, khởi sự từ ngày trăng tròn tháng 5 (*tức rằm tháng tư âm lịch*), 2498 năm sau ngày Đức Phật nhập diệt và chấm dứt vào ngày rằm tháng tư năm 2500 - PL (*tức tháng 5 năm 1956*). Tại cuộc kết tập này Tam Tạng Pàli (*Tipitaka*) được tụng đọc lại bằng tiếng Pàli và từng bước chuyển dịch sang một vài ngôn ngữ thời nay.

Hiện nay, có hai trường phái Phật giáo chính là Thượng Toạ Bộ (*Theravàda*), bộ phái này được phần lớn các nước như Ceylon (*Tích lan*), Miến Điện, Thái Lan... tu tập; trong khi các nước Trung Hoa, Tây Tạng và Nhật Bản thực hành theo truyền thống Mahàyàna (*Đại Thừa*).

Thượng Toạ Bộ (*Theravàda*), hay đường lối tu tập của các bậc Trưởng Lão, là truyền thống Nguyên Thủy và duy nhất từ thời Đức Phật cho đến lần kết tập thứ hai, khi mà trường phái Đại Chúng Bộ (*Mahāsanghika*), một tiền duyên của Đại Thừa sau này (Mahàyàna) được thành lập. Phái Nhất Thiết Hữu Bộ (*Sarvāstivāda*) lúc đó nảy sinh như trường phái chính thứ 2 khác với Thượng

Toạ Bộ, mặc dầu lúc đầu chỉ ở những chi tiết nhỏ nhất. Sau đó, phái này đã chia thành nhiều chi phái, một số trong đó cuối cùng đã phát triển thành Đại Thừa (*Mahàyàna*).

Những khác biệt chính giữa Thượng Toạ Bộ và Đại Chúng Bộ là những ý niệm liên quan đến tự thân Đức Phật cũng như liên quan đến lý tưởng Bồ Tát, việc công nhận một số kinh điển, việc phát triển giáo lý, một số quan điểm về đời sống độc thân của chư tăng, và các hình thức nghi lễ.

Những điểm tương đồng giữa hai trường phái Phật giáo này là: cả hai đều công nhận giáo lý Tứ Diệu Đế, giáo lý liên hệ đến cái khổ của con người là do sự chấp thủ đối với những gì chỉ có tính chất tạm bợ và vô thường; giáo lý Vô Ngã (*Anatta*) và giáo lý Thập Nhị Nhân Duyên, dù rằng giải thích có hơi khác; công nhận Bát Chánh Đạo là pháp hành dẫn đến giải thoát, đòi hỏi phải có giới luật cũng như thực hành thiền quán; đức hạnh từ bi được xem là nền tảng căn bản; sự chấp nhận lời dạy của Đức Phật như là đặc điểm chung hướng đạo trong việc ứng dụng tu tập; và lối sống Trung Đạo là lối sống dẫn đến mục tiêu Niết Bàn, đỉnh cao của mọi hạnh phúc.

## Bài 6:

# Ý NGHĨA CỦA ĐẠO PHẬT

Người Phật tử thăng hoa Niết Bàn xuyên qua nhiều giai đoạn tu tập theo Trung Đạo, Đạo Lộ của Trí Tuệ, Giới Hạnh và Chế Ngự (*Giới - Định - Tuệ*). Trong phạm vi một bài giảng, dĩ nhiên không thể có đủ chỗ để đề cập ngay cả đến từng chặng đường tu tập một, huống nữa là các phương diện khác của chế độ tu tập mà Đức Phật đã khuyến hoá trong kho tàng kinh điển rộng lớn của Ngài; thế nhưng điều mà người ta có thể chấp nhận là, đời sống tu tập của người Phật tử chân chánh vô cùng phong phú và đa dạng. Trải qua nhiều kiếp luân hồi, người Phật tử thăng hoa, tự hoàn thiện mình; vị ấy thắng phục những dục vọng của mình bằng trí tuệ và từ bi. Dần dà nghiệp lực tiêu mòn, ngọn lửa tham dục đó cũng lắng dịu lại. Căn để mọi phiền não của con người chính là do tình trạng vô minh ban sơ của họ. Từ vô minh tham dục sanh, điều này khiến cho nghiệp lực vận hành. Vì vậy con đường dẫn đến Niết Bàn nằm ở chỗ có trí tuệ, và chúng ta lại phải xoay quanh việc thực hành pháp (*Dhamma*), tức những lời dạy của Đức Phật. Vì trong pháp (*Dhamma*) hay sự thật, chứa đựng sự giải thoát khỏi vô minh và tham dục cũng như giải thoát khỏi tình trạng vô thường bất tận, Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường đi đến sự thực hay chân lý này.

***Vậy thì ý nghĩa của đạo Phật là gì?*** Một cách chính xác thì đạo Phật là một cách luyện tập tâm hay tinh thần có hệ thống và chắc chắn đây là một trong những pháp vĩ đại nhất đã từng được mọi người biết đến. Đạo Phật giới thiệu đến mỗi cá nhân một phương tiện nhờ đó họ có thể tự hoàn thiện mình qua sự hiểu biết, cuối cùng đạt tới bình diện của một con người siêu việt ở đó cả ngã và ngã sở đều không còn hữu dụng nữa. Meister Eckhart, một nhà thần học Thiên Chúa có nói: "***Nước đức chúa trời chỉ dành cho kẻ đã chết hoàn toàn***" (*The kingdom of god is for none but the thoroughly dead*) [\*]. Người Phật tử chúng ta chắc chắn sẽ đồng ý với quan niệm này, dù rằng chúng ta có lẽ thích một lời nói ít nghiêm khắc hơn thế. Niết Bàn trong cuộc sống, sự bình an "*vượt ngoài mọi hiểu biết*", là sự thắng phục cuộc đời, sự khám phá ra cái thường hằng trong dòng biến dịch của những biến cố tâm sinh vật lý của nó. Người Phật tử tin rằng qua việc tu thiền và tư duy chân chánh họ có thể theo gương Đức Phật trải qua những chặng đường giác ngộ và cuối cùng thành tựu trí tuệ viên mãn vượt qua mọi đòi hỏi.

[\*] Theo quan niệm của người theo đạo Thiên Chúa thì con người sau khi chết, linh hồn của họ sẽ về với chúa hoặc xuống địa ngục đời đời. Tuy nhiên, Meister Eckhart khi tuyên bố câu này là đã phủ nhận cái linh hồn ấy; và theo ông chỉ có chết cả linh hồn lẫn thể xác mới mong về được nước của Đức Chúa Trời, một ý niệm gần giống với Vô Ngã của đạo Phật.

Tuy nhiên, hoàn toàn không phải mọi người Phật tử đều là nhà sư hoặc cư sĩ thuần hành. *Vậy thì đạo Phật có ý nghĩa gì đối với những người bình thường đang bận rộn với công việc trong cuộc đời?* Xuyên suốt qua lời dạy của Đức Phật, tinh thần tự lực và lòng quyết tâm là điều mà Ngài thường nhấn mạnh và lặp đi lặp lại. Đạo Phật buộc mọi người phải nương tựa tự thân, đồng thời đánh thức niềm tự tin và năng lực của họ dậy. Đức Phật luôn luôn nhắc nhở hàng đệ tử của Ngài rằng không một ai, hoặc trên trời hoặc dưới đất này có thể giúp họ hoặc giải thoát cho họ khỏi những quả báo do những hành động bất thiện mà họ đã tạo trong quá khứ. Người Phật tử biết rằng những năng lực của tâm và tinh thần của họ có đủ để hướng dẫn họ trong hiện tại và uôn nấn cho tương lai để rồi cuối cùng sẽ đưa họ đến sự thực (*chân lý*). Người Phật tử cũng biết rằng họ có một sức mạnh được xem là tối thượng không gì có thể vượt qua nổi.

Hơn nữa đạo Phật đã vạch ra rất rõ rệt phương diện đạo đức trong cuộc sống hàng ngày cho người Phật tử sống theo. Dù rằng Niết Bàn, tự thân nó không dung chứa ý niệm đạo đức, trong ý nghĩa rằng sự giải thoát cuối cùng vượt qua sự đối đãi của thiện và ác. Thế nhưng, con đường đi đến trí tuệ rõ ràng là một con đường của đạo đức. Con đường này hợp theo giáo lý nghiệp báo (*Kamma*). Mọi hành động phải tạo ra kết quả, và những hành động cá nhân của một người sẽ tạo ra kết quả hay quả báo trong kiếp sống riêng của họ. Như vậy nghiệp lực chắc chắn sẽ đưa chúng ta đi lên chỉ có thể là một nghiệp thực hiện vì mục đích thiện, nghĩa là nghiệp thực hiện để có trí tuệ cùng tốt.

Giáo lý về nghiệp này tìm được sự bộc lộ cao nhất của nó trong tâm từ (*Mettà*), mục tiêu của người Phật tử về một tình thương bao la rộng khắp. *Mettà (Tâm Từ)* có ý nghĩa to lớn hơn chỉ là cảm tình huynh đệ hoặc lòng nhân ái, mặc dầu cả hai tình cảm này đều là một phần của tâm từ. Có thể nói tâm từ là lòng quảng đại tích cực, một tình thương được bộc lộ và chu toàn trong sứ mạng tích cực nhằm nâng cao tâm hồn đồng loại. Tâm từ đi đôi với sự giúp đỡ và một thiện chí muốn từ bỏ lợi ích cá nhân để cổ xúy cho sự thịnh vượng và hạnh phúc của nhân loại. Chính tâm từ trong đạo Phật đã là nền tảng cho sự tiến bộ xã hội. Cuối cùng, tâm từ là cấp độ cảm thông rộng lớn nhất và mạnh mẽ nhất có thể quan niệm được, nó được bộc lộ trong nỗi khắc khoải về khổ đau và vô thường của cuộc đời. Người Phật tử chân chánh cố gắng hết khả năng của mình để tu tập tâm từ đối với mọi chúng sanh và

tự đặt mình vào hoàn cảnh của họ, không phân biệt họ là ai thuộc đẳng cấp, màu da, địa vị hay giới tính nào.

Ngoài ra, đạo Phật dĩ nhiên còn là một động lực phát triển văn hoá chính yếu trong cuộc sống của phương đông, cũng như Thánh Kinh là nguồn cội chính của nhiều tư tưởng và nghệ thuật Tây phương vậy. Tuy nhiên, kinh điển của đạo Phật to lớn hơn và chi tiết hơn thánh kinh Thiên Chúa rất nhiều. Trong ngôn ngữ Pàli, ngôn ngữ của kinh điển, những lời dạy của Đức Phật được gọi là Tipitiaka, nghĩa là "*Tam Tạng Kinh*".

Vinaya Pitaka hay Tạng Luật, bao gồm năm quyển trong đó giải thích những giới luật của đời sống người tu sĩ. Sutta Pitaka (*Tạng Kinh*) là một bộ sưu tập các buổi thảo luận, những câu chuyện, những bài kệ, những câu nói mang tính cách ngôn, tất cả được viết bằng ngôn ngữ đơn giản, truyền đạt tất cả những ý niệm về việc thực hành Phật giáo. Tạng thứ ba là Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma Pitaka*), bàn về những pháp bản thể, những vấn đề trừu tượng và thuộc lãnh vực tâm lý, đây là Tạng được các triết gia lão luyện hết sức thích thú quan tâm.

Như vậy Tam Tạng (*Tipitaka*) đưa ra sự hướng dẫn có tính kết hợp ở mọi cấp độ hoạt động của tri thức, đạo đức và tinh thần; lời dạy của Đức Phật được xem là ánh sáng, là ngọn đèn soi đường cho Miền Điện nói riêng và mọi người nói chung.



## Bài 7:

# ĐẠO PHẬT CÓ Ý NGHĨA GÌ ĐỐI VỚI NGƯỜI PHẬT TỬ

Đối với người Phật tử, đạo Phật không phải là một Tôn giáo theo cái nghĩa mà từ này thường được mọi người hiểu; mà đối với họ đạo Phật là một pháp hành thực tiễn nhất trong cuộc sống - nó chỉ cho họ biết cách làm thế nào để sống một cách chân chánh, nhờ vậy được an vui và hạnh phúc, mặc dù những bất ổn đang tràn ngập trong thế gian này.

Sở dĩ chúng ta nói, đạo Phật không phải là một tôn giáo bởi vì đạo Phật không phải là một hệ thống chỉ có đức tin và thờ phượng. Chữ "**Tôn giáo**" thường có nghĩa là một hệ thống đức tin và thờ phượng, nhưng đạo Phật lại là một phương cách sống, và cũng là một phương cách để hiểu những điều kiện của cuộc sống; nhờ đó một Phật tử có thể sống hài hoà với tha nhân cũng như sống hài hoà với những quy luật công bằng của tự nhiên.

Đạo Phật được sáng lập trên căn bản trí tuệ, vì thế cho nên đạo Phật có thể được xem là lời giải thích hợp với khoa học về những quy luật tự nhiên của cuộc sống, và đạo Phật không phải là một loạt những tín điều được đưa ra có tính cách võ đoán; hoàn toàn không có tín điều trong đạo Phật. Chúng ta đã biết, tín điều là một hệ thống giáo điều cứng nhắc, do những người có uy quyền đặt ra như sự biểu thị của chân lý, trên cơ sở đó tín điều chỉ là một lời tuyên bố có tính kiêu mạn về quan niệm riêng của một cá nhân nào đó mà thôi. Trong đạo Phật không có những tín điều như vậy, nhưng Đức Phật có đặt ra một loạt các sự kiện và nguyên tắc cho chúng ta sống theo và hành theo. Đạo Phật công bố những quy luật hết sức công bằng, quy luật của vũ trụ, những quy luật nhân quả (*Dhamma niyàma*) tuyên bố rằng con người là chủ nhân của chính số phận mình, con người có thể uốn nắn cuộc đời mình theo những ý niệm riêng của họ như là một Phật tử. Đạo Phật xóa bỏ những nỗi lo sợ vu vơ về sự chết thường ám ảnh những người tâm không tu tập, đạo Phật là con đường sống chân chánh không thiên về lạc quan cũng chẳng bi quan. Nhiều người phương Tây nghĩ rằng đạo Phật là bi quan yếm thế. Ngược lại, lối sống của đạo Phật không lạc quan cũng chẳng bi quan; rất nhiều người trên thế gian này, đặc biệt là loại người ít tư duy, vô tư lự - thích có một cái nhìn lạc quan

về cuộc sống. Khi một người như vậy trở nên thất vọng chán chường, họ được khuyên là hãy lạc quan lên, nhưng theo quan niệm của đạo Phật thì điều này không đúng. Lạc quan là một quan niệm đánh giá quá cao về điều kiện sống, không phải là chánh kiến, cũng như chánh kiến không có nghĩa là phải có quan niệm bi quan đánh giá quá thấp thực tại của cuộc đời.

Chánh kiến hay cái nhìn đúng đắn về cuộc đời là Trung đạo (*Majjhimapatipadà*) giữa hai cực đoan này. Cả hai cực đoan lạc quan và bi quan đều vô bổ cho những ai theo nó. Như vậy, đối với một Phật tử, đạo Phật có nghĩa là lối sống chân chánh - một pháp hành nhờ đó con người có thể sống một cách an vui, hạnh phúc bảo đảm trong kiếp sống hiện tại và bảo đảm cho cả kiếp sống tương lai. Ở nước Anh người ta nói về sự bảo đảm ở tương lai, nhưng thực ra sự bảo đảm mà họ nói đó chỉ có tính nhất thời; cách bảo đảm của Phật giáo là sự bảo đảm thường hằng, vĩnh cửu và bền lâu.

Cuộc sống của con người hay của toàn vũ trụ bao gồm mọi loài chúng sanh, bị chi phối hay bị cai quản bởi những quy luật bất biến và vĩnh cửu, những quy luật như luật nhân - quả, những quy luật của tâm hay quy luật tâm lý (*Citta - niyàma*). Như vậy, toàn bộ vũ trụ đều do những quy luật vĩnh hằng này chi phối chứ không phải do một Đấng Thượng Đế tưởng tượng nào cả.

Chẳng hạn như tội, theo đạo Phật thì hoàn toàn không giống như tội tổ tông mà đạo Thiên Chúa từng đề cập. Đạo Phật nói, tội là hệ quả trực tiếp từ vô minh của con người, do vô minh không hiểu biết những quy luật tự nhiên này mà con người tạo tội. Như chúng ta biết, tội lỗi sanh ra sầu muộn và đau khổ, đây là quy luật muôn đời của cuộc sống.

Đối với những ai tin rằng thế gian này không do những quy luật công bằng này chi phối, mà do một đấng Thượng Đế hay thay đổi và thay đổi liên tục cai quản, điều này xem ra con người phải cố gắng làm sao để thuyết phục Đấng Thượng Đế tối cao tạo cho tình thế tốt đẹp hơn. Như vậy, có nghĩa là con người không tin rằng ý chúa luôn luôn công bằng, vì chúa có những cơn giận dữ cần phải làm cho Ngài nguôi ngoai, chúa có lòng thương cần phải được đánh thức dậy và tính thiên vị cần phải vượt qua. Nhưng đối với người Phật tử thì những quy luật của tự nhiên, những quy luật công bằng chi phối thế gian này, luôn luôn như vậy, như vậy với người này và như vậy đối với tất cả mọi người. Chính vì vậy, bản phận của con người là không được vi phạm những quy luật tự nhiên hay những quy luật của công bằng này - không nên cố gắng làm thay đổi nó bằng những phương tiện hay những hình thức cầu nguyện này, nọ hoặc bằng cách chống lại nó, mà tốt hơn hết hãy hiểu, tìm hiểu rõ những quy luật tất nhiên, bất biến này rồi sống hài hoà với nó.

Ngay trong những lời dạy của Đức Phật, các thuộc tính như tự lực, tự tín, quyết tâm, tinh tấn, nỗ lực rất được nhấn mạnh. Đạo Phật buộc người Phật tử phải có tinh thần tự lực, nương tựa nơi chính mình và là chủ nhân ông của chính số phận mình. Chánh niệm cũng được Đức Phật nhấn mạnh một cách triệt để, chẳng hạn trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapàda*) có dạy:

**"Hãy nỗ lực tinh tấn  
Như Lai bậc dẫn đường  
Ai tu tập chánh niệm  
Ắt thoát vòng ma vương" (Pháp Cú, 276).**

Hoặc

**"Chánh niệm là đường sanh  
Buông lung là ngã tử  
Tinh cần là bất tử  
Buông lung như thân ma" (Pháp Cú, 21).**

Bất tử ở đây Đức Phật muốn nói đến Niết Bàn (*Nibbàna*). Tất cả các pháp hữu vi khác, tất cả các cảnh giới khác đều đầy sự chết chóc - cái chết cứ xoay vần liên tục và bất tận. Trong nhiều bài kinh khác, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp, Đức Phật cũng thường nói rằng chính nhờ những nỗ lực không ngừng nghỉ và sự kiên trì bất động mà Ngài đã đạt đến phật quả, trạng thái viên mãn tối thượng, nghĩa là sự giác ngộ cùng tột. Tuy nhiên, Đức Phật không giữ độc quyền quả vị này cho riêng mình; thay vào đó Đức Phật còn khuyến khích hàng đệ tử gắng đạt đến những trạng thái tâm linh cao tột nếu họ có thể, và ngay cả đến trạng thái mà Ngài đã chứng đạt nếu như họ đủ nỗ lực và kiên quyết, đó là nét đặc thù của đạo Phật. Đức Phật chẳng khác nào người cha tốt bụng, chăm lo săn sóc thật khéo đứa con của mình và mong sao cho nó được bằng mình hoặc hơn mình, nếu như người con có thể, đó là nét đặc thù của đạo Phật mà các tôn giáo khác không có. Đức Phật còn chỉ đường cho mọi người đi đến sự tự ngộ và Ngài luôn nhắc nhở hàng đệ tử rằng hãy nương tựa nơi chính bản thân mình, nương tựa vào những nỗ lực cá nhân của mình, vì không một ai dù trên trời hay dưới đất này có thể giúp đỡ cho ta cả, không một ai có thể cứu ta thoát khỏi những quả báo của những hành động sai lầm mà ta đã tạo. Chúng ta còn nhớ lời dạy của Đức Phật: *"Ác nghiệp do tự ta tạo ra, chẳng phải do cha mẹ, bạn bè, thân quyến hoặc do kẻ khác xúi giục. Do vậy, chính ta phải gặt hái quả khổ của những ác nghiệp đó"*. Chính vì vậy, chúng ta phải có trách nhiệm đối với những hành động sai lầm của mình, mà không ai có thể cứu chúng ta thoát khỏi quả báo của những ác nghiệp này.

Hiểu rằng không một ai, không có Thượng Đế, không có đại té đàn nào có thể cứu chúng ta được. Chẳng ai có thể ban cho chúng ta sự cứu chuộc tâm linh cả, người Phật tử chân chính tự buộc mình phải nương tựa nơi chính mình, nương tựa vào những nỗ lực của tự thân, như vậy chúng ta mới có niềm tin vào khả năng của mình và có tinh thần trách nhiệm cá nhân. Khuynh hướng ỷ lại vào Thượng Đế hay bất kỳ một quyền lực tưởng tượng nào bên ngoài không những làm suy yếu niềm tự tin của mình mà còn ảnh hưởng đến tinh thần trách nhiệm cá nhân. Ngược lại, khuynh hướng tin tưởng vào nội lực của mình sẽ làm tăng trưởng niềm tự tin và nhận lãnh tinh thần trách nhiệm cá nhân; tiến bộ tâm linh và đạo đức chỉ có thể hiện diện ở nơi nào có tự do tư tưởng, không có tín điều và không có quyền lực. Nơi đâu tín điều ngự trị và trói buộc tâm thức, ở đó không thể có tiến bộ tâm linh được; và sự trông cậy hay đặt niềm tin vào bất kỳ quyền lực bên ngoài nào chỉ dẫn đến sự trì trệ tâm linh mà thôi.

Bàn Tăng đã sống nhiều năm giữa những người theo Thiên Chúa giáo. Một vài người bạn của bàn tăng trong số những người Thiên Chúa đó có lần đã đọc lời cầu kinh của họ, có lẽ để bông đùa cho vui, như thế này: "*Kính lạy Chúa! Nếu quả thực có chúa, hãy cứu vớt cho linh hồn con, nếu như con có linh hồn*".

Trong bất kỳ tín ngưỡng nào, tự do tư tưởng là điều quan trọng nhất. Một trong sáu đặc tính của Phật pháp (*Buddha Dhamma*), như chúng ta đã biết, có đề cập đến những từ như "**Ehi passiko**" (*hãy tự mình đến và thấy*). Đức Phật yêu cầu chúng ta không nên tin theo lời mù quáng những gì được nói bởi Ngài. Trong tất cả các tôn giáo thì đạo Phật đưa ra những đòi hỏi lớn nhất về hoạt động tâm linh như - chánh niệm - nhiệt tâm - chuyên cần v.v... khi Đức Phật ban những lời giáo huấn nổi tiếng của Ngài đến các hoàng tử Kàlāma trong kinh Kàlāma (*Kàlāma sutta*) Ngài nói: "*Không nên chấp nhận (quan điểm hay những ý niệm) chỉ do lời đồn đại, từ những gì các người được bảo là như vậy, bởi vì điều đó được đề cập trong kinh điển"; những điều nghe có vẻ Logic hợp lý, không nên chấp nhận những điều gì dựa trên cơ sở suy đoán, bởi vì tính khả dĩ của nó hoặc bởi vì "đó là do vị thầy đáng kính" của ta nói, mà khi nào, hỏi các hoàng tử Kàlāma, tự các người hiểu rõ được những phẩm chất này là thiện, là tốt đẹp, không lỗi, được bậc trí khen ngợi và sẽ dẫn đến an vui hạnh phúc khi thực hành và vâng giữ điều đó. Như vậy, này các hoàng tử Kàlāmas, các người hãy trú trong đó sau khi đã đạt được những lợi ích như đã nói*".

Như vậy, Đức Phật khuyên chúng ta không nên tin những gì người khác nói chỉ đơn thuần do uy quyền của họ. Cũng như không nên tin bất cứ điều gì bởi vì điều đó là phong tục tập quán.. nhưng đồng thời, tốt hơn hết cũng không nên vội bỏ những truyền thống như vậy một cách quá dễ. Chúng ta phải cố gắng thử nghiệm

điều đó, khảo sát nó một cách tỉ mỉ và sau khi đã làm như vậy, nếu thấy rằng điều đó là hợp lý, sẽ dẫn đến hạnh phúc an vui cho mình cũng như cho mọi người, lúc đó hãy chấp nhận và sống đúng với điều ấy. Đây có thể nói là một trong những lời tuyên bố vĩ đại nhất, can đảm nhất chưa từng có một bậc thầy tôn giáo nào đã từng tuyên bố.

Để hiểu rõ những nguyên nhân và điều kiện (*duyên*) của cuộc sống, một trong những giáo lý được Đức Phật dạy là giáo lý về nghiệp (*Kamma*). Hiểu biết được nghiệp là điều tốt vì nhờ vậy chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về đạo Phật, đồng thời hiểu rõ hơn về cuộc sống hàng ngày của chúng ta. *Kamma* là một từ Pàli có nghĩa là "**hành động**", dịch sát nghĩa là "**những hành động thiện và ác**". Như vậy, nghiệp bao trùm cả hành động thiện lẫn bất thiện của thân, khẩu và ý; nói một cách khác đó là ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Trong ý nghĩa cùng tốt của nó, *kamma* nghĩa là Tư Tâm Sở (*Cetanà*)- hành động có chủ ý. Trong Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikàya*) Tư Tâm Sở được định nghĩa: có ý muốn làm người ta mới hành động bằng tâm, bằng lời nói và bằng hành động.

Giáo lý nghiệp báo không phải là thuyết định mệnh hay là một giáo lý đề cập đến sự tiền định. Nghiệp chỉ là một trong 24 nhân Đức Phật đã đề cập trong *Patthana (Pháp Duyên Hệ)*, pháp chi phối toàn thể vũ trụ này. Nghiệp (*Kamma*) còn là một trong 12 nhân tạo thành vòng sanh tử luân hồi (*Thập Nhị Nhân Duyên*) mà Đức Phật đã dạy trong *Vibanga (pháp phân tích)*. *Kamma* cũng là một trong 4 nhân được đề cập trong *Vi Diệu Pháp* và các kinh khác. Nghiệp không phải chỉ là ở quá khứ, quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại nhưng không hoàn toàn chi phối nó, bởi vì nghiệp không phải chỉ ở trong quá khứ mà còn ở hiện tại nữa; nghiệp quá khứ chỉ là nền tảng dựa vào đó cuộc sống hiện tại vận hành trong khoảnh khắc nào đó, quá khứ kết hợp với hiện tại ảnh hưởng đến tương lai sẽ tới, chỉ có giây phút hiện tại đang hiện hữu, và có thể nói là nằm trong sự quản lý của con người. Do đó, trách nhiệm sử dụng giây phút hiện tại này nằm ở mỗi cá nhân hoặc cho mục đích thiện hoặc cho mục đích ác, mọi hành động đều tạo ra kết quả của nó. Chính hành động hay nhân đi trước và rồi quả theo sau. Như vậy, chúng ta nói về nghiệp như là quy luật của vũ trụ về nhân và quả.

Bàn tăng xin nêu ra đây một ví dụ rất phổ biến và đã được đề cập nhiều lần để chứng minh cho vấn đề này. Chẳng hạn, ném một hòn đá là hành động, hay gọi là nhân; hòn đá này đập trúng cánh cửa kiếng và làm nó bể tung. Việc ném hòn đá là hành động, là nhân, nhưng hòn đá đập vào cửa sổ và làm bể kiếng là quả. Chúng ta nói hành động ném cục đá vào cửa sổ là nhân gây ra việc bể kiếng và cánh cửa bể tức là quả. Quả này đến lượt nó trở thành nhân cho sự phiền muộn hay hậu quả xa hơn; chẳng hạn, phải tốn tiền đi thay cửa kiếng, bởi vì bạn phải thay cánh cửa bể

nên tốn kém tiền bạc của bạn, hậu quả tác động trên tâm bạn là sẽ thất vọng hay bất mãn, lúc đó bạn trở nên bực dọc khó chịu. Khi bạn khó chịu thì sự sân hận có thể rất dễ sanh khởi; sự sân hận của bạn là kết quả, nhưng nó cũng trở lại thành nhân; vì sân hận bạn có thể nói hay làm điều gì đó khó ưa; và chính điều bạn nói hay làm với thái độ khó ưa này có thể làm tổn thương đến người khác hoặc làm hư hao vật gì khác v.v...

Trong thuật ngữ của người Thiên Chúa thì vì bạn ném hòn đá và làm bể cửa sổ, bạn phải tốn tiền mua tấm kính cửa sổ mới, toàn bộ chuỗi nhân và quả này dẫn đến kết quả cuối cùng được họ xem như là một sự trừng phạt của Chúa. Trong đạo Phật hoàn toàn không có chỗ đứng cho một vị Thượng Đế đến để trừng phạt bạn. Vì vậy, tiếp tục ví dụ trên, khi bạn nổi sân bạn có thể nói điều gì đó khó ưa với một người nào đó và người này có thể cũng trả đũa lại bạn như vậy. Sau đó, nếu không thận trọng, sự việc này có thể dẫn đến một cuộc khẩu chiến giữa hai người và còn có thể đánh lộn nhau nữa. Giữa hai quốc gia cũng vậy, từ một xích mích nhỏ, nếu không tự chế thì có thể dẫn đến một cuộc chiến tranh. Tất cả những điều này chỉ cho chúng ta thấy một cách rõ ràng rằng có sự hiện hữu của quy luật nhân quả.

Nếu hiểu một cách đúng đắn thì giáo lý nghiệp dạy cho chúng ta bài học cần phải cẩn trọng với những ý nghĩ, lời nói và hành động của mình trong cuộc sống hàng ngày để cho khi thời gian qua đi, nó sẽ tạo cho chúng ta thành những con người tốt đẹp hơn, ước mong thực hiện những hành động cao quý và tốt lành hơn đối với mọi người, đồng thời sống một cách hài hoà hơn với đồng loại. Đây mới chỉ là một ví dụ về sự lợi ích của việc hiểu giáo lý nghiệp báo.

Có một câu hỏi khá phổ biến và thường được một số người Tây phương hoặc các nước không Phật giáo hỏi là: *"Đôi lúc chúng tôi cố gắng làm điều thiện, nghĩ rằng sẽ gặt hái quả lành, thế nhưng trong một vài trường hợp kết quả hay quả báo lại hoá ra trái ngược lại, nghĩa là chúng tôi phải chịu quả xấu. Tại địa phương chúng tôi ở, một người xảo quyệt, biết lợi dụng thời cơ được gọi là một người "khôn ngoan". Càng khôn ngoan, càng ác độc và càng tham lam bao nhiêu hẳn ta lại càng được mọi người ca tụng như là một vị anh hùng thành công nhất của xã hội. Lại nữa, trong số những con chó, con nào khoẻ nhất và dữ tợn nhất thì vớ được cục xương bở nhất. Thế đấy, không hiểu sự vận hành của luật nhân quả mà các Ngài nói nằm ở chỗ nào? Giáo lý về nghiệp công bằng ở chỗ nào?"*

Vâng, về trường hợp này, không những ở Australia (Úc), (vì người hỏi là người Úc), mà ở các vùng khác trên thế gian này người ta cũng hỏi vậy. Xảo quyệt, tham lam lại thường được ca tụng như những bậc anh hùng chiến thắng trong xã hội. Nói như vậy, các bạn cũng có thể hỏi: *"Chừng nào thì chúng tôi sẽ gặt những quả lành*

*cho điều thiện mà chúng tôi đã làm hoặc đang cố làm?" Cái thiện mà chúng ta đã làm dường như cho quả rất chậm có phải vậy không? Rồi lại có người khác hỏi bạn rằng trong lúc anh ta đang đọc kinh cầu nguyện chúa thì một gã nào đó - người hàng xóm của ông ta - đi đến và nói với ông ta là ông đã gây ồn ào quá mức trong lúc đọc kinh. Vì vậy mà ông ta hỏi bạn Tăng "Tại sao lúc tôi đang thực hiện một việc thiện như vậy với một đức tin trọn lành, nhưng lập tức quả báo lại xấu, phải nói là rất xấu. Điều này chứng tỏ là quy luật nhân quả của các Ngài không thể hiện công bằng đối với người Thiên Chúa chúng tôi rồi?"*

*Bàn tăng nói với ông ta: "Mặc dù ông có thể đang phụng thờ chúa vì một mục đích tốt vào lúc đó, thế nhưng để hiểu lý do tại sao người ta lại đến và sỉ vả ông, thì cần phải nghĩ lại xem ông có làm hay nói điều gì với người kia hoặc sáng nay hoặc hôm qua hay một ngày nào đó trước đây không. Lúc đó ông mới khả dĩ tìm ra nguyên nhân vì sao họ lại đến sỉ vả mình; người ta có khuynh hướng hay quên những điều mình đã làm cho người khác. Vì thế, khi quả báo đến họ nghĩ là nó đến thật bất ngờ hoặc họ vô cùng ngạc nhiên về điều đó; không phải rằng việc gì cũng xảy đến thành linh hoặc không phải việc gì cũng khiến bạn phải kinh ngạc vì sự xuất hiện của nó cả, vấn đề là ở chỗ bạn không nhớ những gì mình đã làm và nguyên nhân có thể là hoàn toàn hiểu lầm".*

Vì thế cho nên bất luận điều gì xảy đến với chúng ta cũng luôn luôn là công bằng và cần phải được chấp nhận trong tinh thần hiểu biết đúng đắn. Nếu điều gì khó chịu xảy đến, ta không nên nóng nảy, giận dữ hoặc thất vọng mà cần phải bình tĩnh để nhận ra rằng nghiệp xấu đã trở lại để nhắc chúng ta nhớ về những sai lầm trong quá khứ của chúng ta. Nếu điều gì đáng ưa, dễ chịu xảy đến cũng vậy, chúng ta không nên hãnh diện về nó. Điều đó chỉ chứng tỏ rằng thiện nghiệp đã trở lại với chúng ta bằng quả lành mà thôi. Bất cứ khi nào có vấn đề gì xảy đến làm đảo lộn cuộc sống của chúng ta, chúng ta hãy cố gắng sống cho thật tốt và đừng bao giờ lo lắng, kích động hay giận dữ. Chúng ta cần quyết tâm vững chắc sống một cuộc đời chân chánh nhờ hiểu biết sự vận hành của những quy luật Nhân - Quả này, còn gọi là quy luật Nghiệp Báo (*Kamma*) trong đạo Phật.

## Bài 8:

# ĐẠO PHẬT: CON ĐƯỜNG ĐI ĐẾN TRÍ TUỆ

Đức Phật là một người đã đạt đến giác ngộ; nói đến giác ngộ là muốn nói đến trí tuệ - một trạng thái lý tưởng của sự hoàn thiện cả về tri thức lẫn đạo đức, trạng thái này có thể được mọi người đạt đến qua những phương tiện hoàn toàn nhân bản. Từ "**Phật**" (*Buddha*) nghĩa đen là "**Bậc Giác Ngộ**" "**Bậc Hiểu Biết**" - và đó cũng là một hồng danh được ban tặng cho hiền giả Cồ Đàm (*Gotama*) sau khi Ngài đã chứng đạt giác ngộ dưới gốc cây Bồ đề (*Bodhi*) tại Buddhagaya (*Buddhagaya*) Ấn Độ.

Thái tử sinh làm con một vị vua Ấn Độ nơi vùng biên giới xứ Nepal hiện nay, vào khoảng 623 năm trước Christ. Để đánh dấu địa điểm này như là nơi sanh ra bậc đạo sư của nhân loại và để tỏ lòng tôn kính của mình đối với Ngài, hoàng đế A Dục năm 239.B.C đã cho dựng một thạch trụ mang dòng chữ "*nơi đây bậc giác ngộ đã đản sanh*". Thái tử đã trải qua những năm đầu của thời kỳ thơ ấu trong an lạc, xa hoa và được giáo dục rất tốt. Cha Ngài, vua Tịnh Phạn, cố hết sức không để cho con mình thấy một điều gì xấu xa và khó chịu trong cuộc đời này. Tuy nhiên năm 29 (*hai mươi chín*) tuổi, khi đi dạo trong vườn thượng uyển, thái tử đã chứng kiến trên đường đi những cảnh người già đau, chết và Ngài nhận chân ra rằng tất cả mọi người không ngoại lệ ai đều phải chịu sanh, già, bệnh, chết, và rằng mọi lạc thú thế gian chỉ là khởi đầu của khổ đau. Hiểu rõ nỗi khổ đau chung của nhân thế như vậy, Ngài khát khao muốn tìm cho ra một phương thuốc chữa trị cho căn bệnh thế gian này.

Vào cái đêm sau khi đi dạo chơi vườn Thượng Uyển trở về, Thái tử suy nghĩ rằng nếu như mình tại vị như một ông vua, mình sẽ phải phung phí thời giờ quý báu của mình để lo toan quốc sự và để duy trì vương vị. Từ đó, không thể tìm kiếm được phương thuốc chữa trị cho nhân gian, cũng như không thể đạt đến hạnh phúc cao tột của Niết Bàn - sự diệt tận mọi khổ đau. Từ ấy, Ngài từ bỏ vương quốc và cắt đứt mọi ràng buộc thế gian để sống cuộc đời của một nhà tu khổ hạnh, lang thang làm kẻ đi tìm chân an lạc cho đời. Ngài đã đến học đạo với nhiều bậc thầy nổi tiếng thời đó, thế nhưng không ai có đủ khả năng thỏa mãn cho những gì Ngài đang nhiệt tâm tìm kiếm. Ngài đã thực hành một cách kiên trì mọi hình thức khổ hạnh nghiêm khắc nhất và thực hiện một nỗ lực phi thường trong suốt 6 năm



trường. Cuối cùng, tám thân thanh nhã của Ngài teo rút lại hầu như chỉ còn là bộ xương; càng hành xác bao nhiêu Ngài càng cảm thấy xa rời cứu cánh giải thoát bấy nhiêu. Nhận ra sự vô dụng hoàn toàn của việc hành hạ thân xác theo lối khổ hạnh, cuối cùng Ngài quyết định đi theo một lộ trình tu tập khác, rời xa hai cực đoan của khổ hạnh và lợi dưỡng.

Lộ trình mới mà Ngài khám phá là Trung Đạo (*Bát Chánh Đạo*), đạo lộ mà sau này đã trở thành một nét đặc thù của Phật pháp. Nhờ hành theo Trung Đạo này, trí tuệ của Ngài phát triển tột độ và Ngài khám phá ra Chân Lý Tứ Đế, liễu tri các pháp như chúng thực sự là, và cuối cùng đạt đến Toàn Giác. Như vậy, là một con người, thái tử, bằng chính ý chí, nỗ lực tinh tấn, trí tuệ và từ bi của mình, đã đạt đến Phật quả - trạng thái tuyệt đỉnh của sự hoàn thiện - và Ngài đã vén lên cho nhân loại thấy con đường thẳng duy nhất dẫn đến trạng thái giác ngộ đó. Một nét đặc thù của đạo Phật nữa là bất cứ ai cũng có thể vươn đến ngay cả trạng thái mà chính Đức Phật đã đặc nều như họ thực hiện những nỗ lực cần thiết. Đó chính là một loại tiến trình tiến hoá và được thành tựu bằng nỗ lực cá nhân của con người.

Đức Phật nhấn mạnh đến giá trị nhân bản và Ngài thường dạy cho mọi người thấy cái quý được làm người. Ngài đã vẽ cho ta bức tranh toàn hảo về một con người đang cố gắng và đang phấn đấu từ kiếp này sang kiếp khác để tầm cầu sự hoàn thiện về đạo đức hay các pháp Ba La Mật - vị Bồ Tát - một người đang cố gắng để thành Phật. Khi còn là một Bồ Tát trải qua vô lượng kiếp luân hồi Ngài đã chịu đựng mọi đau khổ, đã hy sinh tất cả để chu toàn mọi pháp độ (*Ba la mật*) sao cho một ngày xa xôi nào đó Ngài có thể thành tựu cứu cánh tối hậu của mình, mục tiêu chiến thắng không chỉ cho riêng mình mà cho tất cả chúng sanh, giải thoát khỏi những gánh nặng của sanh, lão, bệnh, tử. Chính Đức Phật đã kể cho chúng ta nghe về nguồn gốc của Ngài và Ngài đã khởi đầu với một quyết tâm tha thiết và không gì lay chuyển nổi như thế nào. Ngài còn kể cho chúng ta biết về sự hoàn thiện dần từng bước của tiến trình thực hiện nguyện vọng tha thiết đó, và cuối cùng Ngài đã đạt đến giác ngộ viên mãn như thế nào. Thay vì làm nản lòng những người theo mình để giữ độc quyền trạng thái tối tôn (*Phật quả*) cho riêng mình, Đức Phật đã khuyến khích và thúc đẩy mọi người đi theo tấm gương cao quý của Ngài.

***Đạo Phật có phải là một tôn giáo không?*** Đạo Phật không phải là một tôn giáo theo cái nghĩa mà từ này thường được hiểu, bởi vì đạo Phật không phải là một hệ thống đức tin và thờ phượng. Mặc dù chúng ta có thể quy y nơi Đức Phật, như trong các nghi lễ giản dị, tự thân người Phật tử nguyện sẽ sống một cuộc sống theo gương Ngài bằng Tam Quy, vấn đề ở đây không phải là bằng niềm tin mù quáng nơi Tam Bảo mà Ngài có thể cứu độ chúng ta. Ở đây, chỉ có đức tin suông sẽ bị loại trừ và được thay thế bằng niềm tín (*hay Tín*) dựa căn bản trên kiến thức hay sự

hiều biết về sự thực (*chân lý*). Một Phật tử có niềm tin nơi Đức Phật sẽ theo những lời chỉ dẫn của Ngài để đạt đến giải thoát. Chúng ta thờ Phật để tỏ lòng kính trọng đối với Ngài - bậc ân nhân đã chỉ cho ta con đường giải thoát, chúng ta hoàn toàn không phải là những người sùng bái các ngẫu tượng, dù bằng bất cứ ý nghĩa nào; hình tượng của Ngài nhắc cho chúng ta nhớ đến nhân cách toàn vẹn của một bậc thầy, người mà phát xuất từ lòng bi mẫn đối với chúng ta, đã để lại những lời dạy quý giá vì lợi ích cho chúng sanh. Chúng ta không đi tìm sự giải thoát từ nơi hình tượng của Đức Phật; làm thế nào một bức tượng lại có thể cứu độ cho chúng ta được chứ? *"Hãy tự mình thực hiện sự giải thoát; chư Phật chỉ là bậc đạo sư"* Đức Phật đã dạy như vậy. Mỗi người là nơi nương tựa cho chính mình và không ai có thể trông đợi để được người khác cứu độ cho cả.

Đức Phật có thể chỉ đường và nói cho chúng ta biết rõ những khó khăn cũng như những cái đẹp của con đường, những điều chướng chướng chúng ta sẽ gặp khi chúng ta bước lên đó, Ngài không thể bước thế cho chúng ta mà tự thân chúng ta phải bước lấy. Để giúp chúng ta bước lên đạo lộ đi đến mục tiêu giải thoát này, Đức Phật đã vẽ lại những pháp hành cần phải được sống theo và chỉ bằng cách sống hợp theo những nguyên tắc của giáo pháp người ta mới có thể thấu hiểu được thực nghĩa của nó. Lý tưởng vĩ đại nhất là Niết Bàn, sự giải thoát cuối cùng khỏi khổ đau. Đây là một trạng thái được đạt đến bằng pháp hành dẫn tới sự giác ngộ - tự ngộ. Lối sống của Đức Phật là lối sống trung đạo, không lạc quan cũng chẳng bi quan. Lạc quan có khuynh hướng đánh giá quá cao điều kiện của cuộc sống, trong khi đó bi quan lại đánh giá nó quá thấp, giáo lý về "**con đường**" hay "**trung đạo**" chỉ có thể nắm bắt được bởi một người đã hiểu rõ tính tương quan và tương duyên của hai cực đoan đó. Tất cả các cực đoan đều sanh ra những đối nghịch của nó và cả hai đều bất lợi như nhau. Đối với mọi người thì lối sống trung đạo trong thế gian này là lối sống tốt đẹp và an toàn nhất.

Phật giáo có ba phương diện: học, hành và chứng đắc. Phương diện học hay còn gọi là pháp học được lưu giữ trong kinh điển Tam Tạng. Tam Tạng Kinh (*Tipitaka*) chứa đựng những lời dạy của Đức Phật và được các nhà dịch thuật anh ngữ đánh giá là lớn gấp 11 lần thánh kinh Thiên Chúa. Bài kệ sau đây có thể xem là cô đọng của tất cả những gì Đức Phật đã dạy:

***"Không làm mọi điều ác  
Luôn làm các việc thiện  
Giữ cho tâm trong sạch  
Đó lời chư Phật dạy".***

Bài kệ này thể hiện rõ nét ba chặng đường tu tập (*Giới - Định - Tuệ*) trên đạo lộ giải thoát. Giới điều hoà lời nói và hành động; Định kiểm soát tâm; nhưng chính Trí Tuệ, chặng cuối cùng của đạo lộ, mới có thể giúp hành giả trừ diệt hoàn toàn những tham dục đã từng gây bao xáo trộn trong cuộc sống của hành giả.

## SỨC MẠNH CỦA TRÍ TUỆ

Trí tuệ là năng lực để thấy được các pháp thực sự là gì (*thực tánh của các pháp*) và làm thế nào để hành xử một cách đúng đắn khi các vấn đề của cuộc sống xảy đến trước chúng ta. Hạt giống trí tuệ ngủ ngầm trong mỗi chúng ta, và khi tâm hồn ta nồng ấm và dịu dàng với lòng từ bi, những hạt giống trí tuệ này sẽ phát triển thành những năng lực của nó. Khi một người lắng dịu lại những dòng bộc lưu của tham, sân, si, họ trở nên một người có lương tâm, đầy lòng trắc ẩn, và họ biết lo lắng cho sự an vui hạnh phúc của tất cả chúng sanh. Người ấy tránh không trộm cắp và biết cư xử chánh trực thanh liêm; người ấy tránh xa sự tà dâm và sống trinh bạch thuần khiết; người ấy tránh xa việc nói dối; điều gì người ấy nghe ở nơi này không đem nói ở nơi khác để gây sự bất hoà chia rẽ; người ấy biết kết hợp lại những người chia rẽ và khuyến khích những người biết sống đoàn kết; người ấy tránh xa lời nói hung ác, chỉ nói những lời dịu dàng, mềm mỏng, dễ nghe và truyền cảm; người ấy tránh không nói lời vô ích và chỉ nói những điều hữu ích, đúng thời và hợp với sự kiện. Chính khi tâm người ấy thanh tịnh và cõi lòng người ấy lắng dịu nhờ được trang bị với giới hạnh như vậy là lúc mà hạt giống thánh thiện - trí tuệ phát triển. Kiến thức hiểu biết về những đặc tánh của cây kim từ tính (*trong chiếc la bàn*) có thể giúp người đi biển thấy đúng hướng trên đại dương mênh mông trong những đêm tối tăm nhất, khi không một vì sao nào được thấy. Cũng như vậy, trí tuệ có thể giúp cho người ta thấy các pháp như chúng thực sự là, và nhận ra con đường chân chánh đi đến an lạc. Chính trí tuệ này sẽ giúp chúng ta hội nhập với mọi chúng sanh trong cùng một đại dương mênh mang của từ ái và yêu thương.

## Bài 9:

# LỊCH SỬ TÓM TẮT VỀ PHẬT GIÁO

Tại địa điểm nơi đây Đức Thế Tôn nhập diệt, vô số các vị vua chúa, các vị Bà La Môn, các vị thương gia và Thủ Đà La (*giai cấp hạ tiện*), cũng như chư thiên các hàng đã tụ hội lại để tham dự buổi lễ trà tỳ (*hoả thiêu nhục thân Đức Phật*). Cũng có 700 ngàn Tỳ Khuru do Ngài Ma Ha Ca Diếp (*Mahà kassapa*) lúc đó làm thượng chủ và dưới sự hướng dẫn của tôn giả Ca diếp mà buổi lễ trà tỳ và phân chia xá lợi của Đức Phật được thành tựu viên mãn. Nghe được lời nhận định điên rồ, mê muội của Tỳ Khuru Subhadda, ông này tuyên bố rằng giáo pháp cũng như giới luật của Đức Phật ban bố cho chư tăng và chư ni chỉ có giá trị và được vâng giữ lúc sanh tiền của Ngài mà thôi, Tôn giả Ca Diếp khởi lên ước vọng muốn bảo tồn những lời dạy cao quý của bậc tôn sư, không để cho bị xuyên tạc như vậy. Vì thế, vào ngày thứ 7 sau khi Đức Phật nhập diệt, với mục đích tổ chức một cuộc hội nghị kết tập, Ngài Ca Diếp đã sắp xếp triệu tập 500 vị thượng thủ Thanh Văn, những vị đã vượt thoát sự chi phối của tham dục, có tiếng tăm lớn, thuần thực trong mọi phương diện tu tập và những vị tinh thông giáo điển. Cuộc kết tập lúc đó được tổ chức tại Rājagaha (*Vương Xá thành*) dưới sự bảo trợ của vua Ajātasatu (*A-xà-thế*), các Ngài đã thu thập những Phật ngôn và lập lại bằng hình thức tụng đọc. Cuộc kết tập này kéo dài trong 7 tháng.

Kinh điển đạo Phật bao gồm ba phương diện, pháp học hay giáo lý (*Pariyatti*), pháp hành (*Patipatti*) và pháp thành (*Pativedha*). Cả ba phương diện này có liên quan và tương duyên lẫn nhau.

Phương diện giáo lý hay pháp học được lưu giữ trong Tam Tạng (*Tipitaka*). Tam tạng này bao gồm những Phật ngôn và có đến tám mươi bốn ngàn pháp môn, theo sự ước lượng của giáo sư Rhys Davids thì tổng cộng có đến 1.752.800 từ trong toàn bộ Tam tạng. Như tự thân của từ này đã hàm ý, Tam tạng bao gồm ba Tạng kinh điển, đó là Tạng Luật (*Vinaya pitaka*), Tạng Kinh (*Sutta pitaka*) và Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma pitaka*).

Tạng Luật (*Vinaya pitaka*) được chia làm năm quyển, bàn về những giới luật và phương pháp điều hành giáo đoàn Tỳ Khuru - Tỳ Khuru Ni, đồng thời cũng đưa ra lời giải thích chi tiết về cuộc đời và sứ mạng của Đức Phật. Tạng Kinh (*Sutta*

*pitaka*) chia làm 26 quyển, chứa đựng những bài pháp do Đức Phật thuyết, và trong một vài trường hợp do các vị đệ tử lớn của Ngài thuyết. Có thể nói Tạng kinh khá giống như một bộ sưu tập các toa thuốc, vì những bài pháp được đề xuất khế hợp với từng căn cơ và trường hợp của mỗi cá nhân hay hội chúng. Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma pitaka*), là Tạng quan trọng nhất và lý thú nhất, vì nó trình bày chi tiết bốn pháp cùng tột là: Tâm (*Citta*), Tâm Sở (*Cetasika*), Sắc (*Rùpa*) và Niết Bàn (*Nibbàna*).

Cuộc kết tập đầu tiên do các vị Thượng Toạ Trưởng Lão tổ chức và tôn giả Mahà Kassapa (*Maha Ca Diếp*) chủ trì, được gọi là cuộc kết tập của các vị Trưởng Lão (*Theriya sangiti*). Trong suốt thế kỷ đầu sau khi Đức Phật nhập diệt, hay một trăm năm sau ngày Phật Niết Bàn (*Phật lịch*), chỉ có một trường phái tu tập duy nhất trong hàng Phật tử, nhưng vào cuối thế kỷ đó, trong thời kỳ vua Kàlāsoka trị vì, một nhóm Tỳ Khuru cư ngụ ở Tỳ Xá Ly (*Vesàli*), đã cố tình đưa ra 10 điều dễ dãi, nhằm canh tân giới luật của tăng đoàn, họ tuyên bố những điều này có thể được tăng đoàn cho phép. Nhằm ngăn chặn những điều phi pháp này, 120 ngàn vị Tỳ Khuru do Ngài Revata lãnh đạo, đã cu hội tại Vesàli. Ngay sau đó, các vị trưởng lão vì mục đích bảo tồn Phật ngôn của bậc đạo sư, đã chọn ra bảy trăm vị trưởng lão (*Theras*) những bậc đã đắc thánh quả và thông suốt ba Tạng kinh điển; với sự chủ toạ của Tôn giả Revata và được vua Kàlāsoka bảo trợ, các vị Trưởng Lão đã tổ chức cuộc kết tập tại Vesàli. Nơi đây, hội nghị được điều hành theo thể thức chính xác như lần kết tập đầu tiên và kéo dài trong 8 tháng.

Tuy nhiên, đến cuối thế kỷ thứ hai sau khi Đức Phật nhập diệt, nhóm học trò của các vị tăng phạm tội trước đây, tức các Tỳ Khuru chủ xướng 10 điều phi pháp và đã bị các bậc Trưởng Lão trục xuất trong kỳ kết tập thứ hai, đã khởi phát một bộ phái mới gọi là Đại Chúng Bộ (*Mahāsangika*), từ những điều phi pháp đó, sau này đã dần dần phân chia ra thành nhiều nhánh khác nhau. Những người này tự lập ra giáo lý riêng của họ, mặc dù tuyên bố giáo lý đó là lời Đức Phật, thế nhưng những hình thức tôn giáo mà họ thực hiện đều theo ý riêng của họ và hoàn toàn không liên quan gì đến giới luật và kinh điển của Phật. Do hậu quả của đa số ưu thế và do những truyền thống tu tập dị biệt của nhóm Tỳ Khuru này, mà các vị Tỳ Khuru chân chánh đã không thể hành tăng sự theo những giới luật phát xuất từ niềm tin nguyên thủy được. Vì vậy, chư Tỳ Khuru trong các chùa Phật giáo ở Ấn Độ suốt 7 năm trường đã không hành lễ Uposattha (*lễ phát lồ sám hối mỗi nửa tháng của chư Tỳ Khuru*), vì chỉ có những Tỳ Khuru chân chánh mới được nhìn nhận trong các buổi lễ này.

Đức Phật nhập diệt năm 543.B.C, 220 năm sau ngày này (*tức năm 323 B.C*) Asoka (*A-đục*), hoàng đế Ấn Độ, trở thành vị đại hộ pháp cho Phật giáo và

ban quyền bảo hộ hoàng gia cho Tăng đoàn (*Sangha*), khiến cho tất cả những tu sĩ dị biệt này bị trục xuất khỏi Giáo Hội. Toàn bộ số tu sĩ bị thanh lọc này lên đến 60 ngàn người, và từ đó Giáo Hội được chấn hưng, chư Tăng nhất trí hoà hợp, duy trì những giới luật thánh thiện do Đức Phật ban hành. Nhằm mục đích tổ chức thêm một cuộc kết tập để xác minh những lời dạy đích thực của Đức Phật, vị chủ trì lúc đó là tôn giả Tissa tuyển chọn một ngàn vị Tỳ Khuru đã đắc Thánh quả, tinh thông Tam tạng và có trí tuệ toàn hảo; dưới sự bảo trợ của hoàng đế A Dục, các Ngài đã tổ chức cuộc hội nghị kết tập lần thứ ba tại Patana, theo phương thức mà Ngài Mahà Kassapa và Revata đã sử dụng trong hai lần kết tập trước, cuộc kết tập lần này kéo dài trong 9 tháng.

Hoàng đế A Dục đã cho người con trai và người con gái yêu dấu của mình là hoàng tử Mahinda (*Ma-Xấn-Đê*) và công chúa Sanghamittà (*Tăng-Già Mật-Đa*) gia nhập tăng đoàn, và gửi họ đến Ceylon (*Tích-Lan*) để truyền bá đạo Phật tại đây. Các tăng sĩ do hoàng đế A Dục bảo trợ đã truyền bá giáo pháp khắp cõi Ấn Độ và đến 14 quốc gia chư hầu khác ở ngoại biên Ấn Độ, cũng như năm vua Hy Lạp (*Greek*) là đồng minh của Hoàng Đế, tất cả những vị vua này đã ký một thỏa hiệp nhìn nhận các đoàn truyền giáo của vua A dục gửi đến. Danh tánh của năm vị vua này đã được đề cập đến trong sắc lệnh của hoàng đế A Dục và được khắc tên trong các trụ đá, đó là vua Antiochus của Syria, vua Ptolemy của Egypt, vua Antigonus của Macedon, vua Magas của Cyrene và vua Alexander của Epirus. Năm đoàn truyền giáo khác được gửi đến Trung Hoa vào thế kỷ thứ ba trước công nguyên và từ đây đạo Phật đã tiến đến Korea (*Triều Tiên*) năm 372 A.D (*sau Công nguyên*) và Nhật Bản (*Japan*) năm 552 A.D. vào thế kỷ thứ tư và thứ năm sau công nguyên đạo Phật đã truyền đến Việt Nam, mông cổ và những nước Châu Á khác, đồng thời từ Kashmir đạo Phật truyền đến Nepal và Tibet. Trong khi đó hai nhà sư do vua A dục phái đi là Sona và Uttara đã truyền bá đạo Phật vào xứ Miến Điện (*Burma*), và từ đó dần dần đạo Phật lan truyền đến Arakan và Cambodia. Đến thế kỷ thứ bảy, khoảng 638 A.D; phật giáo từ Tích Lan truyền sang Thái Lan và tại đây đạo Phật trở thành quốc đạo như nó vẫn tồn tại hiện nay vậy.

Đến cuối thế kỷ thứ nhất sau Tây lịch, Phật giáo tại Ấn Độ bị chia làm hai trường phái, một trong hai phái này chủ trương rằng mỗi cá nhân cần phải tuân thủ theo giáo lý truyền thống của Đức Phật để tâm cầu giải thoát Niết Bàn; phái này được gán cho cái tên là Hinayàna (*Tiểu Thừa*), hay là cỗ xe nhỏ. Các nước Tích lan, Miến Điện, Thái lan... được xem là thuộc trường phái này. Trong khi đó phái kia chủ trương những giáo lý đặc biệt hơn về Đức Phật và thêm vào đó một số những lý thuyết siêu hình mới mẻ; phái này tự nhận mình là Mahayàna (*Đại Thừa*), hay cỗ xe lớn. Mặc dù những từ Tiểu Thừa (*Hinayàna*) và Đại Thừa (*Mahayàna*) hoàn toàn không được đề cập đến trong kinh điển, thế nhưng nó lại trở nên phổ thông

trong số các nhà viết lách Tây phương, do ảnh hưởng của những tu sĩ người Trung Hoa sử dụng. Một trong những luận sư tên tuổi nhất của trường phái Đại Thừa này là Long Thọ (*Nāgārjuna*), người đã sáng lập và diễn giải triết lý Trung Quán (*Madhyamika*). Cứu cánh và mục tiêu của trung quán luận do Long Thọ chủ trương là để tạo một sự hoà giải, như nó đã làm, giữa những tín đồ Phật giáo Đại Thừa và Bà La Môn giáo, cũng như để tìm ra một điểm chung, ở đây tín đồ của hai giáo phái này có thể gặp gỡ và bắt tay với nhau. Kể từ thời Long Thọ, những người Bà La Môn bắt đầu xem Phật giáo Đại Thừa như huynh đệ của họ trên lãnh vực tôn giáo, và cũng từ đó trường phái Đại Thừa đã có tiếng nói ưu thế.

Tuy nhiên, vào những năm cuối của thế kỷ thứ 11, Ấn Độ đã bị người Hồi giáo xâm chiếm, họ đã tiêu huỷ các chùa chiền, chiếm dụng đất đai tu viện cho quân binh sử dụng, tàn sát hàng ngàn tăng sĩ và đốt cháy các thư viện và Tàng Kinh Các nào mà họ tìm thấy, nhiều tu sĩ đã phải vượt biên đến Tây Tạng và những nơi an toàn khác để nương náu, đem theo được một ít kinh sách bên mình. Như vậy, trên thực tế, Tiểu Thừa (*Hinayāna*) đã bị dập tắt khỏi Ấn Độ, trong khi đó Đại Thừa (*Mahayāna*) còn nần ná trong những hẻm hóc hoặc những chỗ hẻo lánh đâu đó trên đất Ấn trong hơn hai thế kỷ nữa trước khi nó thất truyền hoàn toàn.

## Bài 10:

### LỄ HỘI VESÀKHA (LỄ TAM HỢP)

Một trong những lễ hội quan trọng nhất của Phật giáo là Đại Lễ Tam Hợp (*Vesàkha*) [\*]. **Vesàkha là gì?** Vesàkha là tên một tháng ở Ấn Độ, đó là tháng năm (*tương đương với tháng tư âm lịch*), và đây cũng là tháng mà vào ngày trăng tròn của nó (*tức ngày rằm*) Đức Phật đã đản sanh, thành đạo và Niết Bàn, chính vì vậy lễ này được đặt theo tên của tháng (*Vesàkha*). Để giải thích thêm điều này, chúng ta hãy ngược dòng thời gian để tìm lại lịch sử Đức Phật.

Cuộc đời của Đức Phật là một câu chuyện rất phi thường về lòng vị tha, tinh thần phục vụ và những lý tưởng vĩ đại khác. Sinh ra ở Ấn Độ vào ngày trăng tròn tháng Vesàkha (*rằm tháng tư âm lịch*) năm 623 trước công nguyên, tên của Ngài là Gotama (*Cô Đàm*); cha Ngài Suddhodana, là vua nước Kapilavatthu (*Ca-Tỳ-La-Vệ*); mẹ Ngài là Ma Gia hoàng hậu. Ngày sinh của Gotama được kèm theo bởi những điềm lạ như là: người mù thấy đường, người điếc nghe được, người câm biết nói, người gù thẳng lưng và người què đi được; vì thế đức vua cho mời vào hoàng cung một vị ẩn sĩ nổi tiếng tên là Asita (*A Tư Đà*), đạo sĩ A-Tư-Đà nổi tiếng trong vương quốc không những về trí tuệ và thông thái, mà còn về tài đoán điềm giải mộng của ông nữa. Khi đạo sĩ Asita nhìn thấy hoàng nhi, ông cười một cách hân hoan, nhưng sau đó lại khóc một cách cay đắng; đức vua thấy vậy vội hỏi lý do, Asita trả lời rằng những điềm lạ tỏ rõ rằng hoàng nhi sau này sẽ thành Phật, mang lại sự giải thoát cho thế gian, chính sự kiện thiêng liêng này đã khiến ông vô cùng hoan hỷ. Giải thích về sự đau buồn của mình, Asita nói rằng, nay ông đã quá già không còn sống được bao lâu nữa để chứng kiến sự kiện hân hoan này, và ngày chết của ông đang đến gần tới nỗi ông không thể cầm được những giọt nước mắt.

Đức vua hỏi tiếp: "*Thái tử con ta sẽ thấy điều gì khiến cho nó phải xuất gia tu hành như vậy?*". Đối với vấn đề này, Asita trả lời "*bốn dấu hiệu*". Vua nóng ruột hỏi thêm "*bốn dấu hiệu đó là gì?*" Asita trả lời "*một người già, một người bệnh, một người chết và một tu sĩ*". Vua liền nói: "*Từ lúc này trở đi, không được phép để cho bốn loại người này đến gần con ta, như vậy nó sẽ không trở thành Phật được; điều mà ta muốn thấy là con trai ta sẽ có quyền lực cai trị khắp bốn châu thiên hạ này*". Thế là đức vua cắt đặt canh phòng bốn hướng quanh hoàng thành, mỗi hướng



xa khoảng một dặm, để không một ai trong bốn loại người này có thể lọt vào tầm mắt của thái tử.

Như vậy thái tử Gotama đã trải qua những năm tháng đầu đời trong vinh hoa, phú quý và được giáo dục kỹ lưỡng, chỉ thấy quanh mình những điều đẹp mắt vừa ý. Tuy nhiên năm 29 tuổi, sự thực đã hé mở trước mắt Ngài, và thế là Ngài quyết định hiến trọn đời mình để tìm cho ra câu trả lời cho ba vấn đề trọng đại: chúng ta từ đâu đến, tại sao chúng ta lại có mặt ở đây (*thế gian này*) và chúng ta sẽ đi về đâu (*sau khi chết*)? Sự quyết định này xảy ra như là hệ quả của bốn sự kiện trọng đại hay bốn dấu hiệu mà đạo sĩ Asita đã đề cập, những dấu hiệu này đã buộc Ngài phải chú tâm đến vấn đề sanh, lão, bệnh, tử của kiếp nhân sinh "*tại sao người ta lại phải già?*" Ngài hỏi nhưng không ai có thể trả lời được. Bệnh đau từ đâu đến để rồi tước đoạt đi của con người, ngay cả cái hạnh phúc tạm bợ nhất; cái thể xác cứng lạnh, im lìm đang nằm bất động trên giường chết kia có ý nghĩa gì? Liệu cái tâm có chết ở đó không; phải chăng chết là chấm dứt hết mọi việc, hay đó là một sự giải thoát, một cánh cửa mở để đi vào thế giới bên kia? Từ những vấn đề này đã làm cho vị hoàng tử trẻ phải trầm tư sâu lắng, nhưng không sao tìm được câu trả lời cho đến khi Ngài thành Phật. Thế rồi Ngài gặp một tu sĩ, dấu hiệu thứ tư mà đạo sĩ Asita đã tiên đoán, khuôn mặt của thầy đầy an lạc và điềm tĩnh, khẳng định sự giải thoát khỏi già, đau, bệnh, chết, như đã hé mở cho vị hoàng tử trẻ một điều gì; qua hình ảnh của người tu sĩ thánh thiện, hoàng tử như đã được chỉ cho thấy là hạnh phúc thực sự nằm ở trong sự an lạc và hiểu biết.

Bức xúc trước tình cảnh của đồng loại, thái tử lén rời khỏi hoàng cung năm Ngài vừa tròn 29 tuổi, để lại đằng sau tất cả những quyến luyến của trần gian, kể cả vợ đẹp con thơ, Ngài lang thang không chút di sản và một mình một bóng giữa những núi rừng trùng điệp ở Ấn Độ, tham vấn bất cứ vị đạo sư nào Ngài gặp xem họ có thể hé mở chút ánh sáng nào về bí ẩn của kiếp nhân sinh không. Câu trả lời mà Ngài nhận được, luôn luôn là câu trả lời phủ định, những vị đạo sư cũng như luận sư thời ấy, những người tự hào có thể lý giải bất cứ điều gì, thế nhưng họ không thể nào trả lời được những gì Ngài đang nhiệt tâm tìm kiếm. Ngài xoay qua hành pháp khổ hạnh ép xác, và qua những khổ hạnh nghiêm khắc này Ngài đã nổi tiếng như một bậc Thánh nhịn ăn và du phương đây đó, bao quanh Ngài có rất nhiều môn đệ, họ tôn sùng Ngài vì những nhiệt tâm không mệt mỏi và lòng cam đảm phi thường của Ngài. Hao mòn vì dầm mưa dãi nắng, đau đớn vì những pháp khổ hạnh và khô sở vì thiếu ăn uống, cuối cùng sức khoẻ của Ngài suy sụp. Sau đó Ngài nhận ra rằng mọi nỗ lực tự hành xác đều không đem lại kết quả, và cũng chẳng đến gần đáp án cho những vấn đề trọng đại của Ngài là bao, so với những năm tháng sống trong hoàng cung thụ hưởng mọi tiện nghi vật chất. Khi thấy rõ được sự tự hành xác là vô bổ như vậy, Ngài bắt đầu ăn uống theo cách thức hợp lý trở lại, thế

nhưng lập tức Ngài bị những đệ tử của mình bỏ rơi, vì họ cho rằng bậc Thánh vĩ đại đã ăn uống lại, giống như một người tội lỗi ăn vậy.

Bị bỏ rơi và phủ vây bởi những điều bất trắc giữa rừng gia cô quanh, thái tử Gotama lại tiếp tục cuộc hành trình lang thang vô định của mình, cuối cùng ngồi lại dưới bóng mát của cây Bồ đề, tại đây Ngài quyết định ở lại cho đến khi nào tự mình tìm ra chân lý. Chậm rãi, từng giờ trôi qua, lắng sâu trong thiền định, trí tuệ của Ngài phát triển đến mức toàn hảo nhất của nó, tâm Ngài... không còn bị đoanh vây bởi những âu lo và những vấn đề nan giải nữa, Ngài nhìn thấy rất rõ tiến trình của kiếp nhân sinh, thấy cả nguyên nhân của các vấn đề và cách chữa trị của nó. Chính tại đây thái tử Cô Đàm đã trở thành một vị Phật - vào ngày trăng tròn tháng Vesākha (*rằm tháng tư âm lịch*) - năm đó Ngài vừa 35 tuổi.

Trí tuệ viên mãn, thoát khỏi đám mây mù của vô minh, Ngài rời khỏi chỗ ngồi dưới gốc cây Bồ đề và ra đi thuyết giảng chân lý giải thoát; ngang qua cố đô Benares Ngài dừng chân tại một tịnh nhủ của Saranath, nơi đây Ngài gặp lại 5 người đệ tử đã bỏ rơi Ngài. Đức Phật thuyết phục họ lắng nghe và Ngài thuyết bài Pháp đầu tiên của Ngài, năm người này đã trở thành những đệ tử đầu tiên trong tôn giáo, mà sau này là tôn giáo lớn nhất thế giới.

Trong suốt 45 năm Đức Phật đã thuyết giảng chân lý giải thoát, giáo lý mà Ngài gọi là Dhamma (*Pháp*), Đạo Lý về Con Đường Trung Dung. Đức Phật đã xoá bỏ hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh, hướng dẫn hàng đệ tử của mình một đạo lý vĩ đại nhất, đạo lý mà ngày nay thế gian vẫn áp dụng và đem lại kết quả tốt đẹp như cách đây 2500 năm trước khi Ngài thuyết giảng lần đầu. Đức Phật nhập diệt năm Ngài đúng 80 tuổi vào ngày trăng tròn tháng Vesākha (*rằm tháng tư*).

Hoài niệm ba sự kiện thiêng liêng này, hàng năm người Phật tử chúng ta long trọng cử hành đại lễ Tam Hợp (*Vesākha*) [\*].

[\*] Trong truyền thống Bắc Tông, ngày này thường được gọi là ngày Phật Đản. Tuy nhiên, trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, đây là Ngày Tam Hợp, kỷ niệm ba sự kiện thiêng liêng cao quý trong lịch sử Đạo Phật (*Bình Anson chú thích*).

## **TRIẾT LÝ CĂN BẢN CỦA ĐẠO PHẬT**

Đạo Phật dựa căn bản trên sự kiện rằng vô minh chính là nguyên nhân gây ra mọi bất hạnh trong thế gian này, và rằng chỉ tự mình chứng ngộ sự thực (*chân lý*) mới có thể chiến đấu với cái vô minh này. Đức Phật dạy: "*Từ vô minh sinh ra bất thiện, và tội lỗi, nếu nhân loại thấy rõ được như vậy, họ có thể hành động chân chánh*".

Do đó chánh kiến là điều tuyệt đối cần thiết cho một cuộc sống tri thức và tâm linh chân chánh.

Con người, trong cái si mê mù quáng của họ, đã tạo ra không biết bao nhiêu là điều ác (*tội lỗi*) và khổ đau trong thế gian này, vì thế cho nên **Chân Đế đầu tiên trong Tứ Đế** là Sự Thực về Khổ. Hàng ngày chúng ta có thể nhận ra quanh mình những hậu quả mà người ta phải gặt hái do lòng tham muốn đối với những gì mà họ không có, cũng như hậu quả của việc cố gắng tránh né những trách nhiệm mà lẽ ra họ phải nhận lãnh. Chúng ta cũng biết rằng, trong hầu hết các trường hợp, thì tham vọng hay lòng khát khao đã là nguyên nhân chính khiến cho con người hư hỏng. Đức Phật dạy rằng cái khuynh hướng muốn sở hữu của con người là kẻ thù nguy hiểm nhất của họ, bởi vì tham muốn tích lũy đã tước đi của họ lý trí và sự hiểu biết. Như vậy chúng ta đi đến **Chân Đế Thứ Hai của Tứ Đế**, đó là nguyên nhân của khổ hay Tập Đế. Nguyên nhân chính của khổ đau và bất hạnh là lòng tham muốn sở hữu, và khát khao muốn giữ những gì đã có.

Đính mắc vào một vật là sẽ đau buồn khi mất nó, không ưa hay ghét bỏ một điều gì, cũng sẽ mất vui khi phải gần nó. Đức Phật dạy rằng tham muốn ích kỷ đối với những đối tượng vật chất thế gian, hậu quả là phải hy sinh kho báu tinh thần của mình để giữ lấy đối tượng của lòng tham ấy, mà có thể đối tượng đó còn kém giá trị hơn là đang khác. Do đó, chúng ta thấy là lòng tham ích kỷ đã huỷ hoại đi khả năng phân biệt về giá trị, vì lòng tham đặt sở hữu thế gian lên trên trí tuệ và quyền lợi cá nhân lên trên những nguyên tắc đạo đức.

**Chân Đế Thứ Ba** là sự giải thoát khỏi khổ đau, điều này được đạt đến nhờ sự tận diệt mọi tham muốn ích kỷ. Song song với điều này chúng ta thấy rằng chấp thủ là căn rễ của sự sợ chết, và rằng khi một cá nhân không chấp giữ vào những sở hữu của mình thì việc nó đến hay đi cũng không khiến họ phải xao động. Trong khi đó, nếu bị dính mắc vào vật sở hữu thì họ sẽ than khóc khi nó mất, và nếu như đó là điều mà họ ghét thì họ cũng sẽ khóc than khi phải gần nó. Ngày nào đôi mắt họ còn có khả năng nhỏ lệ (*đối với việc còn - mất của thế gian*), ngày ấy bảo đảm họ không thể có trí tuệ được. Con đường trung dung là con đường của Đức Phật, để bước vào con đường trung dung này chúng ta phải hiểu rõ Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, đây chính là **Chân Đế Thứ Tư**.

Nằm dưới các pháp này (*Bát Chánh Đạo*) là một triết lý rất thâm diệu, vì Bát Chánh Đạo được dựa trên bốn pháp cùng tột đó là: **Tâm, Tâm sở, Sắc pháp** và **Niết Bàn**. Tuy nhiên, đạo Phật không phải là một chủ đề để người ta nghiên cứu, đơn thuần trên quan điểm lịch sử và văn học; ngược lại, đạo Phật cần

phải được học và đem ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày, vì không thực sự hành  
chắc chắn người ta không thể nếm được hương vị giải thoát. Đạo Phật cần được  
nghiên cứu và thực hành, nhưng trên hết những lời dạy của Đức Phật vẫn là phải  
chứng ngộ; tự chứng là cứu cánh tối thượng, chưa bao giờ nhân loại chúng ta cần  
đến lời dạy của Đức Phật hơn ngày nay. Đó chính là con đường chỉ cho chúng ta  
thấy rằng hạnh phúc chỉ đến với trí tuệ, trí tuệ này là kết quả của cuộc sống chân  
chánh, và chỉ chừng đó thôi là đủ.

## **Chương II:**

# **NHỮNG BÀI GIẢNG LIÊN QUAN ĐẾN GIỚI (SILA)**

## **Bài 11:**

### **ĐẠO PHẬT Ở MIẾN ĐIỆN**

Tại nước quốc giáo Miến Điện, người dân Miến Điện được thừa hưởng một nền giáo lý rất mực từ bi và vị tha cao cả, thường được đánh giá là một đặc tính nhân bản sâu sắc; chính vì vậy, dưới mắt người Tây phương, Miến Điện được xem là một trong những dân tộc hạnh phúc nhất trên thế gian này.

Tuy nhiên, gần đây chúng ta thường nghe những lời phàn nàn về một số người Miến đã thay đổi thái độ đối với tôn giáo của mình, dù rằng Phật giáo đã từng là suối nguồn hạnh phúc, bình an và văn hoá của họ. Tại Miến, hiện nay có một số điều gây bức xúc, và những điểm nêu ra ở đây được coi là những điểm nổi bật nhất:

- (1) Thiếu lòng từ (Mettà).*
- (2) Xao lãng các nguyên tắc đạo đức cơ bản nhất (giữ ngũ giới),*
- (3) Tinh thần từ bi và hoà kính mà đạo Phật dạy đã biến thành tinh thần thô bạo và hẹp hòi ích kỷ.*

Trên thế giới nói chung, ngày nay người ta đã có đủ tiền tài và vật chất, nó cũng không thiếu thốn về mặt tri thức. *Thế thì, điều mà nó đang thiếu hiện nay là gì? Cái mà thế gian này đang thiếu chính là ý chí hành thiện, tâm từ (Mettà) không đủ sức để thắng vượt những thế lực đen tối, thế giới đầy dẫy những biến động và con người không còn tin tưởng lẫn nhau. Chúng ta có thể làm được điều gì để giúp cho thế gian này? Nhu cầu bức thiết nhất hiện nay là làm sao để gia tăng lòng từ -*

bi trên thế gian. Thiếu lòng từ là nguyên nhân chính của mọi cuộc chiến tranh, ngoài những xung đột quân sự ra, còn có rất nhiều những xung đột khác về chủng tộc, chính trị, kinh tế và thậm chí cả đến xung đột tôn giáo nữa, mà hầu hết là do thiếu lòng từ (*Mettà*).

Kể từ khi chiến tranh thế giới kết thúc, có rất nhiều tổ chức mệnh danh quốc tế ra đời, nhiều người đã viết về đề tài chủ nghĩa đế quốc này. Những người làm công tác xã hội có lý tưởng đã mơ và hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn, họ đã tổ chức rất nhiều phong trào mang tính cổ động cho chủ nghĩa quốc tế này. Chúng ta có Hội Quốc Liên (*League of Nations*) thành lập năm 1920, thế nhưng hội này đã thất bại trong việc duy trì hoà bình. Tại sao? Bởi vì hầu hết những tổ chức này chỉ quan tâm đến việc chinh đốn hình thức vật chất bên ngoài, họ quan tâm khá nhiều đến khía cạnh vật chất mà quên đi giá trị của cuộc sống tinh thần. Chỉ thiên về vật chất thôi thì không thể đem lại hạnh phúc và hoà bình (*điều mà mọi người đều mong ước*) được. Không phải lối sống thực dụng thiên về vật chất, mà chính lối sống hợp theo Phật pháp mới thực sự là lối sống hợp với Miến Điện, để nó vẫn còn giữ được lòng trân trọng đối với toàn thế giới Phật giáo như là cái nôi thuần khiết của đạo Phật, những nguyên tắc này dạy cho con người biết tôn trọng những quy luật nhân quả, đối xử tốt đẹp với nhau, sống có đức hạnh, chân thật, ngay thẳng và trong sạch. Xao lãng các nguyên tắc đạo đức hay dễ dãi không tôn trọng giới luật là một trong những nguyên nhân căn bản của các cuộc chiến tranh. Một trong những lời dạy quan trọng nhất của Đức Phật về nguyên tắc đạo đức này là "*bát sát*" hay "*không bạo hành*".

Tính hiếu chiến, khuynh hướng muốn tiêu diệt hay sát hại là một bản năng tự nhiên chung cả loài vật lẫn con người. Tuy nhiên có một sự khác biệt lớn lao trong phương cách, ở đó những bản năng này vận hành trong con người và loài vật. Trường hợp loài vật và con người thời tiền sử, thì động cơ thúc đẩy việc bạo hành hiển nhiên chỉ là một khí cụ để tự vệ và duy trì sinh mạng cho chính cá nhân nó cũng như cho loài giống. Nhu cầu của loài vật chỉ là những nhu cầu cần thiết cho sự bảo tồn tự thân, những hành động của chúng không có gì đáng khiển trách, vì nó chỉ được thực hiện theo bản năng tự nhiên. Nhưng trong trường hợp của con người thì lại khác, con người có nhiều thôi thúc thuộc về bản năng hơn loài vật. Tuy nhiên, với tư cách là một con người có những khả năng cao trội hơn về trí nhớ, trí tưởng tượng, có suy nghĩ, thuần lý, tự trọng, lương tâm đạo đức và niềm tin tôn giáo, sẽ cân nhắc đến những hậu quả tức thời cũng như xa xôi, của những hành động trước khi thực hiện nó, điều đó có nghĩa là họ có thể biết trước, trong chừng mực nào đó những hành động này sẽ tác hại đến cá nhân mình, đến xã hội cũng như đến sự an ổn và phát triển của tâm linh. Hơn nữa, họ cũng cần cân nhắc xem

những hành động của mình có phải là sự hy sinh vô lý, chỉ để được ca tụng nhất thời đối với những tham vọng ích kỷ không.

Con người không phải thú vật, thường có những sự lựa chọn giữa tội ác và lòng thương cảm, cả hai điều này lại không thể thực hiện cùng một lúc liên quan đến cùng một đối tượng. *Họ sẽ chọn điều nào đây?* Thực sự vấn đề không đến nỗi khó quyết định, ngay cả trên quan điểm lợi ích và hạnh phúc cá nhân của họ, họ nên theo con đường từ ái và cảm thông hơn là theo con đường tội ác và bạo hành. Vì làm như vậy họ còn là con người có nhân tính hơn là đi theo con đường sau này. Hơn nữa, không một cá nhân, đảng phái, cộng đồng hay chủng tộc nào có thể đoán chắc là mình lúc nào cũng có đủ sức mạnh và quyền lực để sống một cách ung dung nhờ bạo hành cả. Vì thế cho nên để được sống trong an ổn và để bảo đảm sẽ không trở thành nạn nhân trong tương lai của con giận dữ mà một cá nhân hay đảng phái, cộng đồng, chủng tộc nào đó sắp trở nên ưu thế hơn; người hay cộng đồng ấy cần phải kèm chế khuynh hướng bạo hành của mình lại, đồng thời đặt ra một chuẩn mực đúng đắn và xứng đáng cho cách cư xử tương lai của nhân loại.

Chân lý hiển nhiên là kẻ sống bằng đao kiếm sẽ chết bởi đao kiếm; một người, một đảng phái, hay chủng tộc tàn ác buộc phải chịu bị đối xử tàn ác lại khi họ trở nên yếu thế hơn theo thời gian, và kẻ khác trở nên mạnh hơn. Sự thực cũng chứng minh rằng những người tàn ác sẽ phải sống một cuộc sống đau khổ và rồi chết một cái chết cũng khổ đau như vậy. Một kẻ bạo ngược luôn luôn phải sống một cuộc đời đầy hiểm nguy đe dọa. Những cá nhân hay tập thể hiếu chiến phải sống trong nỗi sợ hãi triền miên, vì sợ người khác trả thù; thắng lợi bằng bạo lực, dù rằng bạo phát nhưng cũng chóng tàn, hơn nữa phải trả một giá rất đắt mới duy trì được nó. Vì vậy, ngay cả trên quan điểm hoàn toàn ích kỷ đi nữa, thì đường lối bạo lực cũng không phải là đường lối an ổn và xứng đáng chút nào.

Xã hội loài người sẽ thăng hoa khi nó dựa trên lòng từ ái yêu thương và đồng hợp tác với nhau hơn là khi nó dựa trên những hành động thô lỗ bạo lực mà Đức Phật đã khuyên chúng ta nên tránh. Những hành động thô lỗ bạo lực này là những mầm bệnh huỷ diệt nhân loại; những con người tàn ác, ích kỷ đã chà đạp, đè bẹp quyền lợi chân chính của kẻ khác, chẳng khác nào những nọc độc hay mầm bệnh nguy hại trong cơ thể. Một cuộc sống xã hội an vui và lành mạnh đòi hỏi tất cả những thành viên của nó phải sống với nhau một cách thâm tình và phải biết giúp đỡ bảo bọc lẫn nhau.

Trong một xã hội lý tưởng, cái chính của những thành viên có ưu thế hơn là chia sẻ những tình thương yêu và biết hy sinh cho những người yếu kém hơn mình, trong khi đó, việc chính của những người yếu thế hơn là phải biết thương yêu và cùng

hợp tác với người có ưu thế hơn mình. Ở thời đại ngày nay, khi mà nền văn minh khoa học đã có những khám phá và phát minh mới nhằm gia tăng sức mạnh của con người, cả để làm điều tốt lẫn điều xấu, rất cần thiết phải có một nền giáo dục có tổ chức, nghĩa là một nền giáo dục phải dựa trên những nguyên tắc công bằng và hợp lý, ngõ hầu phát triển ý thức nhân đạo cũng như ý thức trách nhiệm xã hội sâu sắc ở mọi lứa trẻ, sao cho những hoạt động vô nhân đạo và man rợ bạo hành của những người đang đe dọa huỷ diệt nhân loại này không thể xảy ra. Không ai thích bị kẻ khác làm hại, sỉ nhục hay giết chóc. Nếu kẻ nào làm như vậy, họ đã xâm phạm nguyên tắc đạo đức cơ bản của xã hội, họ là những kẻ đi ngược lại hay chống đối lại xã hội, và vì vậy họ là kẻ có tội.

Tình đoàn kết xã hội và lợi lạc vật chất không phải là những mục tiêu duy nhất của kiếp nhân sinh, hai khía cạnh vật chất và tinh thần tương quan và tương duyên lẫn nhau; vì vậy cần phải nhận thức được tầm quan trọng của cả hai. Đời sống vật chất không chỉ được con người sống mà cả loài vật cũng sống như vậy nữa; con người với tư cách là một động vật có những khả năng cao hơn, cần phải sống sao cho cao quý và giá trị hơn, trong đó hoà bình và thiện chí vượt trội hơn huỷ diệt và đấu tranh. Là một con người đạo đức, được hướng dẫn bởi lương tâm đạo đức, con người phải sống cao thượng hơn nhiều so với con vật, họ cần phải trở thành một chúng sanh của thế giới cao cả hơn, trong đó những giá trị tinh thần xứng đáng hơn chỉ là đời sống vật chất và lợi lạc vật chất, ở thế giới đó mọi người được xem trọng như nhau, không ai thấp hèn hơn ai cả, và ở đó sự thực, công lý, tình hữu nghị và tự do là những nguyên tắc hành xử được chấp nhận bằng khả năng trực giác.



## **Bài 12:**

### **ĐỐI THOẠI**

#### **(NHỮNG PHÁT TRIỂN HƯỚNG ĐẾN SỰ THỐNG NHẤT ĐẠO CHỨA TRÊN THẾ GIỚI)**

Từ "*dialogue*" dùng ở đây liên quan đến phong trào hướng về sự thống nhất Đạo Chúa trên toàn thế giới, điều này nghĩa là cuộc Đối Thoại hay đàm phán giữa các giáo hội Thiên Chúa riêng rẽ, để dọn đường cho một cuộc đại hoà hợp giữa các giáo hội lại với nhau. Tuy nhiên, theo lá thư đặc biệt hay còn gọi là bức thông tri của Đức Giáo Hoàng gửi đến các vị Hồng y, giáo sĩ, giáo dân và "*đến mọi người có thiện tâm*", Đức Giáo Hoàng hiện này đã đem vấn đề này lên một bình diện rộng lớn hơn chỉ là cuộc đối thoại hướng về sự thống nhất đạo chúa trên toàn thế giới. Vì vậy, bản Tăng cũng nhân cơ hội này đóng góp một số bài về đề tài chung của phong trào thống nhất trên quan điểm của một Phật tử.

Giáo lý do Đức Phật thiết lập được mọi người biết đến như là Phật giáo, có thể cô đọng lại trong một bài kệ là:

***"Không làm các điều ác,  
Luôn làm mọi điều thiện  
Giữ cho tâm trong sạch  
Đó lời chư Phật dạy". (Pháp Cú)***

Nghĩa là, những ý tưởng bất thiện cần phải được loại trừ và những tư tưởng thiện cần được phát huy. Tuy nhiên, chỉ đơn thuần tránh làm mọi điều ác không thôi thì chưa đủ, cần phải có một nỗ lực cao quý để thay điều ác bằng điều thiện mới đúng lời Đức Phật dạy. Tất cả những điều này tạo thành tiến trình tự tu dưỡng, và trong tiến trình này mỗi cá nhân qua những ý nghĩ, lời nói và hành động từ ái của mình, sẽ giúp cho những người chung quanh, làm cho họ được an vui. Như vậy, đạo Phật không chủ trương vị kỷ cá nhân, cũng không phải là lối xử thế tiêu cực, mà đích thực đạo Phật là một triết lý năng động, trong đó một hệ thống luân lý và đạo đức được Đức Phật đề ra đúng theo chuẩn mực. Thực vậy, đạo Phật rất chú trọng đến giới luật, và chỉ có qua giới luật này người ta mới có thể đạt đến sự giải thoát. Chính vì vậy đạo Phật có thể bổ khuyết cho mọi tôn giáo khác, và trong thực tế đạo

phật đã làm được điều đó. Chẳng hạn như ở Trung Hoa và Nhật Bản, đạo Phật đã bỏ tước cho các tôn giáo bản xứ, đạo Phật không loại trừ các tín ngưỡng địa phương mà chỉ đơn thuần khích lệ mọi người thức tỉnh đạo lý, phát huy luân thường và hiểu biết sâu sắc hơn. Về phương diện này, đạo Phật có thể được xem như là một tác nhân của việc đạo đức hoá con người, và là một động lực thúc đẩy nền văn minh nhân loại.

Là một Tôn giáo có nền tảng là giới luật - đạo đức, đạo Phật không cần phải tranh cãi với bất kỳ tôn giáo nào, vì lẽ không một tôn giáo nào xứng với danh xưng lại đối kháng với những nguyên tắc luân thường đạo lý, mà điều này được xem là đồng nghĩa với đạo Phật. Chính trên căn bản này mà người con phật luôn luôn sẵn lòng để bước vào cuộc đối thoại chân thực với các giáo hữu của mọi tôn giáo khác, thực sự ra thì hàng Phật tử Thái Lan đã thực hiện bước đầu đi đến vấn đề này rồi.

Một hội nghị giao lưu tôn giáo được tổ chức tại Bangkok (*Băng Cốc - thủ đô Thái Lan*) dưới sự bảo trợ của Bộ Tôn Giáo Thái Lan vào ngày 26 tháng 10 năm 1964. Hội nghị đã được thủ tướng Thái chính thức khai mạc, ông nói rằng tình hình thế giới hiện nay là vấn đề không tôn giáo nào có thể tự cô lập mình khỏi các tôn giáo khác được. Chính vì tầm quan trọng đó mà mọi người có tôn giáo, dù thuộc bất kỳ tín ngưỡng nào cũng nên đến và làm việc cùng nhau vì sự an toàn và phát triển của cả tôn giáo lẫn xứ sở mình. Ông tin chắc một điều rằng, không có gì phải sợ hãi đối với những con người chân thật, dù họ thuộc tín ngưỡng nào cũng vậy, vì những người này không đe dọa bất cứ ai hay bất cứ điều gì. Ông nói tiếp, cái mà chúng ta nên sợ là loại người mà bản chất vô đạo, phi luân. Thủ tướng Thái kêu gọi một sự hợp tác chung giữa những người có tôn giáo, yêu cầu họ canh chừng và bảo vệ những giáo hữu cũng như nhân dân của họ chống lại những ý thức hệ chính trị nguy hiểm đang tìm cách huỷ diệt mọi tôn giáo.

Những tôn giáo có đại biểu tham dự tại hội nghị này là Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Ấn giáo, đạo Sikh và Bà La Môn giáo. Vị chủ tọa buổi hội nghị hôm đó nói rằng mục đích của hội nghị là nhằm cổ động cho sự hợp tác chung giữa các tôn giáo với nhau, đồng thời cũng để cổ vũ cho tình đoàn kết giữa những người có niềm tin nơi tôn giáo, để xây dựng sức mạnh đạo đức và để trao đổi những quan điểm hay ý kiến liên quan đến các vấn đề tôn giáo. Đề tài của hội nghị là "Religion on the Light of life" (*Tôn giáo trong ánh sáng cuộc sống*), tại hội nghị này, đại biểu các tôn giáo đã tham gia và tự do bày tỏ quan điểm cũng như ý kiến của mình. Hội nghị thành công to lớn đến mức Ngài Tổng Giám Đốc (*Director General*) đã hy vọng sẽ có thể tổ chức một hội nghị tương tự như vậy, trên một quy mô lớn hơn, nếu có thể sẽ mang tính quốc tế và vào một thời điểm nào đó trong năm 1965.

Muốn có một tiêu chuẩn đạo đức thích hợp, nhằm cổ động cho sự hợp tác chung và thúc đẩy tình đoàn kết giữa con người, Phật giáo nhấn mạnh đến tầm quan trọng của tâm từ (*Mettà*), đây là một loại tình thương bao la rộng khắp. Tâm từ có ý nghĩa lớn hơn cảm tình huynh đệ hoặc lòng nhân ái, mặc dù cả hai điều này là một phần của nó; tâm từ là lòng quảng đại tích cực, một tình thương được biểu lộ và chu toàn trong sứ mạng tích cực nhằm nâng cao tinh thần đồng loại. Đức Phật dạy: *"Ví như người mẹ hiền, suốt đời lo che chở đứa con một của mình, hãy phát tâm vô lượng cùng tất cả chúng sanh..."* đây chính là mẫu mực mà con người cần phải có đối với con người.

Tâm từ phải đi đôi với sự giúp đỡ và sẵn lòng từ bỏ ích lợi cá nhân để cố vũ cho sự thịnh vượng và hạnh phúc của nhân loại. Chính tâm từ trong Phật giáo là nền tảng cho sự tiến bộ xã hội, và cũng chính tâm từ đã cố gắng phá bỏ mọi chướng ngại ngăn cách giữa người này và người kia. Không có lý do gì để xa lánh kẻ khác chỉ vì họ thuộc tôn giáo khác; bất luận tôn giáo nào xứng với danh xưng đều không giới hạn cho bất kỳ một xứ sở nào hoặc bất kỳ một quốc gia đặc biệt nào, mà nó là của chung. Tôn giáo là sự giáo dục tâm hồn, với quan niệm thanh lọc bản chất của chúng ta và nâng nó lên bình diện con người. Tôn giáo không chỉ là giáo thuyết, mà là thực hành, và tâm chúng ta cũng giống như thân, trở nên lành mạnh và trong sáng là nhờ sự luyện tập thực tế. Không một giáo thuyết nào chỉ đơn thuần nuôi giữ trong tâm như một đức tin tri thức lại có được lực truyền dẫn nào, không có giáo lý nào có giá trị thực sự trừ phi và cho đến khi nó được áp dụng có hiệu quả.

Đức Phật dạy: *"Một tư tưởng hay, một lời nói hoa mỹ nếu không có hành động tương xứng kèm theo, chẳng khác nào một bông hoa rực rỡ nhưng không có hương thơm, như vậy cũng chẳng ích lợi gì"*. Việc thực hành cuộc sống đạo đức chính là cốt lõi và điều cần yếu của tôn giáo, chính hành động chứ không phải sự suy đoán, và chính việc thực hành chứ không phải là lý thuyết mới đáng kể trong cuộc sống này; ước muốn làm, theo sau bởi hành động làm là đức hạnh chân thực; ước muốn không đáng kể bao nhiêu nếu nó không thực hiện được. Làm thế nào để biến những ý tưởng cao đẹp của mình thành hàng động, mới đích thực là ý nghĩa của tôn giáo.

Thế gian, tự nó như là một cơ thể, tuy rằng vấn đề kết hợp về vật chất và tương hệ lẫn nhau về kinh tế, mặc dù có giá trị rất lớn, một mình nó cũng không đủ để tạo một gia đình hoà hợp, đối với vấn đề này chúng ta đòi hỏi phải có ý thức cộng đồng ở con người, nghĩa là phải có một trách nhiệm hỗ tương quan hệ cá nhân giữa con người với nhau. Khoa học đã chứng minh rằng cấu trúc cơ bản của tâm người là đồng nhất trong mọi chủng tộc, sở dĩ có những khác biệt là do hoàn cảnh lịch sử và các giai đoạn phát triển. Không nhìn nhận tính đồng nhất của thế gian ngày nay

trong mọi lĩnh vực của nó, tinh thần cũng như xã hội, chắc chắn sẽ chẳng bao giờ có được sự hoà hợp giữa các tôn giáo.

Để dọn đường cho sự hoà hợp tôn giáo này, chúng ta phải nhận thức được tính đồng nhất của thế gian, và hiểu được rằng tất cả chúng ta cùng chung một gia đình. Cuộc sống là một bánh xe khổng lồ chuyển động liên tục. Bánh xe vĩ đại này chứa trong nó vô số những bánh xe nhỏ tương xứng với cuộc sống của mỗi cá nhân, mỗi trong số đó có một mẫu mực riêng của nó. Bánh xe lớn và những bánh xe nhỏ, toàn thế gian và cá nhân mỗi người được liên kết với nhau một cách mật thiết và không thể tách rời ra, đại gia đình nhân loại đan kết vào nhau một cách khấn khít đến độ mỗi đơn vị hay cá nhân đều tuỳ thuộc lẫn nhau để tăng trưởng và phát triển.

Để phát huy hết cái tốt trong chúng ta, mỗi người phải cố gắng mô phỏng trong chính cái bánh xe cuộc đời của mình, theo mẫu mực như thế nào đó để hài hoà với mẫu mực của bánh xe vũ trụ. Muốn cho tất cả những bánh xe xoay vần trong sự hài hoà thì mỗi cá nhân phải phát triển được hết cái tốt của mình, điều này có thể có được nhờ thực hiện những phận sự hàng ngày với lòng từ ái, lễ độ và chân thật. Cái lý tưởng được đặt ra trước chúng ta là sự phục vụ hỗ tương và tình huynh đệ thiết thực. Trong mọi ý nghĩ của chúng ta, mọi cảm xúc, mọi lời nói và việc làm của chúng ta, những điều mà chúng ta hành động và phản ứng đối với người khác; trong một ý nghĩa đích thực thì mỗi cá nhân chúng ta phải có trách nhiệm đối với toàn thể cộng đồng.

Con người sống cần có nhau, phải học cách thương yêu lẫn nhau, chia sẻ gánh nặng của nhau; sự phục vụ hỗ tương là tiếng gọi bất diệt đối với nhân loại, vì chúng ta đều bị ràng buộc như nhau bởi những mối ràng buộc của con người. Nơi đâu có con người hiền đức, một con người thực sự cao thượng và chánh trực, làm việc vì những động cơ trong sạch và với lòng bi mẫn, bất kể người ấy thuộc tín ngưỡng nào, họ cũng vẫn là người mà hàng Phật tử kính trọng. Vào lúc lâm chung; bất luận niềm tin tôn giáo của anh ta là gì, người Phật tử cũng biết rằng anh ta sẽ thọ hưởng những quả báo xứng đáng cho những việc anh ta làm, trong lần tái sinh mới, điều này không tuỳ thuộc vào đức tin hay những lễ nghi mà lúc đương thời có thể anh đã thực hiện, mà hoàn toàn nhờ vào những công đức hay phước báu do thân, khẩu, ý, những thiện nghiệp anh đã tạo cho những người chung quanh, cái đạo đức mà anh đối xử với mọi người. Anh ta có thể là một người Thiên Chúa, một người Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, một người hữu thần hay vô thần thì điều đó cũng không làm khác đi được. Trong quy luật nhân quả của vũ trụ, những hành động của người đó sẽ tạo ra thiện quả ở thế gian này cho bản thân họ cũng như cho những người khác, và đúng thời họ cũng sẽ đạt đến đích giải thoát - thực ra mà nói thì họ có thể gần kề mục tiêu giải thoát hơn những người chỉ tự nhận mình là Phật

tử suông. Chính trên căn bản này mà Phật pháp rộng mở cho tất cả mọi người thuộc mọi tín ngưỡng khác nhau, và người con Phật sẵn sàng mở rộng vòng tay huynh đệ đối với toàn nhân loại.

## Bài 13:

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐẠO PHẬT VỀ NỀN HOÀ BÌNH THẾ GIỚI

Trên thế giới, nói chung đã có đủ tiền tài vật chất, nó cũng không thiếu về mặt tri thức; tuy vậy, có một cái gì đó mà thế gian này đang bỏ quên. *Cái đó là gì?* Câu trả lời ở đây là *"tinh thần hữu nghị"*, chính vì thiếu tinh thần hữu nghị tích cực này là nguyên nhân chính của chiến tranh. Ngoài những xung đột về quân sự ra, dĩ nhiên còn có những xung đột khác như là xung đột về chủng tộc, về chính trị, về kinh tế, và thậm chí có cả những xung đột về tôn giáo nữa, nguyên nhân chính của các cuộc xung đột này hầu hết là do thiếu tinh thần hữu nghị mà ra.

Trong một cuộc xung đột như vậy, mỗi bên đều có những tự kiêu của mình, thế nhưng để che đậy nó, hai phía đều có những khẩu hiệu nghe rất kêu như là *"Trật Tự Thế Giới Mới"*, *"Văn Minh Hoá Các Dân Tộc Lạc Hậu"*, *"Thịnh Vượng Chung Các Nước Đông Á"* v.v... và trong hầu hết các cuộc xung đột mỗi bên đều cố gắng đổ lỗi cho phía bên kia, ai cũng cho mình là đúng cả, thậm chí họ còn dùng đến chiêu bài tôn giáo để biện minh cho hành động của mình, và cố gắng thuyết phục Thượng Đế về phe với mình, mặc dầu xem ra họ chẳng có tí nỗ lực nào để đứng về phía Thượng Đế cả. Họ tuyên bố là chỉ có một Thượng Đế, thế nhưng rõ ràng họ đã quên một điều là nếu chỉ có một Thượng Đế, chắc chắn chỉ có một gia đình nhân loại, ấy thế mà còn họ lại đối xử với nhau không được như người xa lạ mà như những kẻ thâm thù. Kể từ khi chiến tranh thế giới lần thứ nhất kết thúc, có rất nhiều tổ chức mệnh danh là *"Chủ Nghĩa Quốc Tế"* ra đời. Nhiều nhà văn đã viết về đề tài Chủ Nghĩa Quốc Tế này, và những người làm công tác xã hội lý tưởng hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn, đã khởi xướng nhiều phong trào mang tính quốc tế. Tuy nhiên tất cả những phong trào này đều thất bại trong việc duy trì hoà bình. Tại sao? Trước tiên là họ không thể, vì lý do này hay lý do khác thực hiện những kế hoạch của họ; thứ hai là họ nhận được sự giúp đỡ không đầy đủ từ phía quần chúng, và thứ ba nữa là phần lớn các tổ chức này chỉ quan tâm đến những chính đôn về vật chất và hoàn toàn mang tính hình thức bên ngoài, họ lưu tâm quá nhiều đến khía cạnh vật chất của cuộc sống và ít quan tâm đến khía cạnh tinh thần. Trong khi cả hai phương diện vật chất và tinh thần này lại tùy thuộc và quan hệ mật thiết với nhau, và tầm quan trọng của cả hai cần phải được nhìn nhận.

Sau đó, thế chiến thứ hai xảy đến, một cuộc chiến tranh mà sức phá huỷ tàn bạo nhất chưa từng có trong lịch sử. Thế giới vẫn trong tình trạng hỗn loạn, không có một nền hoà bình và hạnh phúc thực sự, một lần nữa những người có lý tưởng, các nhà diễn thuyết, các văn sĩ lại tung ra những cuốn sách và giới thiệu những tổ chức quốc tế mới, liệu họ có thành công trong việc duy trì hoà bình không? Vấn đề liệu họ có thành công hay không là điều có thể tiên đoán được; họ sẽ thành công nếu như các vị lãnh đạo và các tầng lớp công nhân có thể thực hiện những kế hoạch của mình trong một tinh thần hữu nghị thế giới, nếu không như vậy chắc chắn họ sẽ chẳng bao giờ thành công, rồi ra sẽ còn những cuộc chiến tranh nữa, thậm chí còn khủng khiếp hơn chiến tranh vừa rồi.

Nền hoà bình mà tất cả mọi người chúng ta mong muốn, hoà bình trong lòng và trong tâm chúng ta, hoà bình giữa những người láng giềng và giữa các quốc gia, không phải là một phép lạ do một đấng Thượng Đế thực hiện, hoà bình đó chỉ có thể xảy ra như một kết quả của việc xây dựng lại lối suy nghĩ, cảm xúc và hành động dựa trên tinh thần hữu nghị, và đây là bổn phận của cả nhân loại. Nếu các nước trên thế giới đoàn kết thành một khối, thì chúng ta có đủ tiềm năng để loại trừ cảnh đói nghèo, nạn thất nghiệp, lao khổ và các loại tội phạm ra khỏi mọi xứ sở. Nếu như con người biết cách hiểu nhau rõ hơn bằng cách nhích lại gần nhau hơn, thì việc mọi người có thể làm những công việc nào là cần thiết là điều khả dĩ. Việc khám phá ra những nguồn năng lực mới của khoa học có thể là sự phục vụ lớn lao cho nhân loại, và con người có thể được khích lệ để cư xử cao thượng hơn, nếu như các nhà khoa học, các văn nhân thi sĩ của mọi quốc gia hợp tác với nhau. Một ảnh hưởng tinh thần mạnh mẽ, giúp cho mọi người biến thế gian này thành một thiên đàng hạ giới, có thể được các tôn giáo tạo ra nếu tất cả các tôn giáo này sinh hoạt cùng nhau như những thành viên trong một gia đình. Đạo Phật cho rằng khổ đau không phải là hậu quả do lòng giận dữ của một vị thần hay các vị thần linh nào cả, mà là hệ quả trực tiếp của sự vô minh hay si mê không hiểu biết bản chất thực của chính mình và môi trường chung quanh mình, của con người mà ra. Trong một nỗ lực để tìm ra phương cách khích lệ, đặt nền tảng cho giới luật hay đạo đức. Đạo Phật dạy rằng không hề có lời cầu nguyện nào thấu đến bất kỳ tha lực bên ngoài, dù cho đó là một vị Thượng Đế, mà cầu nguyện chỉ là lòng tham tự nhiên của con người. Vì vậy, biết rằng một vài hành động như là ích kỷ, bạo lực và chây lười có khuynh hướng phá huỷ cơ cấu xã hội, và gây khổ đau cho những người sống trong xã hội đó, người ta sẽ cố gắng tránh không xâm hại kẻ khác nếu như họ thấy rõ được rằng những quyền lợi của mình có liên quan đến quyền lợi của người khác.

Tinh thần hữu nghị thực sự, mà thế giới hiện nay đang thiếu chỉ có thể được cổ vũ qua phương tiện tôn giáo. Tôn giáo là một sự giáo dục tâm hồn, với mục đích thanh lọc bản chất của chúng ta và nâng nó lên bình diện của một con người đứng

ý nghĩa của nó; tôn giáo không nằm trong lý thuyết mà ở thực hành, tâm cũng như thân, trở nên lành mạnh và kiên cố là nhờ sự luyện tập đúng pháp. Không một giáo thuyết nào chỉ đơn thuần lưu giữ trong tâm như một niềm tin tri thức lại có được lực truyền dẫn, cũng như không có giáo thuyết nào có giá trị thực sự trừ khi và cho đến khi điều đó được áp dụng hiệu quả. Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú là:

***"Như bông hoa xinh đẹp  
Có sắc nhưng không hương  
Nói hay làm không được  
Kết quả có chi lường".***

Thực hành lối sống đạo đức chính là cốt lõi và điều cần yếu của tôn giáo, vì chính hành động chứ không phải sự suy luận, phỏng đoán; thực hành chứ không phải lý thuyết mới đáng kể trong cuộc sống. Ý muốn làm theo sau bởi hành động là đức hạnh thực sự; tự thân ý chí không đáng kể bao nhiêu, trừ khi ý tưởng đó được hoàn tất. Như vậy, biến những ý niệm của mình thành hàng động là tôn giáo trong ý nghĩa đích thực của nó. Hiển nhiên một điều là tôn giáo không hạn chế cho một xứ sở hay một quốc gia hoặc chủng tộc đặc biệt nào cả, tôn giáo là của chung; và chắc chắn tôn giáo cũng không phải là thứ chủ nghĩa quốc gia mà, nói một cách khác, chỉ là một hình thức biến dạng của hệ thống giai cấp, nhưng được thiết lập trên một căn bản rộng lớn hơn thôi.

Khoa học đã chứng minh cho chúng ta thấy là cấu trúc cơ bản của tâm con người là đồng nhất trong mọi chủng tộc, sở dĩ có sự khác biệt là do hoàn cảnh lịch sử và các giai đoạn phát triển. Không nhìn nhận tính đồng nhất của thế gian trong mọi phương diện của nó; tinh thần cũng như xã hội, kinh tế cũng như chính trị, chắc chắn sẽ không bao giờ có hoà bình; một tinh thần hữu nghị thế giới thực sự, là nền tảng hợp lý duy nhất của mọi nền văn minh cao cả, cũng như của nền hoà bình thế giới vậy.



## Bài 14:

# TÌNH HỮU NGHỊ THẾ GIỚI QUA LÝ TƯỞNG ĐẠO PHẬT

Ngày nay chúng ta đang sống trong một thế giới bị giằng co bởi hai tâm trạng tuyệt vọng và hy vọng; tình trạng tuyệt vọng của chúng ta là do nhiều nguyên nhân, nghiêm trọng nhất trong số đó là nỗi lo sợ thường xuyên về viễn cảnh chiến tranh; vì, mặc dầu nhân loại ước muốn hoà bình, và lòng khát khao hoà bình này hiện diện khắp mọi nơi trên toàn thế giới. Thế nhưng, thay vì nỗ lực tạo hiệu quả cho lòng khát khao hoà bình hầu như là chung ấy, mỗi quốc gia lại đua nhau trang bị quân sự với hết khả năng của mình, đã có hơn phân nửa số lợi tức quốc gia của thế giới này được người ta sử dụng vào việc chuẩn bị chiến tranh, và phần lớn năng lực, chất xám, tài chánh và cơ cấu tổ chức của chúng ta đã bị chuyển sang hướng khám phá ra cách làm thế nào để có thể sát hại đồng bào mình một cách tàn nhẫn hơn. Tăng cường sức mạnh quân sự không phải để gìn giữ những hạnh phúc do hoà bình đem lại, mà để lao vào cuộc chạy đua vũ trang, điều này hiển nhiên sẽ phải kết thúc bằng chiến tranh mà thôi. Phần lớn mọi người chúng ta còn nhớ cuộc đại chiến Châu Âu lần thứ nhất và cũng gần đây thôi, hết quốc gia này đến quốc gia khác đã trở thành nạn nhân của chế độ chuyên chế bất công, man rợ và tàn ác, tương lai của nhân loại rồi sẽ ra sao nếu như cái khuynh hướng hiện nay của các quốc gia cứ tiếp tục như vậy.

Dù sao chúng ta cũng không tuyệt hết hy vọng, vì đồng thời cũng còn có các nhà văn, các nhà diễn thuyết lý tưởng và những người đang làm việc vì lợi ích chung của nhân loại, những người đang mơ và hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn, nhiều sách báo xuất bản hiện nay trong tinh thần hướng về việc *"toàn cầu hoá"*. Hội nghị quốc tế về đức tin, Bản Tăng xem đó như là một phong trào hết sức quan trọng, bởi vì hội nghị này không chỉ quan tâm đến những điều chỉnh bên ngoài thuộc nhu cầu vật chất, mà nó còn chú trọng đến những thực tại của cuộc sống trên căn bản tinh thần. Mục đích chính của hội nghị là nhằm cô vũ cho tinh thần hữu nghị thế giới qua lý tưởng tôn giáo, chính vì vậy mà công việc hiện nay của bản Tăng là để trình bày cho mọi người thấy đạo Phật có thể giúp đỡ như thế nào để thành tựu mục tiêu này.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật có dạy:

***"Sabbapàpassa akaranamī  
Kusalassa upasampadā  
Sacittapariyodapanamī  
Etamī Buddhāna sāsānamī".***

***"Không làm các điều ác  
Luôn làm các việc thiện  
Giữ cho tâm thanh tịnh  
Là lời chư Phật dạy" (Pháp Cú, 183)***

Để hiểu rõ bài kệ trên, trước tiên chúng ta phải xác định rõ điều ác ở đây muốn nói là gì và gốc của điều ác nằm ở đâu; cũng như điều thiện là gì và gốc của nó.

***Vậy thì điều gì được gọi là điều ác?***

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1) Huỷ diệt sanh mạng của chúng sanh khác là ác | Hành động của khẩu    |
| 2) Trộm cắp là ác                               | ( <i>vacī kamma</i> ) |
| 3) Tà dâm là ác                                 |                       |
| 4) Nói dối là ác                                |                       |
| 5) Nói ly gián là ác                            | Hành động của ý       |
| 6) Nói lời thô lỗ là ác                         | ( <i>mano kamma</i> ) |
| 7) Nói lời thù dật là ác.                       |                       |
| 8) Tham là ác                                   | Hành động của thân    |
| 9) Sân là ác                                    |                       |
| 10) Si là ác                                    | ( <i>Kāya kamma</i> ) |

***Gốc của điều ác là gì?***

Tham (*Lobha*) là gốc của việc ác; sân (*Dosa*) là gốc ác; si mê (*Moha*) là gốc ác; như vậy 10 loại nghiệp ác kể trên đều do tham, sân, si mà ra. Ba gốc này cũng giống như ba luồng cuồng lưu, vì nó cuốn chúng ta đi vào con đường khổ đau, cũng giống như dòng sông chảy xiết sẽ cuốn theo nó những khúc cây rơi vào trong đó vậy.

## **THAM**

Gốc được đề cập đầu tiên là gốc tham, hay dục vọng; khát khao những lạc thú nhục dục, khát khao địa vị, giàu sang v.v... gốc tham này nằm trong tất cả chúng ta

giống như một cơn khát dữ dội. Người tham lam luôn nói "tôi muốn", "tôi phải có", "tôi không thể không có". Chúng ta cũng thường nghe những người này nói rằng giá mà anh ta được giàu có như người hàng xóm nào đó mà anh ganh tỵ, chắc chắn anh ta sẽ vô cùng thoả mãn; thế nhưng có cho anh ta được số tài sản anh đã để tâm tới đó, anh ta cũng vẫn thấy có người giàu hơn để ganh tỵ và rốt cuộc anh ta cũng vẫn bất mãn như cũ. Một nhà thơ Ba Tư nào đó đã viết "một đồng bạc nhỏ thôi cũng đủ làm người ăn xin thoả mãn; trong khi Faridun với cả vương quốc Ba Tư của ông ta, cũng chỉ thoả mãn phân nửa".

Khuynh hướng chấp giữ thái độ bất mãn của chúng ta, dù đã thành công và có tài sản đầy đủ là do bản chất tham lam vô độ của lòng dục trong con người chúng ta; lo sợ mất mát tài sản khiến chúng ta sầu khổ, đồng thời chúng ta lại cảm thấy bất mãn bao lâu còn có người nào đó trên thế gian này giàu có hơn chúng ta. Điều gì còn nằm ngoài tầm tay của chúng ta, điều ấy dường như còn có giá trị cho đến khi chúng ta đạt được nó, nhưng khi đã có rồi, chúng ta liền mất giá trị ngay. Không may thay, đây lại là đặc tính chung của phần lớn mọi người chúng ta; lòng tham khiến chúng ta ích kỷ đến độ chúng ta chỉ nghĩ đến việc thoả mãn nhu cầu riêng của mình; người ích kỷ nhắm đến việc gom góp hạnh phúc cho cá nhân mình càng nhiều càng tốt, họ không hề quan tâm đến khổ vui của kẻ khác. Để đạt được mục đích của mình, họ cố gắng chiếm hữu những vật quý của thế gian nhiều chừng nào tốt chừng nấy, và bất cứ khi nào có cơ hội để làm như vậy họ rất lấy làm thoả mãn, ngay cả khi sự thoả mãn đó phải đạt được với giá hy sinh bạn bè của mình cũng mặc. Khắp nơi trên thế gian này, chúng ta thấy kẻ ích kỷ chiếm hữu mọi thứ rất bất công, và họ còn tận dụng người khác như những phương tiện để đạt đến lạc thú của họ.

Tham lam cũng giống như đám mây mù dày đặc như đôi lúc chúng ta thường gặp ở những miền đồi núi, khiến chúng ta không thấy rõ đường đi trước mặt mình; hoặc đôi khi ở biển vào những ngày sương mù, khi người ta không thể thấy vật gì nằm ở phía trước và hai chiếc tàu có thể đụng nhau, có lẽ cả hai đều chìm. Con người, khi đã mù quáng bởi lòng tham, bị cuồng lưu cuốn trôi, không hiểu rằng mình sẽ về đâu, và nơi đâu có nhiều người bị mù quáng bởi lòng tham đối với cùng một vật; ở đó, chắc chắn sẽ có ganh tỵ và chống đối. Vì họ hành động để thoả mãn lòng tham của mình, nên chi họ đụng chạm và tàn hại lẫn nhau, và quả khổ đang chờ đón họ.

## SÂN HẬN

Dòng cuồng lưu thứ hai dẫn chúng ta đến khổ đau không kém là sân hận, hay bất toại nguyện. Chính khuynh hướng này trong con người chúng ta khiến phần ưất

trước hành động của kẻ khác, khi họ thách thức quyền hạn của chúng ta, đối với điều chúng ta mong muốn; khuynh hướng chung của chúng ta là muôn thử thách và thống trị kẻ khác, chúng ta muốn họ phải vâng theo ý mình trong khi lại chèn ép ý riêng của họ. Vì vậy, khi ai đó đối kháng lại ý kiến của chúng ta, thì hành động của chúng ta lúc đó chẳng khác nào hành động của một con chó với khúc xương khi có con chó khác tới gần. Chúng ta khó chịu, bực bội về nhiều phương diện, và mặc dầu sự khó chịu của chúng ta mới đầu có vẻ nhẹ nhàng, thế nhưng nếu cứ cho phép nó tiếp diễn ngày này sang ngày khác, nó sẽ trở thành một mối thâm thù. Ngạn ngữ có câu "*com nóng mát ngon, giận mát khôn*", vì khi một người nóng giận họ trở nên "*mát tự chủ*", và bị cuốn phăng đi bởi dòng cuồng lưu sân hận; chính do lòng sân hận này mà tranh chấp nổ ra giữa cá nhân với cá nhân, giữa quốc gia này với quốc gia khác. Người bị sân hận làm cho mù quáng như vậy không thể nhận ra rằng "*hận thù không diệt được hận thù*", họ coi chiến tranh như là cách giải quyết duy nhất để ổn định những tranh chấp quốc gia, và quân đội của các nước ngày càng hùng mạnh hơn trước. Tuy nhiên, điều đó xem ra cũng rất ít triển vọng thiết lập được ổn định đối với nền hoà bình thế giới, mặc dù nguyên tắc "sức mạnh là lẽ phải" không còn thắng thế trong mối quan hệ giữa những cá nhân, nhưng nó vẫn được người ta xem là điều tự nhiên để viện đến khi quốc gia này tranh chấp với quốc gia khác; và mặc dù chiến tranh còn lưu lại những chứng tích của lòng man rợ giữa nền văn minh ngày nay, nhưng "*sự tiến bộ*" của khoa học hàng năm vẫn đưa đến việc khám phá ra các khí cụ ngày càng mạnh mẽ hơn, nhằm huỷ diệt cuộc sống và tài sản của con người.

Tại nhiều quốc gia ngày nay, chế độ cưỡng bách quân dịch rất thịnh hành, mọi gia đình có con đến tuổi thành niên buộc phải phục vụ trong quân đội một thời gian theo luật định. Trong những trường hợp như vậy, rõ ràng chiến tranh đã gieo tang thương ảm đạm rộng rãi hơn là khi người ta tuyển dụng một số người có giới hạn, những người tự nguyện chọn đời sống quân đội làm sự nghiệp, kết quả của nó sẽ tạo cho vô số gia đình trong các cuộc chiến tranh bớt đi cảnh cơ cực bởi tài sản của họ bị thiêu huỷ, hoặc bởi sự mất mát những người thân là trụ cột của gia đình. Tất cả những điều này là hậu quả của lòng sân hận mà ra.

## SI MÊ (VÔ MINH)

Dòng cuồng lưu thứ ba đưa chúng ta đến khổ đau là si mê hay vô minh. Trạng thái tham và sân luôn luôn có si mê đi kèm, bởi vì si mê là gốc hay cội nguồn chính yếu của mọi điều ác. Trạng thái vô minh này vi tế hơn tham và sân rất nhiều, khi một người bị si mê cuốn hút, họ không thể phân biệt được đâu là chánh, đâu là tà, họ có thể không nhận ra những hành động cao thượng là hữu ích; chẳng có gì là an toàn trong lời đùa cợt và nụ cười chế nhạo của họ, họ cũng không có chút ý thức trách

nhiệm nào cả và khó có thể tìm được lời khen ngợi trên môi họ, cho dù đó là lòng hiếu thảo của con cháu hay bất cứ sự hy sinh cao cả nào. Ngược lại, họ muốn được người khác ca ngợi, và họ cảm thấy bị xúc phạm nếu không được biết ơn đúng mức, vì họ nghĩ đến bản thân mình nhiều hơn và luôn luôn tính toán để nuôi lớn tham vọng, cho hạnh phúc tư riêng của mình, tinh thần từ bi và độ lượng vắng mặt trong họ, họ làm như điếc trước lời cầu xin đoái thương của kẻ khác, nói chung thì họ không có ý thức xã hội đối với những người chung quanh mình. Nếu giúp đỡ kẻ khác, thì việc làm của y cũng là để lôi kẻ đó vào quỹ đạo của mình, từ đó tăng thêm lợi nhuận cho y mà thôi, vì dưới ảnh hưởng của vô minh họ kiên quyết phải có điều gì họ muốn, cho dù người khác có đau khổ, họ không muốn ai gây trở ngại cho việc họ làm hoặc trên cơ họ, đôi lúc họ cũng kiếm được những mối lợi từ những người cùng bất đắc dĩ phải tiếp xúc với họ, hoặc từ những người sợ không dám chọc giận họ. Tuy nhiên, những mối lợi đó cũng bị dâng hiến một cách miễn cưỡng mà thôi, và những ai buộc phải làm như vậy thường có khuynh hướng tránh giao thiệp với họ; có lẽ, khi đa số mọi người đều quay lưng lại với họ, và thế gian này không còn cần đến họ nữa, lúc đó họ sẽ đổ lỗi cho mọi người và biện hộ rằng: *"những gì tôi làm là hoàn toàn đúng, nhưng mọi người ngu dốt quá nên không hiểu, hoặc mọi người vì ác ý nên không tán đồng đó thôi"*, họ không biết rằng chính nọc độc trong con người họ đã làm đảo lộn thế gian.

Câu chuyện cổ tích sau, có thể dùng như một minh họa liên quan đến vô minh (*si mê*) sanh ra sân hận: Xưa có một con gấu mẹ đi kiếm ăn cùng với ba chú gấu con trong khu rừng nọ, chúng nhìn thấy một tổ Ong ở trong cái máng đặt dưới gốc cây, từ một cành trên đó có một khúc cây lớn treo lủng lẳng trên cái máng. Bà gấu muốn lấy mật, nhưng vì bị khúc cây cản đường nên gấu mẹ đẩy nó qua một bên để chúng có thể vào lấy, chúng bắt đầu ăn, thỉnh thoảng khúc cây đung đưa và quay lại, đánh trúng đầu gấu mẹ. Tức tối gấu mẹ liền tung một cú thật mạnh khiến cho khúc cây văng xa hơn trước, lần này khúc cây quay trở lại với một lực mạnh đến nỗi đánh trúng một trong mấy chú gấu con, và giết chết nó. Gấu mẹ lúc này tức điên lên, táng vào khúc cây như trời giáng, khúc cây văng thật xa và lao trở lại đập trúng vào đầu gấu mẹ khiến nó chết tại chỗ.

*Ai đã giết chết gấu?* Thẳng thắn mà nói thì đó chính là do sự ngu dốt hay vô minh của gấu khiến cho nó nghĩ rằng khúc cây là kẻ thù của nó; do si mê mà thù hận phát sanh thúc đẩy gấu chiến đấu với khúc cây đã đánh vào nó, dù rằng khúc cây không thể làm hại được gấu, trừ khi nó bị gấu mẹ hất văng đi, nhưng con gấu đáng thương kia đâu hiểu được điều đó. Khi một người bị cuồng lưu vô minh cuốn trôi đi cũng vậy, họ trở nên man rợ và hung bạo, mọi ý thức nhân tính đều mờ nhạt trong tâm họ.

Do những dòng cuồng lưu tham, sân, si này mà nước này chiến đấu với nước kia, vua này chiến đấu với vua nọ, giáo sĩ với giáo sĩ, mẹ cãi nhau với con, con cãi nhau với mẹ, anh em, chị em, bạn bè cãi lộn với nhau. Chúng ta nói đến hoà bình, nhưng vô tình lại tạo ra hỗn loạn; chúng ta mong mỗi hạnh phúc, nhưng lại nhận toàn khổ đau, tại sao? Bởi vì chúng ta chẳng khác nào những khúc cây bị cuốn trôi vô vọng bởi những cuồng lưu của tham, sân và si này. Nếu chúng ta muốn phục hồi lại nhân tính và tìm được hạnh phúc, chúng ta phải bước ra khỏi những bực lưu đó, điều này phải thực hiện bằng cách nào? Kỹ thuật của đạo Phật để làm lắng dịu những dòng cuồng lưu tham, sân, si là bằng cách tự mình tu dưỡng một cách cẩn trọng "*tự mình cứu lấy chính mình*" là lời dạy của Đức Phật, Ngài đã đưa ra một tiến trình tu tập đặc biệt ở tâm và ở thân để đạt đến kết quả viên mãn từ việc tự tu này.

Muốn thực hiện những thiện nghiệp, trước tiên chúng ta phải hiểu điều thiện là gì và gốc của nó ở đâu.

### ***Như vậy, cái gì được gọi là thiện?***

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1) Không sát sanh là thiện.          | Thân hành thiện<br>( <i>kàya kamma</i> )      |
| 2) Không trộm cắp là thiện.          |   |
| 3) Không tà dâm là thiện.            |   |
| 4) Không nói dối là thiện.           | Khẩu nghiệp<br>thiện<br>( <i>vacì kamma</i> ) |
| 5) Không nói ly gián là<br>thiện.    |   |
| 6) Không nói lời thô ác là<br>thiện. |   |
| 7) Không nói thêu dệt là<br>thiện.   |   |
| 8) Không tham là thiện.              | Ý nghiệp thiện<br>( <i>mano kamma</i> )       |
| 9) Không sân là thiện.               |   |
| 10) Không si là thiện                |   |

### ***Căn bản hay gốc thiện là gì?***

Vô tham hay không ích kỷ là gốc thiện; vô sân hay từ bi là gốc thiện; vô si hay trí tuệ là gốc thiện. Ba gốc thiện này cũng còn gọi là những hạt giống cao quý, những hạt giống này nằm sẵn trong mỗi con người chúng ta, nếu được tu tập cẩn trọng, kiên trì chúng sẽ phát triển thành những năng lực siêu phàm. Những năng lực này tuy nằm ngầm trong chúng ta, nhưng chúng ta không thể phát triển nếu như chúng

ta không khám phá ra nó và tu tập sao cho tâm chúng ta nồng ấm với lòng từ để cho chúng có cơ hội nảy mầm.

## **VÔ THAM (KHÔNG ÍCH KÝ)**

Muốn làm được điều này chúng ta phải quên bản thân mình đi và thay cuộc đời này vào đó. Mong muốn hạnh phúc và an lạc cho mọi người không phải là bất thiện, bất thiện chỉ khởi sinh khi những tham muốn của chúng ta quá lo cho bản thân mình mà không nghĩ đến kẻ khác, hoặc không phải vì lợi ích thiêng liêng của chân lý. Khi chúng ta ước muốn đi tìm chân lý là chúng ta đã có thể sẻ chia với tha nhân, ước muốn này trở nên trí tuệ hơn và vị tha hơn cả. Việc trau dồi tâm vị tha không phải chỉ đơn thuần là một cảm xúc trong tim bạn, mặc dầu cảm xúc nội tại đó là điều cần thiết, thế nhưng vấn đề là làm sao để thể hiện những cảm xúc mà mình bày tỏ đó ra thành hành động vị tha bên ngoài; và nó cũng bao gồm luôn cả ước muốn đưa người khác đến chỗ an lạc hoàn toàn, giúp họ thoát khỏi mọi bất toại nguyện và làm tất cả những gì có thể được để thăng hoa hạnh phúc cho họ. Người có lòng vị tha luôn luôn đặt mình vào hoàn cảnh của người khác và cố gắng đồng cảm với họ, biết hối tiếc việc làm sai trái của mình hoặc việc mình đã quên không làm, có lòng nhiệt thành mong mỗi cải thiện tốt hơn trong tương lai, để đền bù những sai lầm mình đã phạm. Người có lòng vị tha cũng không muốn mình trở thành gánh nặng cho mọi người, mà mong muốn mình sẽ là một đặc ân cho họ, bằng cách làm cho mọi người được an vui. Làm được như vậy, khuynh hướng vị tha của họ sẽ cổ vũ cho sự giao lưu trong xã hội và góp phần vào niềm vui chung của mọi người. Người vị tha còn biết nhớ ơn kẻ khác đã làm cho mình và cảm thấy hoan hỷ với lòng tốt của ân nhân; đối với người làm ơn cho mình người vị tha luôn luôn mong muốn được trả ơn, hoặc làm điều gì đó lớn lao hơn cho ân nhân, nếu có thể. Nhờ sống không ích kỷ chúng ta phát triển trong bản thân mình khuynh hướng trắc ẩn với đồng loại. Hạnh phúc chẳng bao lâu sẽ rời xa chúng ta, hoặc trở nên nhạt nhẽo vô vị nếu chúng ta không có những bạn bè tâm đắc, đối với họ chúng ta cảm nhận một sự thân thương, vì trong mọi trường hợp hạnh phúc của chúng ta nếu được chia sẻ với bạn bè, sẽ trở lại mạnh mẽ hơn và lâu bền hơn.

Chính vì vậy, cách tốt nhất để được vui là làm cho người khác vui, mọi hành động từ ái làm gia tăng gấp đôi phước báu, phước báu phần người cho và phước báu phần người nhận. Nếu chúng ta muốn cố động cho tình hữu nghị, chúng ta phải quên cái "Tôi" của mình đi trong lúc phục vụ mọi người, chúng ta nên làm những gì có thể làm được vì hạnh phúc của tha nhân. Tóm lại, bất luận hành động nào chúng ta làm, lời nào chúng ta nói và ý tưởng nào chúng ta suy nghĩ cũng phải vì sự tốt đẹp, an vui và hạnh phúc không chỉ cho cá nhân mình, mà cho tất cả mọi người, kết quả của việc làm này sẽ là sự an vui, hạnh phúc và hữu nghị.

## VÔ SÂN (TỪ BI)

Để cổ động cho tinh thần hữu nghị thế giới, chúng ta phải làm sao để những hạt giống cao quý, những hạt giống từ bi nảy mầm trong lòng và trong tâm của chúng ta, cho đến khi chúng ta hoàn toàn là tình thương này. Muốn có lòng từ với nhau, chúng ta phải hiểu rằng tất cả chúng ta đều là huynh đệ, và tình huynh đệ này phải được gắn chặt với công bằng, vì công bằng là một quy luật tự nhiên. Không vị quan toà nào có quyền dùng quyền lực của mình đối với phạm nhân vượt quá giới hạn mà luật pháp của toà án cho phép, ắt hẳn điều này cũng là sự thể hiện quy luật tự nhiên của công lý.

Nếu chúng ta hại người như thế nào, chúng ta sẽ phải nhận lãnh hậu quả tương tự như vậy; nói khác hơn, khi chúng ta ném một hòn đá vào hồ, khiến cho những gợn sóng lan toả khắp mặt hồ cho đến khi chạm vào bờ. Lúc đó nước chảy ngược trở lại đến khi chạm vào hòn đá đã khuấy động nó. Cũng như vậy, hậu quả những điều chúng ta làm sẽ trở lại với chúng ta, và nếu điều chúng ta làm là thiện, chúng ta sẽ có quả lành, trong khi những hành động bất thiện, cũng sẽ tạo ra quả dữ cho ta. Muốn gặt hái quả thiện từ ái là điều cần thiết nhất. Vì vậy chúng ta phải có lòng từ với mọi người, bất luận họ thuộc màu da gì, dù cho họ giàu hay nghèo, trí hay ngu, tốt hay xấu cũng vậy; và chúng ta không phải chỉ có lòng từ với con người, mà đối với tất cả chúng sanh trong thế giới này chúng ta cũng cần phải nuôi dưỡng tâm từ nữa.

Trong Kinh Từ Bi (*Mettà sutta*) bài pháp nói về tâm từ, Đức Phật dạy: "*Vì như người mẹ hiền, hy sinh cả cuộc đời để bao bọc con mình, đưa con độc nhất của bà, cũng vậy các người nên tu tập tâm từ không phân biệt đối với tất cả chúng sanh. Các người hãy tu tập lòng từ không phân biệt đối với toàn thể gian, bên trên, bên dưới và chung quanh mình, không hạn chế, không xen lẫn chút ác cảm hay tư riêng nào. Các người hãy giữ kiên cố tâm từ này dù khi đi, khi đứng, khi nằm hoặc khi ngồi lúc nào cũng thức tỉnh lòng từ, vì đây là tâm cao quý nhất của thế gian*".

Đa số chúng ta vẫn chưa học được bài học này, vì vậy ý thức nhân tính vắng mặt trong tâm chúng ta, thế gian tràn đầy đau khổ và tội ác, các loài thú hoang sợ hãi trốn chạy chúng ta. Cũng có một số người đã học được bài học này, họ thương yêu mọi người và mọi vật, không con thú hoang nào trốn chạy họ, và thậm chí chúa sơn lâm cũng sẽ phủ phục dưới chân họ như chú mèo ngoan phủ phục dưới chân chúng ta vậy. Tại sao những con thú này lại thương yêu chúng ta? Bởi vì chúng ta thương yêu chúng; nếu chúng ta hiểu được điều này thì kẻ thù cũng sẽ trở thành bạn và loài vật hoang dã cũng trở thành những con thú cưng ngoan ngoãn của chúng ta.



## VÔ SI (TRÍ TUỆ)

Trí tuệ là năng lực thấy các pháp như chúng thực sự là, và làm thế nào để hành xử một cách chính đáng khi các vấn đề của cuộc sống đến trước chúng ta. Hạt giống trí tuệ nằm tiềm tàng trong tâm mỗi người, khi tâm hồn chúng ta lắng đọng và nồng ấm với từ bi, chúng sẽ nảy mầm và phát triển thành những năng lực của nó.

Khi một người lắng dịu lại những cuồng lưu tham, sân, si trong họ; lúc ấy người đó trở nên có lương tâm, đầy lòng trắc ẩn, biết lo lắng cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh. Như vậy, người ấy đã từ bỏ việc trộm cắp, sống chân chánh trong mọi cư xử của mình; người ấy từ bỏ tà dâm và sống trong sạch, trinh bạch; người ấy từ bỏ việc nói dối. Điều gì nghe ở chỗ này, người ấy không lặp lại ở nơi khác để gây sự chia rẽ; người ấy hoà hợp những người chia ly và khuyến khích những ai sống hoà hợp. Người ấy tránh xa nói lời thô ác, chỉ nói những lời dịu dàng, êm ái, những lời dễ nghe và đi thẳng vào lòng người. Người ấy tránh xa việc nói chuyện vô ích, chỉ nói những gì có ích, đúng thời và đúng với sự thực. Chính khi tâm người ấy trong sạch và cõi lòng người ấy hiền hoà nhờ được trang bị với giới và sự phát triển tâm như vậy, là lúc mà hạt giống cao quý của trí tuệ nảy mầm. Kiến thức hiểu biết tính chất của cây kim từ tính (*trong chiếc la bàn*) có thể làm cho người đi biển thấy đúng hướng trong những đêm tối tăm nhất, khi không một vì sao nào được thấy, có giá trị như thế nào thì trí tuệ cũng có tác dụng tương tự như vậy, nó có thể giúp cho người ta thấy các pháp như chúng thực sự là, và nhận ra con đường chân chánh đi đến an lạc và hạnh phúc thực sự, Niết Bàn.

## Bài 15:

# MƯỜI PHÁP BA LA MẬT (PÀRAMÌ)

Bồ Tát là một vị Phật đang thành, và như vậy Bồ Tát là một chúng sanh đang thực hành, trải qua một giai đoạn không thể tính kể được của chu kỳ thế gian, để đạt đến mức độ cao tột của sự thành tựu về đạo đức, trí thức và tâm linh. Là một vị Bồ Tát, trong mỗi kiếp tái sanh, vị ấy thực hành 10 pháp ba la mật (*Pàramì*), đây là điều kiện tiên khởi dành cho một vị Bồ Tát.

Chúng ta không nên nghĩ rằng lý tưởng Bồ Tát này chỉ dành cho những con người phi thường; điều gì người khác làm được, chúng ta cũng có thể làm được nếu chúng ta nỗ lực và nhiệt tâm cần thiết. Chúng ta cần cố gắng làm việc một cách vô tư vì lợi ích của bản thân cũng như lợi ích của tha nhân. Như vậy, chúng ta đã có mục đích trong cuộc đời này - có lý tưởng cao quý để phục vụ và hoàn thiện mình.

Mười pháp ba la mật đó là:

- 1) Bố thí (*Dàna*)
- 2) Trì giới (*Sila*)
- 3) Xuất gia (*Nekkhamma*)
- 4) Trí tuệ (*Pannà*)
- 5) Tinh tấn (*Viriya*)
- 6) Kham nhẫn (*Khanti*)
- 7) Chân thật (*Sacca*)
- 8) Quyết định (*Adhitthàna*)
- 9) Tâm từ (*Mettà*)
- 10) Hành xả (*Upekkhà*).

### 1. DÀNA (*Bố thí*)

Bố thí là ba la mật đầu tiên. Thực hành bố thí tạo cơ hội cho Bồ Tát được công đức hay phước báu gấp đôi đó là, một mặt nó diệt trừ những tư tưởng bất thiện của lòng ích kỷ, và mặt khác nó làm phát triển những tư tưởng thuần khiết của lòng vị tha.

Mục đích của bố thí là để diệt trừ tham ái ngủ ngầm trong tâm chúng ta; ngoài ra nó còn có những phước báu của bố thí đi kèm như tâm hoan hỷ phục vụ, đem lại hạnh phúc, niềm an ủi và xoa dịu khổ đau.

Vị Bồ Tát luôn mở rộng lòng thương không phân biệt trong lúc thực hành bố thí, đồng thời cũng không quên dùng óc suy xét sáng suốt của mình trong lúc bố thí. Chẳng hạn, nếu một gã say rượu muốn xin Ngài giúp đỡ, nhưng Ngài tin chắc rằng người say rượu này sẽ lạm dụng vật thí của mình, Bồ Tát sẽ không ngại ngừng từ chối anh ta, vì lòng quảng đại trong trường hợp này sẽ không kiến tạo bố thí Ba la mật được. Tuy nhiên, nếu có người cầu xin giúp đỡ vì mục đích chính đáng, Ngài sẽ bày tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với cơ hội được cho này, và cho họ mọi trợ giúp có thể được một cách sẵn lòng và khiêm tốn, không hề có chút thái độ miễn cưỡng hay đưa ra những lời thoái thác giả dối nào. Vị Bồ Tát luôn sẵn lòng gia ơn cho kẻ khác, nhưng Ngài sẽ không bao giờ cúi đầu van xin chút ân huệ nào cho cá nhân mình. Bồ Tát Bố Thí rộng rãi, không phân biệt đẳng cấp xã hội, tín ngưỡng hay màu da, nhưng bản thân Ngài không mong cầu gì cả, vì Ngài không vị kỷ cũng không tư hữu. Bồ Tát thực hành đức hạnh bố thí đến mức không những có thể từ bỏ những tài sản sở hữu thân yêu khác, mà cả đến quốc thành, thế tử, thậm chí chân tay nếu ai xin Ngài cũng sẵn sàng bố thí. Bố thí ba la mật có thể xem là sự hy sinh cao cả của một vị Bồ Tát vì lợi ích của nhân loại.

## **2) TRÌ GIỚI (*Sila*)**

Ba la mật thứ hai là trì giới, thanh lọc hành vi cư xử của bản thân. Nếu Bồ Tát đang sống cuộc đời của bậc xuất gia, Ngài sẽ cố gắng hết sức để giữ gìn những giới hạnh liên quan đến đời sống xuất gia; tuy nhiên, nếu sống cuộc đời của một gia chủ, Ngài sẽ nghiêm trì ngũ giới của người tại gia đến mức tối đa, cho dù những quyền lợi của Ngài có bị đe dọa. Bồ Tát sẽ tránh không sát sanh, trộm cắp, nói dối, hoặc nói ly gián, Ngài cũng tránh xa sự tà dâm, nói lời thô ác, nói lời phù phiếm và uống các chất say. Nói chung một vị Bồ Tát luôn luôn cố gắng giữ gìn những nguyên tắc sơ đẳng nhất (*tức ngũ giới*) với hết khả năng của mình, vì nếu phạm vào một giới nào trong đó có nghĩa là đã tạo thêm những phiền não và chướng ngại mới trên bước đường giác ngộ giải thoát. Tuy nhiên, cũng không nên hiểu rằng một vị Bồ Tát là hoàn toàn không phạm sai lầm và hoàn toàn không còn bất thiện pháp (*xem Jataka 318, chuyện tiền thân kể về kiếp Bồ Tát làm tướng cướp*), vì một người toàn thiện hoàn toàn, vị đó chắc hẳn đã chứng đắc Phật quả rồi.

## **3) XUẤT GIA (*Nekkhamma*)**

Ba la mật thứ ba là sự Từ Bỏ hay Xuất Gia. Ba la mật này bao hàm hai ý nghĩa, thứ nhất là sự từ bỏ nếp sống trần tục và những lạc thú thế gian để chọn cho mình đời sống thanh cao của một tu sĩ, và thứ hai là việc thực hành tu tiến thiền định nhờ đó chế ngự tạm thời các triền cái ngăn che tiến bộ tâm linh (*năm triền cái là: Tham Dục, Sân Hận, Hôn Trâm - Thuy Miên; Trạo Cử, Phóng Dật và Hoài Nghi*). Mặc dầu vị Bồ Tát có thể sống trong cảnh xa hoa, đắm chìm trong dục lạc thế gian, nhưng cái ý niệm luôn luôn hiện khởi trong tâm của Ngài, là đời sống của một gia chủ quả thật giống như hang ổ của tranh chấp, nếu đem so với đời sống không gia đình của bậc xuất gia ví như bầu trời rộng mở thênh thang. Nhận thức rõ tính chất hư ảo của đời sống trần tục như vậy, Bồ Tát tự nguyện từ bỏ những sở hữu thế gian của mình, và khoác vào người chiếc y vàng giản dị của một nhà tu, Ngài cố gắng sống cuộc sống thánh thiện với tất cả sự trong sạch của nó. Trong đời sống xuất gia này Ngài thực hành giới luật đến một mức độ rất cao hầu như trở thành vô ngã hoàn toàn trong mọi hoạt động của mình; không vì danh, không vì lợi và những điều này cũng không thể khiến Ngài hành động ngược lại với những nguyên tắc thánh thiện của mình. Đôi khi chỉ một sợi tóc bạc xuất hiện trên đầu (*xem Jataka số 9*) cũng đủ khiến một vị Bồ Tát rời bỏ bầu không khí không còn phù hợp với mình nữa, để hướng về cuộc sống viễn ly, độc lập của một ẩn sĩ; tuy nhiên, việc thực hành hạnh xuất gia này không phải là một quy luật mà một vị Bồ Tát buộc phải tuân thủ. Trong Túc Sanh chuyện số 531, kiếp Bồ Tát là hoàng tử Kusa chẳng hạn, kiếp này Bồ Tát phải chịu đựng rất nhiều tủ nhục bẽ bàng do lòng tham ái không chế ngự được, vì Ngài muốn chiếm đoạt tình yêu của nàng công chúa xinh đẹp Pabhavati.

#### **4) TRÍ TUỆ (*Pannà*)**

Ba la mật thứ tư là trí tuệ; trí tuệ có nghĩa là sự hiểu biết chân chánh thực chất của thế gian, thấy các pháp như chúng thực sự là. Bồ Tát nỗ lực thu thập kiến thức từ mọi nguồn có thể được, mặc dù vậy, chưa từng có lần nào Ngài biểu lộ lòng mong muốn phô trương những kiến thức của mình, Ngài cũng chưa hề cảm thấy hổ thẹn nhìn nhận sự si mê của mình. Điều gì Ngài biết luôn luôn là để phục vụ tha nhân, và Ngài cũng sẵn sàng chia sẻ nó với mọi người không chút giấu giếm.

#### **5) TINH TẤN (*Viriya*)**

Ba la mật thứ năm là tinh tấn. Tinh tấn ở đây không chỉ có nghĩa là sức mạnh thể chất như mọi người thường hiểu, mà nó là sinh lực hay sức mạnh tinh thần, hiển nhiên sức mạnh này siêu việt hơn sức mạnh thể xác rất nhiều, và được định nghĩa như một nỗ lực không hề suy giảm nhằm phục vụ tha nhân cả trong tư tưởng lẫn hành động, củng cố vững chắc đức hạnh tinh tấn này. Bồ Tát phát triển lòng tự tin

và tạo cho nó thành phẩm chất đặc biệt của mình, với quan niệm thất bại là mẹ thành công; sự áp bức chỉ làm tăng thêm nỗ lực và hiểm nguy giúp lòng can đảm của mình phát triển mạnh hơn.

## **6) KHAM NHÃÂN (*Khanti*)**

Ba la mật thứ sáu là lòng kham nhẫn. Ở đây kham nhẫn là sự chịu đựng, hình thức cao nhất của lòng chịu đựng khi phải đương đầu với khổ đau có thể do người khác giáng xuống cho mình; và nó cũng còn có nghĩa là lòng kiên nhẫn đối với những sai trái của kẻ khác. Một vị Bồ Tát thực hành kham nhẫn đến mức độ khi tay chân của mình bị người khác chặt đứt đi, Ngài cũng không khởi tâm phẫn nộ.

## **7) CHÂN THẬT (*Sacca*)**

Ba la mật thứ bảy là chân thật. Khi nói đến chân thật có nghĩa là muốn nói đến sự giữ lời hứa của mình, đây là một trong những phẩm cách nổi bật của một vị Bồ Tát. Theo chuyện tiền thân Haritaca (431), không vị Bồ Tát nào trong quá trình luân hồi đã từng nói một lời không chân thật; dù rằng, vị Bồ Tát có thể phạm vào những giới khác, Bồ Tát lấy chân thật làm sự hướng đạo của mình và giữ vững lập trường đó; Bồ Tát luôn luôn cân nhắc kỹ lưỡng trước khi hứa một điều gì, nhưng một khi đã hứa rồi Ngài sẽ hoàn tất với bất cứ giá nào. Trong Túc Sanh chuyện Mahà - Suttasoma có kể lại rằng, vì một lời hứa mà Bồ Tát thậm chí đã hy sinh cả cuộc đời mình để thực hiện nó.

Ngài là một người rất đáng tin, thành thực và lương thiện, Ngài nói như thế nào thì làm như vậy, và làm thế nào Ngài nói y như thế, không thêm không bớt. Trong lời nói và hành động của Ngài có một sự hài hoà hoàn hảo, Ngài không bao giờ hạ mình để ve vãn hay tặng bốc kẻ khác để chiếm cảm tình; Ngài cũng chẳng bao giờ đề cao cá nhân mình để được sự kính trọng.

## **8) QUYẾT ĐỊNH (*Adhitthàna*)**

Ba la mật thứ tám là tâm quyết định. Điều này có thể được giải thích như là sự quyết tâm vững chắc, nhờ sức mạnh ý chí này mà Ngài đã buộc mọi chướng ngại phải rời khỏi hướng đi của mình, và dù cho bất cứ điều gì xảy đến, có thể đó là tai hoạ hay chuyện đau buồn cũng không làm Ngài xao lãng mục tiêu của mình. Ngài có thể dễ bị thuyết phục để làm điều thiện, nhưng không dễ cám dỗ Ngài làm những điều trái với lý tưởng và đạo đức, và tùy từng trường hợp, có thể Ngài mềm mỏng dịu dàng như một cánh hoa, nhưng cũng có thể vững như thái sơn.

## **9) TÂM TỪ (*Mettà*)**

Ba la mật thứ chín là tâm từ. Trong trường hợp này tâm từ có ý nghĩa thâm sâu hơn thiện chí, tình thân thiện hoặc từ ái. chính tâm từ này đã thúc đẩy Bồ Tát từ khước sự giải thoát cá nhân để thực hiện lợi ích cho tha nhân, đây là lòng từ vĩ đại mà Ngài dành cho tất cả chúng sanh, không phân biệt giai cấp, tín ngưỡng hoặc màu da; và vì Ngài là hiện thân của lòng từ bao la như vậy nên Ngài không sợ hãi điều gì, và Ngài cũng không gieo rắc sự sợ hãi cho chúng sanh nào, ngay đến những loài thú hung tợn sống đơn độc trong rừng già cũng là những người bạn thân thiết của Ngài, vì Ngài luôn luôn ôm ấp trong lòng một tình thương vô biên cho muôn loài chúng sanh.

### **10) XẢ (*Upekkhà*)**

Ba la mật thứ mười là tâm xả. Nghĩa đen của từ này là nhận thức một cách đúng đắn, quan niệm một cách chính đáng, hoặc nhìn một cách vô tư, nghĩa là không thương, không ghét, không thù không xả, và ở đây từ ngữ không được dùng trong ý nghĩa của một cảm xúc lãnh đạm hay trung tính. Có thể nói xả là một trong những pháp khó thực hiện nhất và cần yếu nhất trong 10 pháp ba la mật, đặc biệt đối với hàng tại gia cư sĩ còn phải sinh hoạt trong những mất cân đối của thế gian với những cơ may thất thường, trong thế gian này những điều như khinh rẻ và phi báng là lẽ thường của nhân loại. Cũng như khen - chê, được - mất; thế nhưng, trước những thăng trầm của cuộc sống này, một vị Bồ Tát cố gắng đứng vững như núi đá kiên cố, giữ tâm xả hoàn toàn. Trong những lúc hạnh phúc và trong những lúc nghịch cảnh, giữa lời khen tiếng chê, Ngài vẫn thân nhiên vô tư.

**- Hết phần Giới -**

## **Chương III: ĐỊNH (SAMÀDHI)**

### **Bài 16:**

## **CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO (THE MIDDLE PATH)**

Thánh Đạo Tám Ngành hay Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã thuyết trong bài pháp đầu tiên của Ngài là Trung Đạo, vì nó không lạc quan cũng chẳng bi quan. Lạc quan có khuynh hướng đánh giá quá cao cuộc sống, trong khi đó bi quan lại có khuynh hướng đánh giá quá thấp; một đằng thì lao vào những thái quá của nhục dục và lạc thú đời thường thấp hèn, thô bỉ và vô bổ. Ngược lại, phía bên kia chủ trương khổ hạnh thái quá cũng không tốt và vô ích, đắm mê trong dục lạc làm cho người ta không phát triển được tinh thần, còn tự hành khổ mình lại làm suy yếu đi phần tri thức. Đạo lộ chân chánh là con đường trung đạo nằm giữa hai cực đoan này, và giáo lý trung đạo chỉ có thể nắm bắt được bởi một người đã hiểu rõ mối tương quan tương duyên giữa hai cực đoan nêu trên. Tiến bộ chính là biết thay đổi qua lại trọng lực và sự nổi bật giữa hai khuynh hướng. Tuy nhiên, cũng như trọng lực của một kiếm thuật gia đường như luôn được giữ thăng bằng giữa đôi chân của ông ta, ông chỉ tựa trên một chân nào đó trong khoảng thời gian cần thiết đủ để thay đổi trọng tâm, trên lộ trình giải thoát cũng vậy, người hành đạo không nên trú ở một cực đoan nào cả mà phải cố gắng giữ quân bình ở mức trung tâm của nó, từ đó hai đối cực này được quan sát một cách trung thực. Tất cả các cực đoan đều sanh ra những đối cực của nó, và cả hai đều bất lợi như nhau.

Đối với tất cả mọi người, Trung Đạo về một cuộc sống hiền thiện trong thế gian này là cách sống tốt đẹp nhất và an toàn nhất. Đức Phật dạy: *"Có hai cực đoan mà người sống đời cao thượng của một Tỳ Khuru không nên hành theo, hai cực đoan đó là gì? Đó là sống kết hợp với dục vọng thấp hèn, đê tiện, tầm thường, không xứng đáng với bậc Thánh và sống kết hợp với tự hành hạ mình, tự làm khổ mình, không xứng đáng với bậc Thánh và vô ích"*. (Samyutta Nikàya V. phẩm Chuyển Pháp Luân). Tránh xa hai cực đoan này Đức Phật đã đạt đến trí tuệ thấy rõ Trung

Đạo, mà điều này đã làm phát sinh huệ nhãn và huệ trí cũng như hướng đến an tịnh, thẳng trí và giác ngộ.

Vậy thì Trung đạo là gì lại khiến phát sinh huệ nhãn? Đó chính là Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Hai chi đầu: Chánh Kiến và Chánh Tư Duy tạo thành khởi điểm cho cuộc hành trình của đời sống chân chánh thuộc về nhóm Tuệ. Ba chi kế: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng liên quan đến những điều kiện tu tập bên ngoài thuộc nhóm Giới, và ba chi cuối Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định liên hệ đến các điều kiện tu tập bên trong.

Mục tiêu trước mắt là phải đạt được sự kiểm soát hay chế ngự tâm; với sự chế ngự này mọi tham muốn vị kỷ có thể được và chắc chắn sẽ được nhổ sạch tận gốc và chấm dứt hoàn toàn, cứu cánh tối hậu là đoạn tận mọi hình thức bất toại nguyện và khổ đau qua sự chứng ngộ trí tuệ giải thoát viên mãn.

### **Bước thứ nhất trên đạo lộ hướng đến cứu cánh giải thoát là Chánh Kiến.**

Chánh Kiến ở đây liên hệ đến sự hiểu biết rõ ràng về Tứ Đế, đó là: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế. Vậy gì là khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi, khổ, ưu não là khổ; phải xa lìa những gì mình yêu mến là khổ và không đạt được điều mình mong ước cũng khổ.

Cuộc sống sẽ tràn đầy khổ đau nếu như người ta không biết làm thế nào để sống cho phù hợp với nó. Về phương diện thể chất, sanh, già, chết là điều không thể tránh được, song có một phương diện khác ở đó đời sống luôn luôn sầu muộn. Tuy nhiên đó là một loại sầu muộn hoàn toàn có thể tránh được, người sống cuộc đời bình thường trong thế gian này lúc nào cũng cảm thấy mình bị vướng mắc vào đủ mọi loại phiền não. Nói rằng họ luôn luôn đau khổ thì có vẻ không thực lắm, nhưng phải nói là họ lúc nào cũng ở trong tình trạng lo lắng, bất cứ lúc nào họ cũng có thể rơi vào những tình trạng đau khổ hay lo âu thái quá. Lý do của điều này là vì trong lòng họ chất chứa đầy những tham vọng trần tục, dĩ nhiên những điều đó không nhất thiết là xấu, mà chỉ là những tham muốn đối với các pháp thế gian, bởi vì những tham muốn này mà họ bị trói buộc và giam hãm trong ngục tù thế gian, họ luôn luôn gắng sức để đạt cho kỳ được cái mà họ chưa có, nhưng khi đã đạt được rồi họ lại lo sợ rằng sẽ mất nó, điều này là sự thực không phải chỉ đối với vấn đề tiền bạc mà còn cả với những vấn đề khác như địa vị, quyền lực và mọi thăng tiến trong xã hội nữa.

Còn có những đối tượng khác của lòng tham muốn, chẳng hạn như một người nam hay một người nữ khao khát được sự triu mến yêu thương nơi một người nào đó



nhưng không được họ đáp lại. Phát xuất từ những tham muốn bất toại nguyện như vậy thường đưa đến vô số những buồn tủi, ghét ghen, thù hận, quý vị có thể cho những tham muốn đó là điều hoàn toàn tự nhiên; hiển nhiên đó là điều hết sức tự nhiên, và nếu sự triu mến thương yêu đó được đáp trả lại thì thật là vô cùng hạnh phúc nữa là khác. Tuy nhiên, nếu nó không được đáp trả lại thì sao? Người nam hay người nữ ấy phải có một sức chịu đựng mới có thể chấp nhận được tình trạng bẽ bàng này, và không để cho lòng tham muốn bất toại nguyện đó gây nên đau khổ. Khi chúng ta nói một vấn đề nào đó là tự nhiên, nghĩa là chúng ta muốn nói rằng đó là một việc mà chúng ta có thể trông đợi (*sẽ xảy ra*) đối với một người trung bình. Nhưng là một Phật tử, chúng ta phải cố gắng vươn lên trên cái mức trung bình ấy, nếu không làm sao chúng ta có thể giúp cho mọi người được? Chúng ta phải ở trên mức ấy thì khả dĩ chúng ta mới có thể mở rộng vòng tay giúp đỡ mọi người.

Chân đế thứ hai là nguyên nhân của khổ. Chúng ta đã thấy ra rằng nguyên nhân gây ra đau khổ luôn luôn là vì muốn được sở hữu và khát khao muốn giữ mãi những gì mình đã có. Đức Phật dạy rằng cái khuynh hướng muốn sở hữu của con người là kẻ thù tệ hại nhất của họ, vì lòng tham muốn tích lũy này đã tước đi của họ lý trí và khả năng hiểu biết, dính mắc vào một vật là phải buồn khi mất nó, ghét hay thù hận một cái gì là sẽ mất vui khi phải gần nó. Tham đắm vị kỷ đối với các đối tượng vật chất thế gian đưa đến hậu quả là phải hy sinh kho báu tinh thần để giành được cái mình mong muốn, mà vật ấy có thể lại ít giá trị hơn là khác. Vì thế tham muốn ích kỷ đã huỷ diệt khả năng phán đoán về giá trị, vì lòng tham này đặt sở hữu thế gian lên trên trí tuệ, và lợi ích cá nhân trên đạo lý.

Khi tuổi già ập đến, một số người tỏ vẻ buồn bực vì họ thấy là mình không còn khoẻ mạnh như trước kia nữa. Cần phải hiểu được tâm thân này đã hoàn tất tốt phận sự của nó mới thực sự là thái độ của người có trí, và nếu nó không còn làm được nhiều việc như trước đây, chúng ta sẽ làm những gì có thể làm được một cách nhẹ nhàng và an lạc, nhưng đừng tự làm khổ mình về những đổi thay vô thường đó, không bao lâu chúng ta sẽ có những cái thân mới, và cách để bảo đảm sẽ được một tâm thân tốt đẹp như ý là chúng ta phải tận dụng hết khả năng của mình để làm mọi điều thiện với tâm thân cũ này. Tuy nhiên trong bất kỳ trường hợp nào cũng cần phải bình thản, an tịnh và không bối rối, muốn làm được điều này nhất thiết chúng ta phải dừng lại mọi tham muốn, vị kỷ, đồng thời hướng tâm vị tha đến mọi người, giúp cho tha nhân với hết khả năng của mình.

Chân đế thứ ba là sự diệt khổ. Chúng ta đã biết làm thế nào để khổ đau dừng lại và làm thế nào để đạt đến an lạc; bằng cách luôn luôn hướng tâm đến những điều cao thượng. Chúng ta có thể sống trong thế gian này hoàn toàn hạnh phúc, nếu như

chúng ta không để cho cái tham muốn điên rồ của mình dính mắc vào nó; chúng ta sống trong cuộc đời nhưng không bị cuộc đời trói buộc, ít ra cũng không đến mức bị cuộc đời gây cho ta lo lắng, phiền muộn và khổ đau. Hiển nhiên phận sự của chúng ta là để giúp đỡ mọi người trong những lúc họ khổ đau, phiền muộn, thế nhưng, để làm được điều này một cách hiệu quả, bản thân chúng ta phải đoạn tuyệt những tham muốn ích kỷ của mình. Nếu ta sống trong cuộc đời với triết lý như vậy thì chắc chắn chúng ta sẽ thấy rằng mọi sầu khổ trong ta hầu như đã hoàn toàn dừng lại. Hẳn sẽ có một số người cho rằng thái độ sống như vậy là một điều không thể đạt đến nổi. Không hẳn như vậy, chúng ta có thể vươn đến đến nó và chắc chắn sẽ làm được điều này, bởi vì chỉ khi chúng ta có được thái độ sống như vậy chúng ta mới thực sự có thể giúp cho tha nhân một cách hiệu quả.

## NIẾT BÀN

Sự diệt tận tham ái hay tham muốn ích kỷ có nghĩa là sự thủ tiêu năm triền cái, vì tất cả mọi bất thiện pháp khác tự thân chúng cũng nằm trong một yếu tố căn đề này; kết quả của sự diệt tận tham ái này được gọi là Niết Bàn. Từ Pàli "**Nibbàna**" được lập thành bởi "**Ni**" và "**Vàna**". "**Ni**" là một phân từ phủ định và "**Vàna**" có nghĩa là tham ái hay tham muốn ích kỷ. Vì vậy, Nibbàna nghĩa đen của nó là sự vắng mặt tham ái. Từ này còn được định nghĩa như là sự diệt tận dục tham, sân hận và si mê.

Phần lớn sự giải thích mang tính tiêu cực về cứu cánh tối hậu của đạo Phật, Niết Bàn, là do hậu quả của quan niệm sai lầm cho đó là "**rỗng không**" hay "**sự huỷ diệt**". Tuy nhiên, chúng ta còn tìm thấy trong kinh điển những định nghĩa rất tích cực về Niết Bàn như "**nơi nương tựa tối thượng**" (*Paràyama*), nơi "**an toàn**" (*Tana*), "**nơi độc nhất**" (*Kevala*), "**thanh tịnh tuyệt đối**" (*Visuddhi*), "**siêu thế**" (*Lokuttara*), "**giải thoát**" (*Mutti*), "**an lạc**" (*Santi*) v.v... Trong hệ Sanskrit ngữ căn "**và**" nghĩa là "**thôi**" và tiếp đầu ngữ "**nir**" được dùng để biểu thị cho "**tắt**", nó có thể được so sánh với tiếp đầu ngữ "**ex**" của La Tinh. Vì vậy, Nivàna trong hình thức Sanskrit của nó có nghĩa là "**thôi tắt**". Cái được thôi tắt ở đây cần phải hiểu là ngọn lửa tham dục của con người.

Vì vậy, Niết Bàn không phải là tiêu cực vì chính nó đang thôi tắt cái khuynh hướng tiêu cực của con người. Niết Bàn là sự giải thoát, nhưng không phải là giải thoát khỏi cuộc đời mà thoát khỏi những trói buộc do chính chúng ta tự buộc mình vào những hoàn cảnh của cuộc đời đó. Ai là người có đủ sức mạnh để tuyên bố "**bất cứ điều gì xảy đến, tôi sẽ chấp nhận với hết khả năng của mình**" người ấy thực sự được tự tại, bởi vì hiện tại anh ta đang sống trong tiến trình tiến hoá tinh thần của

chính mình, không phải trong những lạc thú cá nhân, và anh ta có thể tận dụng mọi thứ cho mục đích tấn hoá đó.

Tự tại giải thoát không có nghĩa là người ta có thể làm mọi thứ mà họ nghĩ, hay người ta có thể hạ gục một con sư tử với một cái bóp tai. Nếu hiểu một cách đúng đắn thì tự do giải thoát không dung chứa những ý niệm hung hăng như vậy. Một số người có thể cho rằng tự do ý chí phải có nghĩa là họ có thể làm bất cứ điều gì mà họ muốn, thế nhưng, họ đã quên một điều là ngay chính những ước muốn đó đã hạn chế tự do của họ. Tự do nghĩa là người ta không còn bị người nào hay điều gì bắt buộc họ phải làm nô lệ. Một con người tự tại là người có thể sử dụng bất kỳ người nào hay vật gì như là một điều hữu ích. Tuy nhiên, chẳng ai có thể dùng người này như nô lệ của họ, bởi vì con người ấy đã thoát khỏi mọi tham muốn giận hờn, thù hận, ngã mạn, sợ hãi và bòn chòn dao động, những thứ phát sinh từ lòng tham vị kỷ. Những cảm xúc mù quáng như thế đã bị thổi tắt giống như người ta thổi tắt tất cả mọi ngọn nến vậy. Con người ấy thực sự tự tại trong thế gian này, đã đạt đến Niết Bàn trong cuộc đời này.

Chân đế thứ tư là con đường dẫn đến sự diệt tận khổ đau, đó chính là Trung Đạo, là Bát Chánh Đạo. Như vậy con đường tốt nhất dẫn đến đoạn tận khổ là Trung Đạo. Giờ đây, chúng ta tiếp tục bàn đến những bước khác của đạo lộ.

**Bước thứ hai là Chánh Tư Duy.** Chúng ta phải tư duy đến các thiện pháp và không nên suy nghĩ đến các điều tà vạy. Chúng ta phải luôn luôn hướng tâm đến những ý tưởng cao thượng và tốt đẹp. Chánh tư duy phải bảo đảm không để dính mắc một ý niệm bất thiện nào trong đó; có một số người không hề cố ý tư duy đến những điều bất thiện hay xấu xa, tuy thế họ vẫn còn ôm ấp những tư tưởng gần kề như vậy - không xác định là bất thiện nhưng chắc chắn cũng hơi khả nghi. Ở đâu có điều gì dường như hơi khả nghi hay bất chánh khởi lên, ở đó cần phải dập tắt liền.

Chúng ta phải hoàn toàn chắc chắn là những tư duy của mình chỉ là những tư duy chân chánh và hiền thiện mà thôi. Chánh Tư Duy còn có một ý nghĩa khác nữa, đó là tư duy đúng đắn. Chúng ta thường suy nghĩ một cách sai lầm hay không trung thực về mọi người chỉ vì thành kiến hay si mê của mình với họ. Chúng ta thường có quan niệm cho rằng một người nào đó là người xấu, và vì thế mọi điều y làm chắc chắn phải là điều ác. Chúng ta gán cho họ những động cơ mà thường thì những động lực này hoàn toàn không có căn cứ nào cả, khi làm như vậy vô tình chúng ta đã suy nghĩ không trung thực về họ, do vậy tư duy của chúng ta không phải là tư duy chân chánh. Chúng ta chỉ nhìn vào một khía cạnh của người đó mà không để ý đến phương diện khác của họ.

Do có định kiến xấu về một người thay vì nghĩ tốt về họ, chúng ta đã vô tình làm gia tăng thêm cường độ và khuyến khích điều xấu đó. Ngược lại, nhờ tư duy chân chánh chúng ta cũng có thể tạo được sự khích lệ như thế cho khía cạnh tốt của họ phát triển.

**Bước thứ ba là Chánh Ngữ**, ở đây một lần nữa chúng ta phải luôn luôn nói về những điều thiện, hợp với chân lý. Công việc của chúng ta không phải để nói về những hành vi xấu của người khác, trong phần lớn các trường hợp thì những chuyện về người khác mà chúng ta nghe được là hoàn toàn không trung thực, cho dù chuyện đó có thực chẳng nữa thì vẫn là điều sai lầm nếu chúng ta lặp lại nó. Trong một gia đình, nếu người chồng hay vợ, con cái hoặc anh em trong nhà có làm điều gì không đúng, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy rằng thật là sai lầm nếu đem phô trương điều không hay của những người mà mình thương mến đó cho thiên hạ biết, và chưa hẳn họ đã muốn nghe nữa là khác, chúng ta phải nói với lòng kính trọng đối với mọi người như điều mà ta mong rằng họ sẽ nói về ta như vậy. Một số người tự để cho mình rơi vào sự cường điệu và không trung thực quá mức, trong khi những chuyện quan trọng họ lại xem nhẹ; chắc chắn đó cũng không phải là Chánh Ngữ, người ta cũng có quan niệm cho rằng khi gặp bạn bè thì lúc nào cũng phải nói, nếu không họ sẽ cảm thấy bị tổn thương, với cái quan niệm ra vẻ khôn ngoan đó, họ liền thoảng kéo dài câu chuyện nửa đùa nửa châm chọc và hẳn là họ luôn luôn phô trương mọi thứ trong cái thái độ khô hài lộ lịch của mình, tất nhiên tất cả những lời nói như vậy đều được xếp vào lời nói hý luận hay lời nói vô ích. Nếu phải nói ít ra chúng ta cũng nên nói một điều gì hữu ích và hữu dụng. Ngôn từ cần phải nhã nhặn, trực tiếp, mang tính thuyết phục chứ đừng vớ vẩn lung tung.

**Bước thứ tư là Chánh Nghiệp**, ngay lập tức chúng ta nhận ra tại sao ba bước này nhất thiết phải tiếp nối theo nhau. Nếu chúng ta luôn nghĩ đến những điều thiện thì chắc chắn chúng ta sẽ không nói những điều ác; nếu tư duy và lời nói của chúng ta đã thiện thì hành động tiếp theo cũng sẽ phải là hành động thiện; hành động cần phải kịp thời. Tuy nhiên, có cân nhắc kỹ lưỡng và nhất là không hẹp hòi, ích kỷ, chúng ta sẽ làm những gì có thể làm được để giúp đỡ mọi người, chúng ta không chỉ sống một mình mà sống giữa mọi người. Do đó, bất cứ điều gì chúng ta nghĩ hoặc nói hay làm nhất thiết sẽ ảnh hưởng đến rất nhiều người, chúng ta phải nhớ rằng tư duy, lời nói và việc làm của chúng ta không phải chỉ là những phẩm hạnh thôi, mà nó còn là những sức mạnh, tất cả đều là phương tiện được dùng để phục vụ, và nếu dùng nó khác đi là chúng ta đã làm hỏng phận sự của mình.

**Bước thứ năm là Chánh Mạng** (*nghe nghiệp chân chánh*) đây là một vấn đề có thể đụng chạm đến phần lớn mọi người trong chúng ta, cách sinh nhai chân chánh

là cách sinh nhai không gây tổn hại đến chúng sanh khác, điều này ảnh hưởng đến những việc buôn bán của những người hàng thịt hoặc hàng cá; tuy nhiên nó còn đi xa hơn thế nữa. Chúng ta không nên nuôi sống bản thân mình bằng cách làm hại chúng sanh khác; vì vậy chúng ta có thể thấy rằng việc bán rượu cũng không phải là phương tiện sinh nhai chân chánh, bởi vì người bán rượu sống nhờ vào sự tai hại mà họ gây ra cho người khác. Quan niệm về chánh mạng này vẫn còn đi xa hơn nữa, lấy trường hợp của một thương gia, trong quá trình mua bán của ông ta dĩ nhiên là không chân chánh, đó cũng không phải là phương tiện sống chân chánh, vì việc buôn bán của họ không công bằng và có tính cách lừa dối mọi người. Khi chúng ta tín nhiệm một vị bác sĩ hay luật sư nghĩa là chúng ta hy vọng họ sẽ đối xử với ta một cách công bằng. Cũng như vậy, người mua hàng đi đến người bán cũng mong sao họ đối xử ân cần và sòng phẳng với mình, chính vì vậy mà người thương nhân cần phải lương thiện với khách hàng như ông bác sĩ với bệnh nhân và luật sư với thân chủ của mình vậy. Chúng ta có quyền kiếm lời một cách hợp lý trong quá trình mặc cả, nhưng chúng ta cũng cần lưu ý đến phận sự của mình.

**Bước thứ sáu là Chánh Tinh Tấn**, đây là một bước vô cùng quan trọng. Chúng ta không nên thoả mãn với cái thiện có tính tiêu cực. Vấn đề được mong đợi ở chúng ta không phải chỉ đơn thuần tiết chế hay tránh làm điều ác, mà phải là hành động thiện mang tính tích cực. Khi Đức Phật đưa ra lời giáo huấn ngắn gọn trong bài kệ, Ngài mở đầu bằng câu "*không làm các việc ác*" thế nhưng câu kế tiếp Ngài nói: "*Hãy làm các điều thiện*". Mỗi người chúng ta có một sức mạnh, không phải chỉ ở thể xác, mà còn ở tinh thần, sức mạnh này có thể thực hiện một số công việc nào đó. Mỗi chúng ta cũng có một số ảnh hưởng nào đó giữa những bạn bè và quyến thuộc của mình. Ảnh hưởng đó có nghĩa là sức mạnh và chúng ta có trách nhiệm trong việc sử dụng nguồn sức mạnh này sao cho thật xứng đáng. Chung quanh chúng ta là con cái, thân quyến, kẻ ăn, người làm, và tác động trên những người này chúng ta có một số ảnh hưởng nhất định, ít nhất cũng bằng sự gương mẫu của mình. Do đó, chúng ta phải rất thận trọng đối với những gì chúng ta nói hoặc làm, vì mọi người sẽ bắt chước theo chúng ta.

**Bước thứ bảy là Chánh Niệm**, sự chú tâm cẩn mật này dẫn chúng ta đến cái thấy đúng đắn và đạt đến chánh tri kiến. Từ đó, chúng ta thấy vượt qua những cặp đối đãi (*tốt - xấu, thiện - ác..v.v...*). Người không thực hành chánh niệm chẳng khác nào món đồ chơi của những ảnh hưởng phức tạp mà họ va chạm trong cuộc sống; họ như cái nút bấc nổi trôi mặc cho sóng nước đập vùi. Họ phục tùng một cách vô ý thức cho những đòi hỏi của thể xác và môi trường tâm linh của họ.

Chúng ta cần phải ý thức (*chú niệm*) đối với những hoạt động của mình, cả ở thân lẫn tâm, không để cho những gì diễn ra bên trong chúng ta thoát khỏi mà không kịp

ghi nhận. Chúng ta cũng phải ý thức được các cảm thọ khi nó sanh khởi và hiểu rõ nó. Một khi khả năng ghi nhận này tăng cao và khi người ta đã tiến đến mức, ở đây không một hiện tượng nào sanh khởi bị bỏ sót. Lúc đó, chúng ta tiếp tục quan sát để tìm ra nguyên nhân sanh khởi của các hiện tượng. Khi sân hận phát sinh, chúng ta biết rõ mình đang sân và thấy ra nguyên nhân của nó, đồng thời dự đoán trước hậu quả của nó. Bằng cách này chúng ta sẽ kiểm soát được mọi cảm thọ, đồ kỳ, dục vọng và âu lo..v.v.. của mình. Nếu có làm một hành động thiện, chúng ta cũng sẽ tự hỏi mình xem vì động cơ gì mà làm. Kết quả của việc tự vấn này thường có một ảnh hưởng mạnh mẽ để giảm thiểu hoá bản chất ích kỷ của chúng ta.

Việc thực hành chú niệm hoàn hảo là một phương tiện để tự tri và để hiểu rõ cái thế giới chúng ta đang sống, kết quả sẽ đưa đến chánh tư duy.

Pháp hành khác trong lãnh vực chánh niệm này là luyện tập ký ức, chẳng hạn cuối mỗi ngày chúng ta hồi tưởng lại những việc mình đã thực hiện, những cảm thọ mình đã trải qua, những tư tưởng mình đã áp ủ. Việc làm này được tiến hành ngược lại, có nghĩa là chúng ta bắt đầu hồi tưởng đến ý nghĩ cuối cùng mà mình đã áp ủ trong ngày hôm đó, cứ như thế chúng ta trở lui lại cho đến khoảnh khắc đầu tiên sau khi thức dậy. Mục đích của việc luyện tập này đơn giản dạy cho chúng ta không cho phép những gì mà ngũ quan của mình đã tiếp nhận, hoặc những ý niệm thoáng qua tâm chúng ta bị mờ nhạt đi; pháp hành này khi đã phát triển đúng mức sẽ đem lại kết quả giúp ta đạt đến Túc Mệnh Minh (*trí nhớ được các kiếp sống đã qua*).

**Bước thứ tám là Chánh Định**, đây chính là sự tập trung chân chánh trên một đối tượng. Thiền chỉ được thực hành sau khi có sự tập trung này. Trong thiền định chúng ta khởi sự với những đề mục đơn giản, và trong thiền quán chúng ta đưa cái ý niệm rõ ràng về đề mục đơn giản đó lên cấp độ tâm và trí cao hơn. Để rõ ràng hơn về điều này, chúng ta hãy tưởng tượng một người nào đó đang đổ nước từ trên vào một cái thùng, nếu cái thùng đó bị lủng lỗ hai bên hông và dưới đáy nước sẽ tuôn ra ngoài; nhưng nếu những lỗ thùng này được bịt lại, nước sẽ dâng lên. Đa số chúng ta đều giống như cái thùng đầy lỗ thùng và sẵn sàng rò chảy này, vì thế chúng ta không thể tập trung tư tưởng của mình lại được. Thiền cũng như đồ nước, tập trung (*Định*) cũng như bịt lại các lỗ thùng. Sự tập trung hay định này giúp cho tâm chúng ta kiên cố, không bị rò chảy và thiền đổ vào đó với trí kiến rõ ràng và trí tuệ. Nhờ thiền trên một đối tượng chọn sẵn, chúng ta sẽ quan sát đối tượng đó một cách rõ ràng và hiểu được chức năng của nó trong sự liên hệ với các điều khác, vì thế cho nên nhờ hành thiền mà chúng ta mở rộng được trí kiến và trí tuệ.

Khi việc hành thiền của chúng ta đã phát triển đầy đủ nó sẽ mở lối cho trí tuệ trực giác và những năng lực siêu phàm khác, những năng lực này có thể được chúng ta nghiệm ngay trước khi chúng ta đạt đến trạng thái Niết Bàn. Về một phương diện nào đó thì thực sự đây là những năng lực huyền bí, vì chúng rất khó hiểu đối với những người chưa phát triển tâm họ theo cách này. Mặt khác, những năng lực này hoàn toàn không có gì huyền bí, vì nó rất dễ hiểu đối với những người đã thực hành chánh định một cách tích cực và chân thành. Thực ra, chúng chỉ là hình thức mở rộng của những năng lực người ta sử dụng trong đời thường. Vào lúc những năng lực này phát triển chúng ta có thể thấy những điều mà trước đây chúng ta không thể thấy, và vì tâm của chúng ta rất thanh tịnh, giống như một gương mặt bóng láng có thể phản chiếu mọi vật xuất hiện trước nó. Nếu mặt gương không sạch, chúng ta chẳng thấy được gì trong đó, cũng vậy, không có thiền tâm chúng ta và những tư duy của chúng ta có thể bị pha lẫn với tham, sân, si. Tuy nhiên khi chúng ta đã được tịnh hoá và pháp triển bằng thiền pháp, chúng ta sẽ thấy được thực tướng của các pháp và trí tuệ của chúng ta sẽ chói sáng từ đó.

## Bài 17:

# TÂM TỪ TRONG ĐẠO PHẬT

Tâm từ (*Mettà*) là một nhu cầu cấp thiết của thế giới ngày nay. Thực vậy, nó là một đòi hỏi to lớn hơn bao giờ hết từ trước đến nay. Như chúng ta biết, thế giới hiện nay đã có đủ vật chất và tiền bạc, chúng ta cũng biết rằng hiện nay có rất nhiều nhà trí thức cấp tiến, các nhà văn, triết gia, tâm lý gia, khoa học gia lỗi lạc. Ngoài ra, chúng ta còn có các nhà hoạt động tôn giáo, các vị đứng đầu về luật pháp, đạo đức và tôn giáo v.v.... Mặc dù, có những con người tài hoa xuất chúng như vậy, nhưng thế gian này vẫn không sao có được một nền hoà bình và hạnh phúc thực sự. Điều đó chứng tỏ rằng còn có một cái gì đó chúng ta đang thiếu. Cái chúng ta đang thiếu đó là *Mettà* (*tâm từ*).

*Mettà* là một từ Pàli đã được người ta dịch sang Anh ngữ là "**Love**" (*tình thương*). Khi bạn dùng từ "**Love**" bạn đã có những ý niệm hoàn toàn khác trong sự giải thích từ này, và dĩ nhiên là bạn có thể muốn nói đến những gì đó khác hơn, bởi vì đó là một từ đã bị sử dụng một cách lỏng lẻo và trong một vài trường hợp nó còn bị lạm dụng hay dùng sai cả ý nghĩa. Chính vì thế khi bạn nói về tình thương (*Love*), người ta sẽ có một ý niệm khác. Vì vậy chúng ta dùng từ Pàli "**Mettà**" để nói về lòng từ - không phải là loại tình thương uỷ mị theo xúc cảm, nhục dục và thường tình. Như mọi người biết, từ "**tình thương**" (*Love*) đã được định nghĩa rất nhiều cách trong Anh ngữ, tùy theo quan niệm trong tâm của mỗi người thuộc các tôn giáo khác nhau.

Chẳng hạn, trong một cuốn sách nhỏ vừa mới xuất bản mang tựa đề "**Love**" (*tình thương*) mà một người bạn đã tặng cho bạn tặng để nghiên cứu, và nhân đây bạn tặng cũng muốn phê bình một chút về cuốn sách này. Về các quan niệm đặc biệt khác trong cuốn sách bạn tặng sẽ không đề cập đến, mà chỉ muốn trình bày cho quý vị thấy rõ nó khác biệt như thế nào so với *Mettà* - một định nghĩa mà từ "**Love**" (*tình thương*) có thể đã dùng. Tác giả cuốn sách là giáo sư của một bộ môn tín ngưỡng hữu thần nào đó rất đáng kính. Theo định nghĩa của ông về "**Mettà**", ở đây ông lại dùng từ Pàli của đạo Phật "*Tình thương (Love) là Thượng Đế, tình thương tự nó phát ra trong bất kỳ sự sáng tạo nào của Thượng Đế và con người là tối thượng*" (*Love is God. Love emanates itself in any of the creations of god. Man is fore most*). Bạn tặng xin phép được trích đọc một đoạn



nói về "**tình thương**" đối với loài vật trong cuốn sách này: "*Con người đòi hỏi phải có sinh lực, sức mạnh và sinh sôi nảy nở để phục vụ Thượng Đế... để bảo vệ con người và các loài khác cũng như để kiểm soát thế gian này một cách hiệu quả. Muốn được khoẻ mạnh và có năng lực con người cần phải ăn những thực phẩm bổ dưỡng và vì lý do này mà Thượng Đế đã chỉ thị cho con người giết và ăn thịt... bò, lạc đà. Con người không được phép giết các loài thú hoang... Nếu không, chính họ sẽ trở nên hoang dã theo tiến trình thời gian. Vì thịt của những loài gia súc được con người ăn, cái chất thiện của chúng sẽ hoà nhập với linh hồn con người và như vậy (nguyên văn) nó sẽ gián tiếp được lên thiên đàng. Cái giá trị này đã được con người chuyển hoá cho nó - một hành động đầy bi mẫn mà con người biểu lộ với loài vật. Trong cuộc sống, việc làm như vậy không tội lỗi gì cả*".

Không hề có ý bất kính đối với tác giả, sở dĩ bản Tăng đọc cho mọi người nghe đoạn văn này vì chỉ để tìm sự so sánh. Tác giả đã đặt Mettà (*tâm từ*) ngang hàng với Love (*tình thương*) theo quan niệm của ông. Đối với người Phật tử chúng ta thì cách nhìn sự vật như vậy khá ngộ nghĩnh. **Ý niệm về tâm từ của đạo Phật là như thế nào?** Mettà đã được các nhà phiên dịch ngày nay dịch sang tiếng Anh là "*có khuynh hướng rộng lượng, từ ái, ban rải tình thương đến tha nhân*". Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật mettà mang một ý nghĩa sâu xa hơn - một sự bao hàm rộng lớn hơn so với định nghĩa này rất nhiều. Tâm từ có ý nghĩa nhiều hơn là nhân ái, vô hại (*Ahimsa*) lòng trắc ẩn. Ở đây cũng nên đề cập thêm một điểm nữa là: theo Thánh Kinh Thiên Chúa "**thiện tâm**" (*good will*) được xem là rất tốt. Thế nhưng chúng ta nhớ bức thông điệp thiện tâm mà các thiên thần truyền rao khi Chúa Con giáng sinh. Thánh kinh nói, các thiên thần đã truyền rao Bức Thông Điệp Thiện Tâm cho thế gian "**Bình an dưới thế cho người thiện tâm**" (*Peace on earth to men of good will*). Khi đọc kỹ bức thông điệp này chúng ta nhận ra rằng các Thiên Thần đem sự bình an đến trần thế chỉ cho những người có thiện tâm thôi, chứ không phải cho tất cả mọi người.

Đối với đạo Phật, Mettà (*tâm từ*) được nhấn mạnh, nó mang ý nghĩa sâu xa hơn là thiện tâm. Cũng như sự Vô Hại là nguyên tắc đạo đức vô cùng to lớn và rất tốt, thế nhưng nó chỉ là phương diện tiêu cực. Theo lời dạy của Đức Phật thì Tâm Từ có hai phương diện. Một là tiêu cực, đó là vô sân (*Adosa*) theo giải thích trong Vi Diệu Pháp; đây cũng là một sự giải thích về Mettà nhưng trên phương diện thụ động, nó mang ý nghĩa "**vắng mặt sân hận và thù nghịch**". Mặc dù vắng mặt sân hận là một điều rất quý, thế nhưng nó không đủ tốt nếu không nhấn mạnh đến khía cạnh tích cực của nó - đó là từ ái; không làm điều ác là tốt nhưng đó chỉ là mặt thụ động - hành thiện là mặt tích cực. Tâm từ (*Mettà*) cũng có phương diện tích cực và năng động của nó vậy.

**Tình thương (Love) là gì?** Tình thương này cũng đã được tự điển Oxford định nghĩa. Theo Oxford thì Love có nghĩa *"sự trìu mến nồng nàn, luyến ái, nhiệt tâm có tính trìu mến v.v..."* những từ này được xem là đồng nghĩa với tình thương và chúng hoàn toàn liên quan đến thứ tình cảm thế gian uỷ mỵ. Vì vậy, Mettà không có từ tương đương hoàn chỉnh trong Anh ngữ bởi vì Mettà (*tâm từ*) mang ý nghĩa cao cả hơn sự trìu mến thông tục - tức sự trìu mến nồng nàn. Chữ Pàli Mettà dịch nghĩa đen là: **"tình thân hữu"** (*Friendliness*) - cũng là một loại tình thương nhưng không có ước muốn chiếm hữu mà chỉ ước mong giúp đỡ, hy sinh lợi ích cá nhân cho sự thịnh vượng và hạnh phúc chung của nhân loại. Tình thương này không mang tính chọn lựa hay loại trừ nào cả. Nếu bạn chọn một số người tốt và loại trừ một số người khó ưa, như vậy là bạn đã không nắm bắt rõ ý nghĩa của Mettà (*tâm từ*) này. Tâm từ không phải là một cảm tình huynh đệ, mà là một nguyên tắc đạo đức cho chúng ta thực hành. Nó cũng không chỉ đơn thuần là ý tưởng quảng đại mà là những việc làm thể hiện lòng nhân từ, là một sứ mạng tích cực vì lợi ích của một người và mọi người. Một đề tài - không phải để nói suông về mà phải sống với - áp dụng nó trong cuộc sống của chúng ta - làm cho nó thấm nhuần trong bản thân chúng ta. Chỉ khi đó, một nguồn sinh lực mới thấm nhuần đến mọi chúng sinh, không loại trừ bất cứ ai, với những tư duy sáng tạo và năng động của tâm từ, một khi những tư duy này có đủ cường độ, tự động chánh hạnh sẽ theo sau.

Người ta thường đưa ra những ý niệm để phản bác lại những quan niệm khác. Người Phật tử chúng ta không cần đến những quan niệm mới, vì chúng ta đã có quá đủ trong giáo huấn của Đức Phật. Phát xuất từ Tứ Vô Lượng Tâm (*Brahma Vihàra*) Mettà (*tâm từ*) này là một trong bốn phạm trú đó, đủ khả năng để sáng tạo những điều cao thượng, những điều kỳ diệu, để kiến tạo an lạc và hạnh phúc ngay trong cuộc sống gia đình, xã hội và cả thế gian này. Mettà - lòng từ trong sạch - bao hàm hết thấy chúng sinh ở khắp mọi nơi, hoặc trên đất liền, trên bầu trời hay trên thiên giới. Nó cũng bao trùm mọi chúng sanh không phân biệt cao hay thấp; bởi vì người nghèo, người hạ tiện, người ác, người ngu dốt là những người cần đến tâm từ này nhất. Vì trong lòng họ tâm từ đã khô héo vì thiếu tình thương ấm áp và tình thân thiện - Tâm từ này hợp với họ như dòng suối yếu ớt chảy vào bãi sa mạc cần khô. Lòng từ này bao trùm cả người mình thương hay không thương, người tốt hay xấu, tất cả đều được chia sẻ như nhau cả.

Bạn có thể hỏi: *"Chúng ta phải thương cả những người ngu ngốc luôn sao?"* - thật là điên rồ! Đó là một câu hỏi rất phổ biến, được hỏi tại những nước Tây phương *"Chúng ta phải có lòng từ với rắn rít sao?"* phụ nữ Châu Âu cũng đặt vấn đề *"Chúng ta phải có lòng từ cả với chuột nữa sao?"* vì họ không thích loài chuột. Dù thế nào chăng nữa chúng ta cũng không nên ghét bỏ một người nào cả, cũng như vị bác sĩ không bao giờ ghét bệnh nhân, mà phận sự của ông ta là để chặn

đứng, để loại trừ căn bệnh mà người bệnh đang phải đau đớn vì nó. Một lương y có phận sự chữa trị cho con người, không kể người đó là ai; lòng từ cũng vậy, phải bao trùm mọi chúng sanh không phân biệt. Mettà hoàn toàn khác hẳn với sự thèm khát nhục dục mà thế giới ngày nay đã xem nó như là tình thương (*Love*), cũng như nó đã được ngưỡng mộ và nói đến như một loại cảm xúc trong tình thương. Tâm từ này cao cả hơn rất nhiều; thực sự như vậy, nó là một hình thức tột đỉnh của tình thương. Nó vượt hẳn cái loại tình thương đầy dục tính và uỷ mị.

Về hình thức bề ngoài thì tình thương uỷ mị xem ra rất ngọt ngào, tuy nhiên nó chẳng khác nào ngọn lửa - thực sự nó còn tồi tệ hơn lửa nữa. Một khi nó sinh ra, nó phát triển rất nhanh, có lúc nó ngọt ngào như những bông hoa và rồi có lúc nó lại đốt cháy, thiêu rụi người sở hữu nó, để lại những vết thương lòng và những vết hằn vô cùng xấu xí. Đó là lý do tại sao ở Miến Điện người ta thường nói "*Achitkyi, amyetky*" (*thương nhau lắm thì cắn nhau đau*), bạn càng giàu tình cảm, bạn càng nhiều thù hận và khổ đau; bởi vì tình cảm cũng giống như ngọn lửa, rất dễ đốt cháy mọi thứ. Ngược lại, Tâm Từ (*Mettà*) có một ảnh hưởng mát mẻ giống như sự xúc chạm mềm mại của một bàn tay dịu dàng - mềm mại nhưng rất kiên quyết không đổi thay lòng trắc ẩn của nó. Chính vì vậy mà Tâm Từ chỉ tạo ra một bầu không khí an lạc và dễ chịu mà thôi. Khổ đau vì những người mình thương mến không phải là dấu hiệu của lòng từ này. Mettà là sức mạnh, vì nó là một loại tâm từ thuần khiết và tạo ra sức mạnh, chứ không phải là sự yếu đuối, uỷ mị.

Bàn Tăng xin được đọc, không phải bằng Pàli mà là một đoạn dịch từ kinh Từ Bi (*Mettà sutta*), một bài kinh rất có giá trị mà chúng ta thường nghe chư tăng tụng bằng tiếng Pàli trong hầu hết các dịp lễ.

Đoạn kinh này đưa ra một điển hình cho chúng ta thấy Tâm Từ thực sự là gì. Tuy đây không phải là một thí dụ hoàn chỉnh, nhưng vì muốn cụ thể hoá cho mọi người dễ cảm nhận nên Đức Phật đã chọn tình thương của một bà mẹ. Trong kinh Từ Bi ngài dạy:

*"Vi như người mẹ hiền,  
Suốt đời lo che chở  
Đưa con một của mình  
Hãy phát tâm vô lượng  
Cùng tất cả sinh linh  
Từ bi gieo cùng khắp  
Cả thế gian khổ hải  
Trên dưới và quanh mình*

*Không hẹp hòi oan trái  
Không hờn giận oán thù  
Khi đi, đứng, nằm, ngồi  
Bao giờ còn thức tỉnh  
Giữ niệm từ bi này  
Thân tâm thường thanh tịnh  
Phạm hạnh chính là đây..... " (V.M dịch).*

Đây là mẫu mực Đức Phật đã chống đỡ thế gian này. Nó chính là lý tưởng sống mà con người cần thể hiện đối với con người - nghĩa là phải giúp đỡ lẫn nhau, chia sẻ gánh nặng cho nhau. Đây cũng là lời kêu gọi thức tỉnh mọi con tim, là sự phục vụ đối với mọi người bằng hình thức tình thương của bà mẹ. Phải chăng người mẹ chỉ toả rạng tình thương của mình trong việc nuôi dưỡng con cái không thôi? Liệu có người nào có thể bộc lộ được tình thương bất tử như của bà mẹ đối với con mình, tình thương mà bà luôn luôn nuôi dưỡng trong lòng này không? Nếu bạn suy gẫm về tình mẫu tử này, bạn sẽ thấy rằng nó thật là bao la. Chẳng thế mà trong kinh Pàli nó được gọi là "**Appamāṇa**" nghĩa là nó không có giới hạn nào cả.

Tình thương của bà mẹ đối với đứa con duy nhất của mình là một ví dụ được Đức Phật chọn để so sánh với tâm từ. Hãy hình dung tình thương của bà mẹ xem; khi con đói bà thận trọng cho con ăn trước khi nó đòi. Khi con gặp hiểm nguy, bà dám hy sinh cả sinh mạng để bảo vệ con. Thế đó, bà đã giúp con mình trong mọi phương diện. Chính vì vậy mà Đức Phật mong mỗi chúng ta thương yêu mọi người như tình mẫu tử. Nếu chúng ta có thể làm được điều này dù chỉ ở mức độ nào đó thôi, Bần Tăng nghĩ thế gian này sẽ là một nơi khác - hạnh phúc hơn và bình an hơn.

Mặc dù chúng ta nói rất nhiều về tình thương và lặp đi lặp lại cái công thức "**Sabbesattā averā hontu, avyāpājjhā hontu** v.v..." (*cầu cho tất cả chúng sinh thoát khỏi nguy hiểm; cầu cho tất cả chúng sinh không còn bị áp bức v.v...*) nếu tâm ta không thực sự từ bi thì làm sao có thể mang lại kết quả. Đoạn kinh này không phải để tụng đọc suông. Đức Phật không yêu cầu chúng ta phải học thuộc lòng những lời của ngài chỉ để tụng đọc suông như vậy. Về bản chất chúng chỉ là những toa thuốc. Vị lương y có thể chẩn bệnh, tìm ra nguyên nhân căn bệnh cho bạn và kê toa thuốc theo những gì ông ta tìm ra đó. Thế nhưng, liệu bệnh của bạn có được chữa lành chỉ đơn thuần bằng cách đọc đi đọc lại cái toa thuốc đó không? Cũng như bạn có thể có một phương thức làm thế nào để nấu các món ăn, chẳng hạn như làm sao để nấu món cà ri cho thật ngon. Bạn có thể đọc đi đọc lại cái công thức đó, nhưng chắc chắn sẽ không có món cà ri được.

Vì vậy, tụng đọc là điều không thực tế. Lý thuyết là tốt nhưng vẫn không đủ tốt, vì nó không phải là cứu cánh của một vấn đề, nó chỉ là bước khởi đầu thôi. Cũng thế, tụng đọc Từ Bi kinh là tốt, nhưng Đức Phật không có ý định thuyết kinh đó để chúng ta tụng suông, Ngài khuyến khích chúng ta nên theo những lời chỉ dẫn của ngài trong kinh để hiểu rõ tâm từ là gì, Mettā là trạng thái tâm đẹp nhất trên thế gian. Vì vậy, lời khuyên của Bàn Tăng là, chúng ta không nên tự mãn với việc chỉ đọc tụng kinh điển mà thôi, mà phải cố gắng hiểu rõ ý nghĩa của kinh trên quan điểm thực hành và "*trở thành một với kinh*" - đó là làm cho nó hoà nhập trong cuộc sống của chúng ta, vấn đề là ở chỗ đó. Thiền không phải là chỉ đơn thuần tư duy đến nó, mà phải thực hành Mettā trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Bàn Tăng mong quý vị hành thiền một chút về loại thiền tâm từ này. Để giúp quý vị làm quen với việc hành thiền, bàn tăng sẽ chỉ cho quý vị một pháp hành đơn giản mà quý vị có thể hành ở bất cứ nơi nào cũng được.

Bây giờ, trở lại với bức thông điệp của tình thương. Chúng ta được yêu cầu là phải có lòng từ đối với tất cả chúng sanh như tình thương của người mẹ đối với đứa con độc nhất của mình. Vì thế cho nên, tâm từ phải đi đôi với sự sẵn lòng giúp đỡ, với thiện chí và một tinh thần hy sinh cao cả vì lợi ích của người khác.

Trong Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*), Đức Phật dạy rằng hầu hết mọi đức hạnh như lòng vị tha, trắc ẩn và từ ái đều bao gồm trong Mettā (*tâm từ*) này. Nếu như chúng ta thực sự có lòng từ, chúng ta có thể có hầu hết các đức hạnh này; chúng ta có thể ban rải một sự an lạc cao quý và rộng khắp. Chính tâm từ này đã cố gắng tháo bỏ mọi chướng ngại ngăn cách giữa chúng sinh này với chúng sinh khác.

Một số người có thể hoài nghi không hiểu tâm từ này có thể làm nền tảng vững chắc cho chính sách hoà giải hay không? Nhiều người còn xem tâm từ như một đức tính của phái nữ. Họ nói đó là một đức hạnh mềm mỏng, nhu mì của phái nữ. Nhưng tâm từ thực sự là một sức mạnh năng động của nam giới, nó có thể phá bỏ mọi chướng ngại và có tính cách xây dựng. Ai là người đã xây dựng được những Đế quốc bền vững nhất? Đó có phải là Alexander đại đế, là Cesar hay là Đức Phật? Chúng ta thường đề cập đến đế quốc La Mã, đế quốc Pháp, đế quốc Nga. Thử hỏi những đế quốc đó hiện giờ nơi nào? Những đế quốc đó chỉ kéo dài trong nhất thời vì chúng được dựa căn bản trên thù hận, ngã mạn và lừa dối. Chúng không dựa trên từ bi. Bất cứ chính sách nào mà người ta sử dụng nếu không dựa trên nguyên tắc từ bi thì chắc chắn nó không thể tồn tại lâu dài được.

Liên hệ đến điều này, Bàn Tăng muốn dùng một hình ảnh để thí dụ. Cuộc sống giống như một bánh xe to lớn, chuyển động liên tục. Bánh xe lớn này có vô số những bánh xe nhỏ trong đó và mỗi bánh xe nhỏ có những kiểu mẫu riêng của nó.

Bánh xe lớn và các bánh xe nhỏ - hay vũ trụ rộng lớn và các cá nhân sống trong đó liên kết chặt chẽ với nhau đến độ chúng ta phải tùy thuộc vào nhau để phục vụ, để có được hạnh phúc và để phát triển. Chính vì vậy, bổn phận của chúng ta là phải khai thác triệt để những cái hay của mình - cái hay, cái thiện đó phải hài hoà với khuôn mẫu của thế gian. Muốn cho tất cả các bánh xe xoay chuyển hài hoà với nhau, cái tốt đẹp nhất trong mỗi người chúng ta cần phải được phát huy. Chẳng hạn như trong một chiếc xe, muốn cho nó chạy tốt - sử dụng được thì mọi cơ phận của nó phải được hoàn chỉnh. Nếu chúng ta muốn tạo lập một gia đình hạnh phúc, an vui, một mái nhà ấm cúng hoà thuận, thì mọi người trong căn nhà đó hay ít nhất cũng là đa số những thành viên của gia đình đó cần phải hoà hợp với nhau. Nếu bản thân chúng ta muốn đóng góp vào sự hài hoà đó, thì các đức tính tốt của ta cũng phải được phát triển sao cho phù hợp với an vui và hạnh phúc của mọi người.

Điều này chúng ta có thể làm được ngay tại đây và bây giờ bằng cách thực hiện những phận sự hàng ngày, hàng giờ của mình với từ ái, nhã nhặn và chân thực. Cái lý tưởng mà Đức Phật đặt ra trước chúng ta là sự hỗ trợ phục vụ - con người sống cần có nhau, giúp đỡ lẫn nhau, chia sẻ những khó khăn cho nhau. Trong Nikaya (*Kinh Tạng*) có đề cập đến ba loại phận sự mà chúng ta phải thực hiện - hay còn gọi là ba mẫu mực cư xử dành cho một vị Phật. Tiếng Pàli là: "**Buddhatta Cariyà, nàtattha cariyà, Lokattha cariyà**" (*phận sự nỗ lực để thành đạt Phật quả, làm lợi ích cho thân quyến và bè bạn, làm lợi ích cho toàn thế gian*). Tương tự như vậy, mỗi chúng ta cũng có ba mẫu mực phải hành xử - "*Atta - Cariyà*", nghĩa là nỗ lực để phát triển tự thân sao cho đạt được hạnh phúc, tự tu và tự ngộ. Mẫu mực cư xử thứ hai là "*Nàtattha Cariyà*" là làm lợi ích cho bà con thân quyến và bè bạn. Thứ ba là làm lợi ích cho toàn thế gian không phân biệt giai cấp, màu da hay tín ngưỡng - "*Lokattha Cariyà*". Đức Phật yêu cầu chúng ta thực hành ba loại hành xử này.

Đạo Phật là một con đường nhằm phát triển tự thân - là sự giáo dục tâm hồn. Vì vậy công việc của chúng ta là phải thực hành ba nguyên tắc Đức Phật đã đề ra ở trên để tinh lọc bản chất của chúng ta, để nâng mình lên bình diện của một con người.

Giáo dục hiện đại như quý vị đã biết, là một nền giáo dục chỉ chú trọng đến các phương tiện kiếm ra tiền, làm thế nào để sắp đặt và kiểm soát nó. Trong khi đạo Phật nhằm vào việc giáo dục, dạy dỗ tâm. Vì thế cho nên, nếu tôn giáo chỉ được đón nhận như một niềm tin có tính tri thức trong tâm thôi thì không có sức mạnh nào cả. Nếu tôn giáo không có thực hành, chúng ta không thể tạo được chút hiệu quả nào. Trong Pháp Cú kinh (*Dhammapàda*) Đức Phật có dạy:

***"Như bông hoa tươi đẹp  
Có sắc nhưng không hương  
Nói hay, làm không được  
Kết quả có chi lường" (Pháp Cú, 51)***

Chính vì vậy hành động chứ không phải suy đoán; thực hành chứ không phải lý thuyết mới là vấn đề. Cũng theo Dhammapàda thì "ý chí" nếu không có hành động tương xứng kèm theo, không có gì đáng kể cả, do vậy cái chính của đạo Phật là phải thực hành những lời dạy cao quý này.

Liên quan đến điểm này, bản tạng cũng muốn nói thêm rằng tâm từ (Mettà) - lòng từ bao la này - thường có mặt khi có sự liên hệ đến người khác, nhưng trên thực tế thì từ ái với chính mình phải có trước. Nó không phải là một tình thương vị kỷ, mà là tình thương dành cho bản thân - một loại tình thương thuần khiết - đến trước. Khi chúng ta hành thiền từ ái, chúng ta rải tâm từ đến bản thân mình trước (Aham avero homi v.v..) (*câu mong cho tôi thoát khỏi mọi điều tai hại*). Nhờ có lòng từ thuần khiết (Mettà) như chúng ta đã định nghĩa, với chính mình như vậy; những khuynh hướng ích kỷ, thù hận, nóng nảy sẽ bị tiêu trừ. Vì vậy, trừ khi bản thân chúng ta có tâm từ trong người, bằng không chúng ta chẳng thể nào chia sẻ với ai được, chúng ta không thể rải hay gởi gắm tâm từ này đến người khác được.

Giả sử bạn không có tiền trong túi thì làm sao bạn có thể cho ai được, dù chỉ là một xu nhỏ thôi? Vì vậy, thiền từ ái cần phải khởi sự với tự thân trước; bạn có thể nói là tôi thương bản thân mình được chứ?. Nếu bạn có thể nói bạn yêu bản thân mình, liệu bạn có thể tự hại mình bằng cách nuôi dưỡng những ý tưởng thù hận trong tâm không? Nếu bạn thương một người liệu bạn có hại người đó được không? Không bao giờ. Thương bản thân mình nghĩa là sống không ích kỷ, thù hận, nóng nảy v.v.... Vì thế cho nên, để bản thân chúng ta thoát khỏi những cảm giác không đáng ưa này, chúng ta phải thương hay có lòng từ với chính mình. Theo Đức Phật thì trước tiên hãy thương tự ngã mình, vì đạo Phật luôn luôn chú trọng đến tinh thần tự giác, chỉ khi nào có tự giác chúng ta mới làm lợi ích cho tha nhân một cách hiệu quả được. Chúng ta nói về độ tha hay giác tha, chính là nói đến việc giúp đỡ cho tha nhân này; tuy nhiên, như Đức Phật đã dạy: *"Nếu một người không thể tự độ mình, họ không thể độ người khác được"*.

***"Người trí trước đặt mình  
Vào nếp sống chánh hạnh  
Sau ra giáo hoá người  
Ắt khỏi bị khiển trách" (Pháp Cú, 158)***

Cũng trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rằng: *"không kẻ thù nào có thể làm hại con người tồi tệ hơn là chính những ý nghĩ tham ái, sân hận và ganh ghét v.v.. của họ"*..

***"Kẻ thù hại kẻ thù  
Oan gia hại oan gia  
Không bằng tâm niệm ác  
Do chính ta hại ta" (Pháp Cú, 42)***

Nếu người ta không tìm thấy an lạc trong tự thân, họ không thể nào tìm nó ở nơi nào khác. Kinh Điển cũng thường nói rằng: *"Người không tự chế được mình sẽ không tìm thấy an lạc"*. Trong công việc phụng sự xã hội, cái gọi là những người làm công tác xã hội sẽ không cảm thấy an vui trong khi thi hành những phận sự của họ, nếu như bản thân họ không an tịnh. Nếu như tự thân họ không an tịnh chắc chắn họ không thể đem an lạc đến cho mọi người được. Vì vậy, chúng ta phải được rèn luyện một cách thích hợp không những về sự tổ chức bên ngoài mà còn cả ở sự tu dưỡng nội tâm trong chúng ta.

Trong trường hợp của rất nhiều người mệnh danh là làm công tác xã hội, điều thực sự mà họ đang làm là chỉ dẫn người khác phải làm những gì giống như những ông chủ vậy, và rồi họ nói rằng: *"Chúng tôi đã cố gắng hết cách, nhưng mọi người không tỏ thiện chí chấp nhận sự giúp đỡ của chúng tôi"*. Thực ra mọi người đều rất cần sự giúp đỡ, thế nhưng sự giúp đỡ đó phải được thể hiện một cách ân cần theo nhu cầu mà họ mong đợi, chứ không phải theo tư ý của người giúp. Muốn được như vậy người phục vụ xã hội chân chính phải là một người có lòng từ ái đối với bản thân mình trước đã - nghĩa là trong lòng họ phải chứa đầy tình thương, một tình thương thuần khiết, không ích kỷ. Chỉ lúc đó họ mới có thể cảm nhận được hạnh phúc gấp đôi; đó là bản thân họ có lòng yêu thương trong sạch, chân chính, cảm thấy hân hoan trong khi giúp người khác, đồng thời làm cho người khác an vui.

Chúng ta nhớ những mẫu chuyện tiền thân (*Jataka*) của Đức Phật, khi còn là một vị Bồ Tát ngài luôn luôn nỗ lực tự hoàn thiện mình bằng cách giúp đỡ mọi người - sao cho người khác được an vui, và niềm vui của người khác thúc đẩy ngài hoàn thiện hơn nữa để phục vụ.

Lại nữa, nếu một người không thể thành thực với bản thân mình làm sao họ có thể thành thực với người khác được. Một bác sĩ không có những kinh nghiệm và phẩm chất theo yêu cầu có thể cố gắng giúp bệnh nhân, nhưng việc làm của ông ta không chừng chỉ làm hại thêm cho bệnh nhân. Vì vậy, một người lãnh đạo của bất kỳ xã



hội, chính trị hay tôn giáo, nếu không tu dưỡng tâm có thể đưa những người theo mình đi lạc hướng.

Chúng ta quá chú trọng đến việc luyện tập bề ngoài đến độ quên đi sự tu tập bên trong, việc tu dưỡng bản thân mình. Chúng ta thích dạy dỗ kẻ khác và quên việc dạy mình. Chúng ta có khuynh hướng luôn luôn cho mình là đúng còn mọi người đều sai. Việc đổ lỗi cho người khác dường như đã trở thành một đặc tính chung của mọi người, chẳng hạn khi trẻ nãi một việc gì, chúng ta liền đổ thừa hoan cảnh... nào là vì vợ, vì bạn bè hay một người nào đó v.v... bản tạng không có ý muốn nói là chúng ta chỉ nên tự trách mình thôi. Khổng Tử có câu nói rằng: "*Kẻ ngu dốt trách cứ người, kẻ có học tự trách mình, con kẻ hiểu biết không trách ai cả*". Thật là một câu nói rất minh triết. Vấn đề là ở chỗ "*Đâu là cái sai chứ không phải ai là người sai*".

Theo nguyên lý của đạo Phật, tự độ mình là ưu tiên; sự hoàn thiện cá nhân phải được chú trọng trước nhất, có được như thế thì toàn thể cơ cấu mới hoàn hảo. Thế giới bên ngoài chính là sự phản ánh bản chất nội tại của chúng ta.

Để kết luận bài giảng, bản Tạng mong quý vị dành ít phút để hành thiền từ ái, để cho thân, khẩu, ý của chúng ta thấm nhuần từ bi.

Từ một cái tâm có tu tập này, những ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta mới chân chánh và từ hoà được. Hành thiền thực sự, trước tiên chúng ta làm tràn ngập chính mình với ý nghĩ từ bi "*cầu mong cho tôi được an vui hạnh phúc*". Sau một lúc chúng ta mở rộng lòng từ đến tất cả mọi người, nguyện thầm trong tâm "*cầu mong cho tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc*". Nghĩ sao thì cảm nhận như vậy. Chúng ta cũng cố gắng thấy thế gian này được ngập tràn với lòng từ của chúng ta, với tâm ước mong mãnh liệt rằng mọi người, mọi vật đều được an vui, một ước mong như ước mong của bà mẹ đối với đứa con độc nhất của mình vậy.

Nếu quý vị rải tâm từ này trước khi đi ngủ, bản tạng cam đoan rằng quý vị sẽ có một giấc ngủ an lành kỳ diệu. Nếu quý vị có thể duy trì tâm từ này mãi mãi, chắc chắn quý vị sẽ có một cuộc sống an hoà, hạnh phúc và thành công, mọi người sẽ yêu mến bạn vì bạn đang từ ái với mọi người. Thế gian cũng như tấm gương soi, nếu bạn nhìn vào gương với khuôn mặt tươi vui, bạn sẽ thấy khuôn mặt xinh đẹp tươi vui của mình. Nếu bạn nhìn với khuôn mặt đờ đăm, như người Anh thường nói, chắc chắn bạn sẽ thấy khuôn mặt vô cùng xấu xí của mình. Trong hình thức chào hỏi cũng có một câu thành ngữ tương tự "*Chào bạn, thế gian này đối xử với bạn thế nào?*" câu trả lời thường là "*Tốt, tôi rất an vui*". Nhưng với người Phật tử, câu trả lời sẽ là "*Tốt, thế gian đối với tôi cũng như tôi đối với thế gian này vậy*".

Nếu quý vị xử sự với thế gian một cách hợp lẽ, nhân từ, thế gian cũng sẽ đối xử lại với bạn nhân từ như vậy. Chúng ta không nên trông đợi mọi người đối xử với chúng ta tử tế trước, mà chúng ta cần phải xử sự tốt đẹp với mọi người trước. Đó là cách sống của người Phật tử chân chánh.

## **Bài 18:**

# **CON ĐƯỜNG ĐI ĐẾN NIẾT BÀN**

## **PHẦN MỘT**

*"Con đường đi đến Niết Bàn"* hay có thể gọi là con đường đi đến hạnh phúc tuyệt đối. Cô đọng những lời dạy của Đức Phật, chúng ta có bài kệ:

*"Không làm các điều ác  
Vâng làm mọi điều thiện  
Thanh tịnh tâm giải thoát  
Đây lời chư Phật dạy" (Pháp Cú. 183)*

Mặc dù, đây chỉ là bài kệ rất cô đọng, tuy nhiên nó chứa đựng mọi lời Đức Phật dạy. Bài kệ thể hiện trọn vẹn ba giai đoạn tu tập trên đạo lộ dẫn đến hạnh phúc tối thượng hay Niết Bàn. Có ba giai đoạn phát triển tự thân để hướng đến hạnh phúc tối thượng này. Trình tự phát triển của nó phù hợp với Bát Chánh Đạo (*Attha Magganga Majjhima patipàda*) được sắp thành ba nhóm, đó là: Giới (*Sila*), Định (*Samàdhi*) và Tuệ (*Pannà*). Hai bước đầu tiên trên Thánh Đạo Tám Ngành; Chánh Kiến nghĩa là sự hiểu biết chân chánh về bản chất của tự ngã, cũng như bản chất của thế gian và Chánh Tư Duy được xếp vào nhóm Tuệ. Ba bước kế: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng được xếp vào nhóm giới; Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định được xếp vào nhóm Định.

Chúng ta có thể hỏi và điều này đã từng được hỏi là:

***Tại sao phải ba giai đoạn? Tại sao không chỉ một giai đoạn duy nhất làm cơ bản?***

Lý do phải có ba giai đoạn là vì chúng ta có ba cấp độ phiền não - Kilesas hay những bất tịnh như: Tham (*Lobha*), Sân (*Dosa*) và Si (*Moha*) v.v... và mỗi trong 10 phiền não (*Kilesas*) này có ba cấp độ. Chẳng hạn, Tham hay Sân có ba cấp độ, cấp độ thứ nhất, cấp độ gốc mà tiếng Pàli gọi là anusaya (*Tùy Miên*). Ở cấp độ này các phiền não như là Tham, Sân v.v... ngủ ngầm trong mỗi người chúng ta và chưa bộc phát lên mức độ ý tưởng, cảm thọ và xúc cảm, tuy nhiên, chúng vẫn ngấm ngấm trong mỗi người. Chúng ta có thể chứng minh được điều này. Sự kiện đôi lúc chúng ta có thể bị vấn đề gì đó làm cho kích động và giận hờn, chứng tỏ là trong

bản thân chúng ta có những khuynh hướng như nóng nảy, sân hận - mặc dù bình thường chúng ta vẫn được mọi người gọi là người "**Tốt**". Chúng ta chỉ tốt khi người khác đối xử tốt với chúng ta. Ngược lại, chúng ta có thể bộc lộ sự nóng nảy và xúc cảm như thường. Chính điều này đã chứng minh rằng chúng ta có những khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm trong tâm. Nếu những hành động của chúng ta hợp theo giới luật thì đó là Chánh Nghiệp, khi hành động của chúng ta không những không làm hại (*vô hại*) mà còn có tính giúp đỡ - nghĩa là hành động vì lợi ích bản thân cũng như tha nhân, lúc đó chúng ta có thể nói hành động của mình là chính đáng. Có nhiều điều chúng ta nghĩ đó là tốt nhưng chúng chỉ tốt đối với chúng ta hoặc chỉ tốt theo quan niệm riêng của chúng ta.

Để hành động của mình chân chánh, tâm chúng ta phải thoát khỏi những chi phối của tham, sân, ganh ty, bòn xén v.v... khi tâm chúng ta trong sạch, chúng ta mới có thể thấy và biết mọi vật đúng như bản chất của nó. Lấy trường hợp một cái bình chứa đầy nước làm thí dụ, cái bình được đổ đầy ở ba chặng: đáy bình, giữa bình và phần trên cùng. Anusaya (*Tùy Miên*) là chặng đầu hay cấp độ gốc, ở đây các khuynh hướng bất thiện còn ngủ ngầm. Sự việc bạn có thể khiêu khích một người khiến họ sân hận, chứng tỏ rõ ràng người đó có sân hay gốc sân ngủ ngầm trong họ. Trong cấp độ đầu tiên này phiền não rất là âm thầm, kín đáo - kín đáo đến độ chúng ta dường như trở thành bất khả xâm phạm.

Ngay cả ở giai đoạn thứ hai - Pariyutthana (*phiền não tại triền*) cũng vậy, các phiền não vẫn còn nằm trong phạm vi ý nghĩ hay cảm xúc thôi. Ngạn ngữ Anh nói "**im lặng là vàng**", điều này không phải lúc nào cũng đúng. Chúng ta có thể nói rằng im lặng đôi khi còn nguy hiểm hơn ồn ào nữa là khác.

Kế tiếp, ở giai đoạn cuối cùng chúng ta trở nên dữ tợn, bực bội, không kiềm chế được ở cả lời nói và hành động: (*Vitikkama*). Đây là cấp độ trên cùng của những phiền não. Như vậy, ba cấp độ phiền não là: Anusaya: tùy miên phiền não, Pariyutthana: tại triền phiền não và Vitikkama: quá độ phiền não.

Pháp hành của đạo Phật là làm thế nào để chế ngự, làm thế nào để vượt qua những khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm trong tâm này. Thực tập việc chế ngự, chúng ta cần ba giai đoạn tu nhằm vào việc phát triển - Giới (*Sila*) - Định (*Samàdhi*) - Tuệ (*Pannà*).

Trước tiên là tu tập giới. Việc giữ giới có thể giúp chúng ta vượt qua được cấp độ phiền não sau cùng - tức quá độ phiền não, cấp độ phiền não bộc lộ ra ngoài mặt có thể thấy được chứ chưa diệt được hai cấp độ kia. Điều này cũng giống như chúng ta chặt một cái cây ở phần cành và ngọn. Giới chỉ có thể chế ngự hay kiểm soát lời

nói và hành động chứ không phải tâm. Nó có thể làm cho chúng ta trở thành quý bà hay quý ông theo cái nghĩa trí thức thế gian, chứ chưa tạo cho ta thành con người chân chánh được.

Phải chăng có đôi lúc khi chúng ta đang ngày Bát quan trai giới, chúng ta vẫn có ý nghĩ hay lời nói "*chùng nào bà (ông) xả giới, mà sẽ biết tay bà?*". Cho nên, việc phải có ba giai đoạn tu tập là điều rất cần thiết cho chúng ta và trước tiên là tu tập giới để loại trừ cấp độ phiền não thô tháo bên ngoài, hiện diện trong con người chúng ta. Tuy nhiên, vì giới chưa loại trừ được hai cấp độ phiền não còn lại, cho nên những phiền não mà chúng ta đã trừ khử đó vẫn khởi sinh trở lại và có thể rất sớm. Vì vậy, chúng ta cần tu tập giai đoạn thứ hai - tu tập Định (*Samàdhi*) làm cho chúng ta có thể loại trừ cấp độ phiền não thứ hai, mà việc giữ giới không trừ khử được. Định là chế ngự và tu tập tâm. Giống như chặt một cái cây ở phần thân. Tuy nhiên, vì vẫn còn cấp độ phiền não thứ ba hay phiền não gốc chưa được trừ khử, nên chỉ những phiền não cũng sẽ phát khởi trở lại. Dù sao chi định vẫn có thể dẹp sạch mọi phiền não trong một thời gian đáng kể, vì thế, nó sẽ không khởi sinh quá sớm như trừ khử bằng giới được.

Trừ khử phiền não bằng Giới - Sila, tiếng Pàli gọi là Tadanga pàhàna (*Bỉ phần xả đoạn hay trấn áp tạm thời*). Cũng giống như tạm thời dọn dẹp cành nhánh của một cái cây vậy. Trừ diệt bằng phương tiện Thiền Định gọi là Vikkhambhana Pahàna (*trấn phục đoạn trừ*). Định tiêu biểu cho một giai đoạn tu tập tâm cao hơn và có nhiều năng lực hơn, vì vậy nó có hiệu quả hơn là giới. Đến giai đoạn tu tập thứ ba, Tuệ (*Pannà*): Qua việc phát triển tuệ giác hay trí tuệ mà người ta có thể diệt trừ cấp độ phiền não thứ nhất - cấp độ tùy miên hay ngũ ngầm của phiền não. Điều này cũng tựa như chặt một cái cây ở phần gốc để cho nó không còn mọc lại được. Nếu những phiền não được diệt bằng tuệ, những phiền não này chắc chắn sẽ không còn sinh khởi lại. Giai đoạn này gọi là Samuccheda Pahàna (*chánh đoạn xả đoạn hay tuyệt diệt đoạn trừ*).

Do vì ba giai đoạn này tương quan và tương duyên lẫn nhau nên Giới, Định, Tuệ cần phải được thực hành cùng lúc chứ không hành rời từng giai đoạn. Trong giáo pháp (*Dhamma*) chúng ta sắp nó thành ba giai đoạn riêng biệt, nhưng trong thực hành chúng ta phải hành đồng thời cả ba một lúc. Chẳng hạn khi chúng ta tu Định, việc đắc định sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta sống một cách chân chánh (*Giới*) và hiểu biết các pháp một cách chân chánh (*Tuệ*). Cũng vậy, thực hành Tuệ quán hay chánh kiến có thể giúp chúng ta sống chân chánh (*Giới*) và định tâm chân chánh (*Định*). Pháp hành này không chỉ áp dụng trong lúc hành thiền mà cũng cần áp dụng ngay cả trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta nữa.

Là những chúng sanh có lý trí, việc hành xử của chúng ta đối với môi trường chung quanh, với những hoàn cảnh hay biến cố trong cuộc đời phải làm sao cho hợp lý, không võ đoán theo bản năng hoặc xúc cảm riêng tư.

Cái chúng ta cần trong thế gian này là được sống một cách có trí tuệ - có cơ hội để vận dụng sức mạnh trí tuệ của chúng ta - nhưng không may thay cho thế gian này là trong hầu hết mọi trường hợp mọi người đều phán đoán theo bản năng và xúc cảm tư riêng của mình.

Chuẩn mực phát triển tinh thần (*tâm*) ngày nay rất thấp, bởi vì phương pháp giáo dục phổ thông hoàn toàn sai lầm, cả phương pháp nuôi dạy trẻ em cũng sai lầm như vậy. Bản Tăng có thể chứng minh điều này cho quý vị thấy. Thậm chí những bài hát nhà trẻ dạy cho lứa tuổi thiếu nhi cũng vẽ ra những câu chuyện mang đầy tính bạo lực, giết chóc và không có một mảy may nhân ái nào trong đó. Lại nữa, một nhóm các nhà luân lý học phương Tây mới đây đã đi một vòng thăm các cơ sở giáo dục để thực hiện một cuộc trắc nghiệm tâm lý đối với các em đang học tại đó. Họ đã yêu cầu một đứa trẻ làm một câu với những từ "mẹ", "em bé" và "mèo". Đứa bé trả lời: "*Con mèo cào em bé khiến cho nó khóc, mẹ nổi giận và đánh con mèo*". Cũng câu hỏi này được các nhà luân lý học đem hỏi tại các trường trong toàn tỉnh, chỉ có một em duy nhất đưa ra câu trả lời sau và được trao một phần thưởng vì câu trả lời của em chứa đựng một chút tình thương và triu mến nào đó cần phải có giữa các chúng sanh khác nhau trên thế gian này "*Chú mèo đùa với em bé, mẹ rất hài lòng với chú mèo đến độ cho chú một phần sữa để uống*".

Chính Bản Tăng đã có dịp chứng kiến một phụ nữ, bà này mua một cây mía nơi người bán hàng và cho đứa bé trai của mình để cầm chơi. Đứa bé thay vì cầm chơi, đã dùng cây mía đánh vào bà. Nhiều bậc cha mẹ không biết dạy dỗ con cái mình trở thành người tốt, thuần tính và ngoan ngoãn, ngược lại, còn khuyến khích chúng sống hung bạo, ưa cãi vã và thích sinh sự bằng cách cho chúng những món đồ chơi như súng ống, đao kiếm, nhất là các loại súng bắn bằng hơi. Vì vậy, mà việc dạy dỗ trẻ em trong thế giới khoa học ngày nay thật rất sai lầm. Các rạp xi nê phần lớn chiếu các phim ảnh đòi truy - những cuốn phim chỉ khuyến khích việc bắn giết và đối trá lẫn nhau.

### ***Vậy thì pháp hành của Đức Phật như thế nào?***

Trước hết là Giới. Những chuẩn mực đạo đức này đã được Đức Phật giải thích trong ngũ giới (*Panca sila*) của người tại gia cư sĩ. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Ở Miền phần lớn mọi người đều nghĩ rằng chỉ cần giữ năm giới này một cách tiêu cực thôi là đã

tốt rồi. Tuy nhiên, chỉ đơn thuần tránh không sát sanh thì chưa đủ gọi là tốt; do vậy chúng ta phải chú trọng đến phương diện tích cực của nguyên tắc bất sát này - tức là phải có lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sanh, kể cả loài vật.

Trong bài giảng về Tâm Từ (*Mettà*) chúng ta đã nói đến Adosa (*vô sân*) là phương diện tiêu cực của lòng từ, nhưng "**vô sân**" không phải đã hoàn toàn. Trong việc thực hành *Mettà* (*tâm từ*) chúng ta phải có lòng bi mẫn và từ ái đối với tất cả chúng sanh trong thế gian. Trường hợp giữ ngũ giới cũng vậy, không sát sanh được nhiều người hiểu là không tước đoạt sinh mạng, tuy nhiên, từ ngữ "*không sát sanh*" đủ rộng để bao hàm tất cả những hành động nhân ái và dịu dàng.

Giới thứ hai - không lấy của không cho hay không trộm cắp. Chuẩn mực phát triển tinh thần trong thế gian ngày nay - thậm chí cả người lớn cũng thế - dường như thấp hơn rất nhiều so với một đứa trẻ lên mười có tri thức. Có vẻ như con người ngày nay về thể xác của họ, không thể xếp loại như một con thú, nhưng bằng vào những hành động thì nhiều người cư xử tồi tệ hơn cả loài vật. Phương diện tích cực của giới thứ hai này không phải chỉ tránh không trộm cắp thôi mà còn phải biết bố thí hay giúp đỡ mọi người. Được như vậy, có lẽ chúng ta không cần đến một lực lượng cảnh sát khổng lồ hay một hệ thống tòa án để xử những trường hợp phạm pháp hoặc cả một Cục Điều Tra Đặc Biệt (*Bureau of Special Investigation*) làm gì. Kế tiếp là giới "**không tà dâm**".

Giới thứ tư là "**Musāvāda**" - (*không nói dối*) không nói dối là điều rất khó giữ. Phương diện tích cực của giới này không những là phải nói sự thật, mà còn phải dùng những ngôn từ tế nhị, êm ái và phù hợp với người nghe. Đối với giới không nói dối, nếu đa số chúng tộc chúng ta đều không nói dối có lẽ không cần thiết đến pháp luật nữa.

Còn về giới cuối cùng của ngũ giới - không uống rượu và các chất say - vấn đề uống rượu hầu như đã trở thành một thói quen thường ngày ở mỗi bữa ăn trong xã hội văn minh này. Thực sự mà nói, không uống tí rượu nào là điều rất cần thiết để giữ cho người ta khoẻ mạnh cả về thể xác, đạo đức lẫn tinh thần. Có một lần tại Anh quốc, một thánh giả nghe Pháp đã lý luận rằng: "*Vì trong đời sư không uống chút rượu nào, vì sư là người hoàn toàn kiêng rượu (teetotaller) nên sư không hiểu được những lợi ích phát sinh do việc uống rượu*". Uống rượu làm cho chúng ta mất tự chủ - ít nhất cũng trong lúc đó, và những người uống rượu thái quá có thể bị xem như đã trở thành một gã điên. Uống rượu là đi ngược lại quy luật của tự nhiên cũng như những giới điều Đức Phật đã ban hành. Uống rượu còn gây ra các chứng bệnh về tâm như đãng trí và đàn độn, một khi quá độ chúng ta có thể trở thành một kẻ điên rồ hoàn toàn. Theo đạo Phật, uống rượu là nguyên nhân của mọi khổ đau

và phiền muộn. Rượu còn khiến cho chúng ta bị khích dục và đối với người say thì rất dễ nói dối hay sát nhân...

Đề kết luận, bản tăng mong rằng quý vị, các sư cũng như các cận sự nam (*Upāsikas*) và cận sự nữ (*Upāsikās*) chú trọng đến mặt tích cực của năm giới này. Bản Tăng cũng muốn đề cập đến lối sống của Đức Phật, có thể nói đây là một hệ thống trau dồi tu tập tự thân - nghĩa là nâng cao tâm thức của chúng ta lên. Đó là một lối sống hiền thiện, chánh trực và hạnh phúc. Đức Phật nói rằng: *"Khi một hành động thiện được thực hiện vài lần, nó sẽ tạo cho ta có khuynh hướng rất rõ rệt là thích lặp lại hành động này"*. Như vậy, đúng thời nó sẽ trở thành một thói quen. Do thói quen họ trở thành nô lệ cho rượu, nô lệ cho cờ bạc và nô lệ cho hàng tá thứ dục vọng cũng như những thứ xấu xa khác. Bản tăng xin trích dẫn ra đây một câu ngạn ngữ của người Nhật đề quý vị thấy thói quen tác động đến chúng ta thế nào: *"Đầu tiên thì người uống rượu, kế đó rượu uống rượu và cuối cùng rượu uống người"*.

Bất kỳ hành động bằng thân nào, nếu cứ lặp đi lặp lại một thời gian sẽ trở thành thói quen. Cũng như vậy, những ý nghĩ nếu cứ để cho nó phát sinh liên tục cũng tạo ra một khuynh hướng rõ rệt, phỏng theo loại tư duy đó và vì vậy mà trở thành thói quen. Đức Phật đã dùng cái sức mạnh có khả năng tái tục của tâm, cũng như của thân này để phát triển tự thân. Nhờ trau dồi những thói quen tốt của tâm và thân chúng ta sẽ tự mình phát triển một cách hoàn thiện. Điều này được gọi là *Pārami (ba la mật)* trong ngôn ngữ Pāli, nghĩa là sự chu toàn hay hoàn thiện. Nói một cách khác, tạo những thói quen ngược lại bất cứ khi nào chúng ta có chiều hướng muốn sân hận, làm như vậy chúng ta có thể phát triển các trạng thái tâm từ ái và bi mẫn sao cho những trạng thái tâm từ này được lặp đi, lặp lại mãi mãi trong chúng ta. Cuối cùng, chúng sẽ trở thành những thói quen rất ư là thường tình đến độ chúng ta chẳng bao giờ còn gặp lại những tư tưởng sân hận, oán thù, ganh tỵ, cũng như những tư duy đại loại như vậy. Những khuynh hướng bất thiện sẽ biến mất trước những khuynh hướng từ bi này, cũng như bóng đêm sẽ mờ nhạt dần trước ánh bình minh.

Đây là pháp hành do Đức Phật đưa ra cho hàng đệ tử của Ngài. Có thể nói đây là một hệ thống rất thực tiễn nhằm thay đổi và phát triển bản chất nội tại của chúng ta.

## PHẦN HAI

Tiếp tục bàn về ba giai đoạn phát triển tâm, đó là: Giới - Định - Tuệ. Chúng ta đã đề cập đến giai đoạn tu tập đầu tiên là Giới ở phần trước. Lần này chúng ta sẽ bàn



sơ lược về Định (*Samàdhi*), tức Thiền Định và cũng là giai đoạn để phát triển trí tuệ. Đây là những giai đoạn tu tập khá nghiêm mật, vì khi đến giai đoạn hành thiền này chúng ta thường thấy rằng đó là một tiến trình tu tập rất tế nhị. Thiền không phải là một đề tài để người ta nói về, mà là để thực sự hành theo, chúng ta không kham nổi những công việc khá đơn điệu bình thường. Nói về một điều gì đó thì rất dễ, tổ chức một điều gì đó cũng rất dễ. Một số người cho là cần phải có một năng khiếu tổ chức mới làm được các công việc đó; tuy nhiên, việc hành thiền còn khó khăn hơn rất nhiều.

Chính vì vấn đề khó khăn này mà Bản Tăng sẽ đọc cho quý vị nghe một phần trong cuốn sách do Bản Tăng viết về đề tài thiền và làm thế nào để tiến hành thiền định trong Phật giáo.

## THIỀN ĐỊNH (SAMÀDHI)

Người có trí, sau khi đã được trang bị với Giới (*Sila*), và làm chủ các giác quan (*Căn*) của mình, có khuynh hướng nghiêng về việc phát triển loại hạnh phúc cao cả hơn và bền vững hơn (*nghĩa là hơn cái loại hạnh phúc thế gian thông thường*) bằng Thiền Định để chế ngự và tu tập tâm; giai đoạn thứ hai trên đạo lộ giải thoát.

Định là sự tu tập tâm, không có định chúng ta không thể có tuệ. Bằng thiền định chúng ta có thể gạt hái được hạnh phúc - một loại hạnh phúc cao cả hơn hạnh phúc thông tục của thế gian. Hạnh phúc thế gian là hạnh phúc lệ thuộc. Nó cần sự hỗ trợ và đồng hợp tác của một người cộng sự (*vợ hay chồng*). Riêng loại hạnh phúc tinh thần cao cả này không đòi hỏi bất kỳ sự trợ giúp bên ngoài nào hoặc người cộng sự nào. Hạnh phúc này có thể được đạt đến qua thiền (*Jhànas*). *Jhànas* (*Skr: dhyàna: thiền na*) là một từ phát xuất từ căn Jhe, tư duy một cách gắn bó hay kiên cố vào một đề mục, hoặc để thiêu đốt các pháp chướng ngại, *Nivarana* có nghĩa là năm triền cái ngăn trở tiến bộ tâm linh, *Jhàna* đã được dịch là nhập định, an chỉ định trạng thái xuất thần. Tuy nhiên, ở đây định là một kinh nghiệm đặc biệt thoát khỏi đời thường.

Ở Miến chúng ta không nói về thiền định (*Jhàna*) chúng ta thường nói nhiều đến *Vipassanà* (*thiền minh sát hay thiền quán*). Sở dĩ thiền định (*Samàtha hay Jhàna*) ít được nghĩ đến ở Miến là vì người Miến cho rằng thiền định không phải là giai đoạn cao tột, mà chỉ là giai đoạn thứ hai trên lộ trình đi đến Niết Bàn. Đó là lý do thứ nhất. Còn có một lý do khác nữa là, với những người quan tâm đến thiền Minh sát (*Vipassanà*) nghĩ rằng đây là con đường ngắn nhất hay đường tắt đi đến Niết Bàn. Trong một vài trường hợp, người ta nghĩ rằng để đạt đến Niết Bàn vấn đề chỉ

là thời gian thôi, nghĩa là chỉ cần thực hiện vài ngày hoặc vài tuần là đủ. Họ thích đi thẳng đến Niết Bàn chứ không muốn chờ đợi lâu. Chẳng thế mà họ tham dự những khoá thiền ba ngày hoặc 7 ngày để mong đạt đến mục đích đó.

Để đắc thiền (*Jhana*) bạn phải chứng minh điều đó bằng cách thực hiện những pháp thần thông - chẳng hạn như đi trên nước, ngồi trên mặt nước, làm người chết đứng dậy v.v... Nhưng để đạt đến Niết Bàn ở giai đoạn Nhập Lưu (*tức Tu Đà Hoàn quả*) thì chẳng cần bằng chứng gì cả. Đó là một lý do thêm nữa, giải thích tại sao người ta lại quan tâm đến thiền Minh sát đến như thế. Chính Đức Phật đã đạt đến những trình độ rất cao trong thiền định (*Jhānas*), Bản Tăng nhân đây cũng muốn nói đôi điều về loại thiền này. Một số người đề nghị là nếu chúng ta muốn truyền bá đạo Phật một cách hiệu quả ở thế gian này, chúng ta phải làm điều đó khác với những điều chúng ta hiện nay đang làm. Nhờ thiền định chúng ta có thể bay lên trời, chúng ta có thể xuất hiện và biến mất trong không gian. Vì vậy, một số người nói rằng đạo Phật có thể được truyền bá nhanh hơn và rộng rãi hơn nếu chúng ta có thể chứng minh Đạo Phật qua thiền định. Dù sao chẳng nữa thì thiền định này cũng là một phần trong lời dạy của Đức Phật.

Thiền (*Jhānas*) nghĩa là tư duy, tập trung vào một đề mục để vượt qua Năm triền cái. *Jhānas* cũng có nghĩa là thiêu đốt các pháp chướng ngại (*Nivarana*) những pháp che lấp tiến bộ tâm linh. Phát xuất nơi từ phát sinh [\*] này chúng ta có "**Jhar-pa-na**" là hoả thiêu trong trường hợp người chết. *Jhanas* đã được dịch là nhập định, an chỉ định hay trạng thái xuất thần (*ecstasy*); tuy nhiên, trong đạo Phật *Jhānas* là một loại kinh nghiệm thuộc về tinh thần (*tâm*), hay có thể gọi là kinh nghiệm vượt ngoài đời thường. Người muốn tiến bộ trên lãnh vực tinh thần (*tâm*) này sẽ chọn một trong 40 đề mục đã liệt kê trong *Visuddhimagga* (*Thanh Tịnh Đạo*). Đề mục mà hành giả chọn cần thích hợp với tính khí (*bản tánh*) của mình, chẳng hạn như tánh ưa xúc cảm, sân hận v.v... 40 đề mục đó được chia thành 6 nhóm theo loại bản tánh của con người. Do vậy, nếu bạn muốn hành thiền có kết quả, nghĩa là đắc thiền, bạn phải chọn một trong số 40 đề mục thích hợp với bản tánh của mình.

[\*] *Derivative*: "Từ phát sinh" là từ được tạo ra từ một yếu tố gốc bằng cách thêm, bớt hay thay một vài thành tố nào đó (ND).

Về phương pháp đã được giải thích đầy đủ trong Thanh Tịnh Đạo. Đề mục hành giả chọn được gọi là *Parikammanimitta* (*chuẩn bị tương*). Hành giả chú tâm trên đề mục này trong một thời gian, có thể là vài ngày, vài tuần, vài tháng hay vài năm, cho đến khi nào hành giả có thể mừng tượng được đề mục không chút khó khăn. Khi hành giả có thể mừng tượng được đề mục mà không nhìn vào nó, hành giả

tiếp tục tập trung trên đề mục mừng tượng này (*Uggahanimitta: sơ tướng hay tợ tướng*) cho đến khi hành giả phát triển nó thành một đề mục đã được khái niệm hoá (*Patibhàganimitta: quang tướng*). Ở vào giai đoạn này người có kinh nghiệm tâm linh được xem như đắc cận định (*Upacàra - samàdhi*) và tạm thời vượt qua năm triền cái (*Nivarana*) đó là: tham dục, sân hận, hôn trầm - thuy miên, trạo cử, phóng dật và hoài nghi.

Để minh hoạ lại những gì chúng ta đã nói. Nếu hành giả chọn cho mình đề mục thích hợp là một biển xứ đất (*Pathavi - Kasina*), hành giả giữ kỹ một vòng tròn làm bằng đất sét gọi là Kasina (*Biển Xứ đất*). Trong tiếng Anh thường được dịch là Hypnotic circle (*vòng thôi miên*), thực ra không chính xác lắm. Hành giả làm một vòng tròn bằng đất sét đường kính khoảng một gang và bốn ngón tay (*ba tấc*). Hành giả cố gắng làm sao cho nó thật phẳng và sơn bằng màu bình minh. Vòng này được đặt trước mặt cách khoảng 1 mét, hoặc xê xích một chút sao cho mắt nhìn thấy rõ. Ở phương Tây hiện nay cũng có một số người hành theo cách này. Tuy nhiên, ở Ấn Độ phương pháp này đã có từ lâu đời, vì vậy nó rất phổ thông; người Tây phương thực hành pháp môn thiền định đơn giản chỉ để xem tác dụng của nó và nhờ thực hành như vậy mà một số người đã thâm nhập được một năng lực định rất sâu. Khi việc chuẩn bị vòng Kasina đất đã hoàn tất và hành giả đặt nó trước mặt ở khoảng cách thuận tiện, sao cho hành giả có thể nhìn vào nó một cách dễ dàng thoải mái. Trong lúc hành thiền hành giả phải giữ cho đầu, cổ và lưng thẳng đứng để duy trì tâm gắn bó với đề mục.

Thông thường không tập trung chúng ta không thể biết tâm mình ở nơi đâu. Dù thế nào chăng nữa hành giả cũng phải cố gắng tập trung tâm vào đề mục vật lý này, Parikammanimitta (*chuẩn bị tướng*). Như đã giải thích ở trên, có khi hành giả phải mất vài ngày, vài tháng hoặc vài năm mới có thể mừng tượng được hay hình dung được đề mục mà không cần đến chuẩn bị tướng (*tức đề mục vật lý*). Đức Phật khuyên chúng ta không nên quá căng thẳng khi làm bất kỳ điều gì. Hành giả không nên cưỡng ép tâm lực mình. Hành giả phải xem mình như thể đang trong cuộc chơi, thưởng thức nó với tâm hân hoan vui vẻ, cũng như những thanh thiếu niên đang thích thú xem một màn trình diễn trong xi nê vậy.

Nhưng đồng thời Đức Phật cũng khuyên chúng ta không nên để tâm lơ lửng. Chúng ta hành thiền để giúp đỡ tha nhân, để đóng góp hạnh phúc của mình vào hạnh phúc chung của mọi người. Hành thiền với tinh thần như vậy, ngay cả việc quét nhà cũng trở nên thú vị. Trong việc hành thiền, hành giả cũng phải có thái độ như trong lúc đang chơi, có vậy việc hành mới trở nên thú vị, bởi vì hành thiền là một việc làm rất tốt và là một điều cần thiết phải làm để trau dồi bản tâm. Trừ khi chúng ta giải toả được tâm mình như vậy, bằng không chúng ta chẳng thể nào thực

hiện nổi những chặng đầu của pháp (*Dhamma*), nói chi đến việc chứng ngộ Niết Bàn, mục tiêu cao tột của đạo Phật.

Vì vậy, hành giả tập trung trên đề mục hay "*chuẩn bị tướng*" cho đến khi có thể mừng tượng ra nó mà không cần đề mục. Hình ảnh mừng tượng này trong Pali gọi là "*Uggahanimitta*" (*sơ tướng hay thô ảnh tướng tợ*), có thể nói đó là bản sao chính xác của đề mục được thấy. Khi hành giả đến giai đoạn này thì không đòi hỏi phải có đề mục vật lý nữa. Kế đó, hành giả tiếp tục tập trung vào đề mục mừng tượng. Sự khác biệt giữa đề mục thứ nhất và đề mục thứ hai là: đề mục đầu tiên là một đề mục vật lý, đề mục thứ hai thuộc tâm (*do mừng tượng mà ra*). Tuy nhiên nó chính xác cùng một đề mục. Hành giả nỗ lực tập trung vào đề mục mừng tượng này cho đến khi nó trở nên sáng chói giống như một ngôi sao. Sự khác biệt giữa giai đoạn hai và ba này là: trong giai đoạn hai hành giả thấy đề mục với những thô tướng, nhưng trong giai đoạn ba hoàn toàn không có các thô tướng này nữa, mà nó tựa như một ngôi sao đang chiếu sáng. Lúc này đề mục đã được khái niệm hoá và gọi là *Patibhàganimitta* (*quang tướng hay quang ảnh trong sáng*). Hành giả đắc cận định và tạm thời vượt qua năm triền cái (*Nivarana*); đó là: Tham Dục, Sân Hận, Hôn Trầm - Thuy Miên, Trạo Cử - Phóng Dật và Nghi Cái.

Sự tập trung hay định tâm của hành giả dần dần trở nên tăng tiến đến mức sắp đạt đến *Jhàna* (*thiền*). Vào giai đoạn này hành giả được bảo là đã có An Chi Định (*Appanàsamàdhi*). Cuối cùng, hành giả từng bước một đắc năm cấp độ thiền (*từ sơ thiền đến ngũ thiền*) và chính khi hành giả đạt đến ngũ thiền là lúc hành giả có thể dễ dàng phát triển năm năng lực siêu nhiên (*các loại thần thông như: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông, và biến hoá thông*). Nhờ những thần thông này hành giả có thể thấy những điều mà bằng mắt thường không thể thấy được -- dù cho vật ấy ở xa bao nhiêu, không có chướng ngại nào có thể ngăn cản được cái thấy của hành giả. Hành giả có thể thấy xuyên qua núi non, đến những nơi xa xăm nhất mà không bị chướng ngại vật nào ngăn cách. Ngay cả đến ngày nay ở Ấn Độ cũng có những vị Yogis đắc các pháp thần thông này, vì việc hành thiền định không nhất thiết chỉ giới hạn trong đạo Phật mà Ấn giáo (*Hindus*) cũng hành như vậy.

Trong đạo Phật việc hành thiền (*Jhàna*) là một trợ lực rất lớn giúp chứng ngộ Niết Bàn. Những người đã đạt đến mức độ cao như ngũ thiền này, tâm họ được tinh lọc rất cao và điều này giúp họ dễ dàng đạt đến các cấp độ phát triển tâm siêu thế (*Lokuttara*). Tuy nhiên, ở giai đoạn ngũ thiền hành giả cũng không hoàn toàn thoát khỏi những khuynh hướng bất thiện - lý do là vì Định, như đã đề cập ở trên, chỉ có thể vượt qua cấp độ phiền não thứ hai một cách tạm thời. Vì vẫn còn cấp độ phiền não thứ nhất (*tức tùy miên phiền não*) chưa trừ khử nên những tham dục đã

được ức chế bằng Định chắc chắn sẽ khởi dậy lại nếu gặp điều kiện. Trong Anh ngữ, năm năng lực siêu nhiên hay thần thông này đôi khi còn gọi là năng lực tàng ẩn hay bí mật. Tuy nhiên, trong đạo Phật năm năng lực này không thể gọi là những năng lực bí mật được, vì mọi người đều có thể đạt được nếu họ chịu khó hành thiền định.

Giới làm cho người ta cao quý trong lời nói và việc làm, Định kiểm soát tâm làm cho vị ấy an tịnh, bình tĩnh và kiên định. Tuệ hay tuệ giác, giai đoạn tu tập thứ ba và cũng là giai đoạn cuối cùng, giúp cho hành giả thắng phục hoàn toàn mọi phiền não. Như một cái cây đã bị triệt ở gốc chắc chắn sẽ không còn mọc lại, cũng vậy, các phiền não do Tuệ (*Pannà*) trừ diệt sẽ không bao giờ sanh khởi nữa.

Hành giả khi đã đạt đến giai đoạn thứ ba trên đạo lộ Giải thoát, cố gắng hiểu rõ thực chất của tự ngã, cũng như thực chất của các pháp thế gian nói chung. Giờ đây với cái tâm đã tịnh hoá cao độ, hành giả bắt đầu liễu tri rằng không có nguồn gốc của cái Ta hay tính đồng nhất khăng khăng của một "*bản ngã*" cả trong các hiện tượng nội giới và ngoại giới. Vị ấy nhận ra rằng cả thân và tâm, những thứ cấu tạo nên cá thể vị ấy, đều nằm trong trạng thái trôi chảy và biến dịch không ngừng, và rằng các pháp hữu vi đều vô thường (*Anicca*), phải chịu khổ đau (*Dukkha*), và không có tự ngã (*Anatta*). Đối với vị ấy, lúc đó tri kiến hiểu biết phát sinh lên rằng mọi hình thức lạc thú của đời thường chỉ là đầu mối đưa đến khổ đau, và rằng mọi thứ nằm trong trạng thái biến dịch chắc chắn không thể là cội nguồn hạnh phúc thường hằng và thực sự được.

Sau đó, hành giả tập trung tâm vào ba đặc tánh thế gian, đó là: vô thường, khổ và vô ngã. Không luyến ái cũng không chán ghét đối với các pháp thế gian; hành giả tiếp tục một cách kiên trì, phát triển tuệ giác đối với cả hiện tượng nội và ngoại giới cho tới khi loại trừ được ba hạ phần kiết sử, đó là: Thân kiến = Ngũ uẩn tà kiến (*Sakkàya ditthi*), Hoài nghi (*Vicikicchà*) và Giới cấm thủ (*Silabbata paràmàsa*) chỉ khi nào hành giả thủ tiêu tận gốc ba kiết sử này thì hành giả mới chứng ngộ Niết Bàn, mục tiêu tối hậu của mình trong lần đầu tiên. Vào giai đoạn này hành giả được gọi là vị Tu Đà Hoàn (*Sotàpana*), tức là người đã bước vào dòng (*Nhập Lưu*), dòng ở đây nghĩa là đạo lộ dẫn đến Niết Bàn. Đức Phật đã mô tả giai đoạn này như sau:

***Đắc quả Tu Đà Hoàn,  
Hơn tái sanh thiên giới  
Hơn quyền lực thế gian  
Hơn chuyển luân thánh vương. (Pháp Cú, 178)***

Hình ảnh biểu tượng một người đã đạt đến tầng thánh thứ nhất được ví như người bước vào dòng (*Thánh*) bởi vì, cũng như nước sông không bao giờ chảy ngược, mà đều đặn chảy một cách chắc chắn và hiền nhiên hướng ra đại dương. Cũng vậy, vị hành giả sẽ chắc chắn và nhanh chóng đạt đến sự giác ngộ cuối cùng của mình. Tuy nhiên, vì hành giả chưa diệt trừ bảy kiết sử còn lại nên có thể phải tái sinh tối đa là bảy lần nữa trong cõi dục.

Khi hành giả phát triển tuệ giác thâm sâu hơn và làm yếu đi hai kiết sử nữa, đó là: Dục Ái (*Kàmaràga*) và Sân (*Patigha*), hành giả trở thành một vị Tư Đà Hàm (*Sakadàgàni*), còn gọi là bậc Nhất Lai. Sở dĩ được gọi như vậy là vì hành giả còn tái sinh trong cõi dục (*Kàmaloka*) chỉ một lần duy nhất nếu như hành giả vẫn chưa đắc giải thoát cuối cùng trong kiếp sống hiện tại này.

Tầng thánh thứ ba là A Na Hàm (*Anàgàmi*), Bất Lai Thánh Giả, người đã hoàn toàn cắt đứt hai kiết sử (*Dục Ái và Sân*) ở trên. Hành giả không còn tái sinh trong thế gian này hay bất kỳ cảnh giới nào trong dục giới. Tuy nhiên, nếu hành giả vẫn chưa đạt đến giác ngộ cuối cùng trong kiếp này thì vào lúc mệnh chung, chắc chắn sẽ tái sinh nơi một trong những cảnh giới thích hợp và cao hơn, từ đó hành giả sẽ nhập Niết Bàn luôn.

Giai đoạn thứ tư là tầng thánh A La Hán (*Arahat*),

bậc đã tiêu trừ năm thượng phần kiết sử là: Ái trong cõi sắc giới (*Rùpà - ràga*); Ái trong cõi vô sắc (*Arùpa - ràga*), Ngã Mạn (*Màna*), Phóng Dật (*Uddhacca*) và Vô Minh (*Avijjà*). Lúc đó hành giả biết rõ rằng sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, điều cần làm đã làm xong, đây là sự an lạc cao quý nhất, bậc A la Hán vượt lên trên các cõi giới, chứng ngộ hạnh phúc Niết Bàn - một loại hạnh phúc bất khả thuyết.

## Bài 19:

# HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

***Hạnh phúc là gì?*** Hạnh phúc là một trạng thái tinh thần mà người ta có thể đạt tới xuyên qua việc tu tập tâm, và như vậy, về nguồn gốc nó khác với những nguồn thuộc vật chất như giàu sang, danh vọng, địa vị xã hội và tiếng tăm v.v... những thứ này chỉ là những nguồn hạnh phúc nhất thời tạm bợ, Bất cứ điều gì chúng ta làm chủ yếu cũng là vì mưu cầu hạnh phúc, mặc dầu chúng ta có thể nói tôi làm điều này vì tiền, điều kia vì quyền, nhưng thực sự ra bất cứ chúng ta làm điều gì chẳng nữa thì cũng vì hạnh phúc. Thậm chí trong lãnh vực tôn giáo cũng thế, điều chúng ta làm là làm vì hạnh phúc cả. Vậy thì bất luận chúng ta làm điều gì thì chủ yếu chúng ta cũng vì mưu cầu hạnh phúc mà thôi. *Nhưng liệu chúng ta có đạt được cái hạnh phúc đó không? Không. Tại sao?* Bởi vì chúng ta đi tìm hạnh phúc không đúng chỗ.

Người ta nghĩ họ có thể tìm được hạnh phúc trong tiền bạc, vì vậy mà họ cố gắng hết sức để được giàu sang, nhưng khi giàu sang rồi liệu họ có hạnh phúc hay không? Nếu giàu sang là một nguồn hạnh phúc, như vậy người giàu có lẽ hạnh phúc hơn người nghèo. Nhưng trong rất nhiều trường hợp chúng ta thấy rằng, những người bình thường không giàu có mấy lại hạnh phúc hơn kẻ giàu. Thậm chí chúng ta còn nghe rằng một vài nhà tỷ phú đã phải tự tử. Nếu giàu sang là cội nguồn chính của hạnh phúc, có lẽ họ chẳng bao giờ nghĩ đến việc tự tử làm gì, do vậy rõ ràng là giàu sang không hẳn là một nguồn hạnh phúc như người ta tưởng.

*Vậy thì quyền lực, tên tuổi hay tiếng tăm có lẽ là cội nguồn của hạnh phúc chăng?* Khi người ta mất danh vọng, quyền lực hay địa vị họ liền rơi vào trạng thái lo lắng phiền muộn. Điều đó chứng tỏ rằng chức quyền, danh vọng cũng không phải là cội nguồn của hạnh phúc, bởi vì nó cũng còn là cội nguồn của lo lắng phiền muộn và phải chịu biến đổi vô thường. Một số khác nghĩ rằng có được một người chồng (*hay vợ*) tâm đầu ý hợp có thể là cội nguồn của hạnh phúc, điều này có nhưng chỉ ở mức độ nào thôi. Một số cho là con cái là hạnh phúc, nhưng khi vì một lý do nào đó chúng phải chia lìa, không sớm thì muộn điều này cũng xảy ra, họ sẽ cảm thấy đau khổ. Một số khác cho là đua ngựa, đua chó là hạnh phúc, chẳng thế mà họ đánh cuộc với nhau, tuy nhiên ngay cả khi họ là những người thắng cuộc họ cũng chỉ vui trong chốc lát. Rồi lại có những người mong tìm hạnh phúc trong men

rượu, họ được vui hay hạnh phúc một khoảnh khắc nào đó. Sau cơn say họ lại buồn hơn bao giờ hết. Những nguồn hạnh phúc bên ngoài không phải là những nguồn hạnh phúc thực sự, cái chính là tâm, nhưng chỉ có tâm nào đã được kiểm soát và tu tập mới thực là nguồn hạnh phúc.

*Vậy thì làm thế nào để có được hạnh phúc? Chúng ta định nghĩa hạnh phúc là thế nào? Hạnh phúc là một trạng thái, ở đây, là trạng thái tinh thần, trạng thái này hợp với bản chất của con người, hoặc lôi cuốn được bản chất của con người, làm thoả mãn bản chất con người, và nó có thể được áp dụng cho những mức độ như: vật chất hay thiên về vật chất, xúc cảm, tri thức, tinh thần (tâm linh).*

Đê sáng tỏ hơn, hãy lấy một bữa ăn ngon làm ví dụ. Bạn có dịp nào đó được thưởng thức một bữa ăn trưa hay chiều thật là khoái khẩu, nếu bạn là một người tự hào về những kiến thức thuộc lãnh vực vật lý của mình, chắc chắn bạn sẽ có loại hạnh phúc thuộc bản chất vật lý hay vật chất; bạn thưởng thức món ăn vì mục đích trau dồi thân thể, vì sức khoẻ bản thân và thấy được niềm vui thuộc bản chất thiên về vật chất từ nơi bữa ăn đó. Còn nếu như bạn tình cờ được ăn một món gì đó mà bấy lâu nay mình ao ước, chắc chắn bạn sẽ có hạnh phúc của một bản chất đa cảm và bạn sẽ nói là: *"Tôi vô cùng thích thú, bởi vì đó là bữa ăn thật tuyệt, thật ngon"*; bạn thưởng thức bữa ăn vì tính chất tuyệt vời của nó, bạn sẽ đạt được niềm vui từ bữa ăn đó, qua bữa ăn đó, và vì vậy hạnh phúc của bạn sẽ là loại hạnh phúc thuộc bản chất đa cảm, bạn chẳng màng quan tâm đến bữa ăn đó có lợi cho sức khoẻ hay không, mà chỉ cần quan tâm đến hương vị của bữa ăn. Nếu như bạn thuộc giới trí thức, quan tâm đến sự hợp lý, và tình cờ là bạn đang phải ăn kiêng, bạn có thể có loại hạnh phúc thuộc bản chất tri thức và nói *"Món ăn này thật tốt bởi vì nó thích hợp với sức khoẻ của tôi"*, bạn phán xét món ăn trên phương diện tri thức. Nếu như bạn là một người bản chất thiên về tâm linh hay tinh thần, bạn cũng vẫn tìm được hạnh phúc qua bữa ăn, tuy nhiên bạn sẽ nói: *"Món ăn này rất tốt bởi vì nó trong sạch, tinh khiết, có lợi cho việc giữ giới; tốt vì hiệu quả của nó giúp ích cho tôi trong việc hành thiền"*.

Vì vậy niềm vui của bạn trong trường hợp này sẽ khác hẳn, cũng như sự phán xét của bạn cũng khác với mọi người. Cũng một bữa ăn hay món ăn được mọi người thưởng thức, và hạnh phúc đạt được lại tùy thuộc vào bản chất của từng người. Hạnh phúc cao nhất mà con người có thể đạt đến là một trạng thái - trạng thái tâm, trạng thái này phù hợp và thoả mãn cho mọi mức độ. Thế nhưng, một trạng thái như vậy không phải luôn luôn dễ dàng cho chúng ta thành tựu. Nếu như chúng ta không thể có được cái hạnh phúc cao tốt thoả mãn cho mọi mức độ này, lúc đó loại hạnh phúc kế tiếp hài hoà được những cấp độ tương đối hơn, nghĩa là nó sẽ cho



chúng ta hạnh phúc lớn lao hơn những hạnh phúc chỉ hợp với những cấp độ thấp thôi ở phía dưới.

Chúng ta phán xét, phản ứng và tiếp nhận mọi việc theo bản chất của mình, vì thế thật là cần thiết cho mọi người chúng ta để biết mình thuộc vào loại người nào. Chúng ta hành động và phản ứng đối với tác nhân kích thích bên ngoài theo bản chất của mình, nghĩa là chúng ta thấy mọi thứ qua cặp kính màu của cá nhân mình. Vì vậy nếu một người được xem là có lòng độ lượng và không có thành kiến, anh ta chỉ có thể là thế trong một chừng mực nào đó theo bản chất đặc biệt của anh ta thôi. Trừ phi chúng ta có những tiên bộ về tinh thần (*tâm linh*), bằng không thì chẳng ai trong chúng ta có thể có được một tấm lòng độ lượng và không thành kiến ở một mức độ lớn lao hơn, bởi vì chúng ta thấy và phán xét mọi vật theo cặp kính màu mà tự chúng ta đã làm cho mình, không phải ai khác mà cho chính chúng ta.

Vậy thì làm thế nào có thể biết mình thuộc loại người nào? muốn biết điều này chúng ta phải tự nghiên cứu những phản ứng của chính mình đối với tác nhân kích thích bên ngoài, những đối tượng bên ngoài, nhờ xem xét và ghi nhận các phản ứng của chúng ta như vậy mà ta có thể biết hoặc tự sắp mình vào trong những phân loại dưới đây.

Trước tiên là cấp độ hay **loại thiên về vật chất**. Một người thuộc loại này có khuynh hướng thiên về vật chất, họ chỉ quan tâm đến việc kiếm lợi, những tính toán và tập trung chính yếu của anh ta là những gì liên quan đến thu thập vật chất, và tiện nghi vật chất, cũng như thể chất là điều rất hệ trọng đối với anh ta. Những người thuộc loại này rất là thực dụng và họ thích mọi thứ, kể cả tôn giáo hay triết học cũng phải "*thực dụng*" theo khuynh hướng thiên về vật chất chứ đừng là gì cả. Bất cứ điều gì đòi hỏi phải tư duy và tập trung tinh thần sẽ không hấp dẫn đối với họ, họ sẽ không bị tôn giáo hay triết học nào lôi cuốn, chỉ có những tiện nghi vật chất hay những ý tưởng nào đem lại lợi ích vật chất mới hấp dẫn được họ.

Vì vậy, không có gì phải ngạc nhiên khi thấy tại sao rất nhiều người không hề quan tâm đến tôn giáo, bởi vì tôn giáo như chúng ta đã biết, không trực tiếp cho ai giàu sang và khoẻ mạnh cả. Quý vị nghĩ coi có bao nhiêu người trong thế gian này đã mất cơ hội quan tâm đến tôn giáo? Điều quan trọng đối với hầu hết mọi người là lợi lạc vật chất. Khi chúng ta nói tôi mắc bệnh, nghĩa là chúng ta đang bận về việc kiếm tiền, kiếm lợi. Để làm gì? Nào là vì thú vui thể xác, vì hạnh phúc, vì ăn, vì mặc, vì nhà cửa, vì các loại tiện nghi vật chất v.v...; vì vậy, chúng ta hiểu được là phần lớn mọi người chúng ta đều có khuynh hướng thiên về vật chất này.

Kế tiếp, là **loại có khuynh hướng đa cảm**. Người nằm trong cấp độ này rất là nhạy cảm và chủ yếu quan tâm đến vấn đề thích và không thích, những cảm giác hay ấn tượng dễ chịu và khó chịu. Họ phán xét mọi việc theo tình cảm của họ, bất kể sự phán xét đó sai hay đúng cũng mặc. Những người thiên về tình cảm này thường quan tâm đến loại tôn giáo có tính cầu nguyện, nghĩa là tôn giáo hợp với tình cảm của họ, họ thấy rằng tôn giáo mà không có lễ nghi cúng kiến thì thật là buồn tẻ.

Cấp độ thứ ba là **thiên về tri thức**. Những ai ở vào cấp độ này phần lớn quan tâm đến sự hợp lý, họ thích nghiên cứu mọi vật theo tri thức. Họ tìm được niềm vui hay hạnh phúc trong văn chương và khoa học v.v... đạt đến hạnh phúc qua những theo đuổi có tính tri thức, tuy nhiên họ chỉ tích cực về mặt tinh thần mà không năng động về phần thể xác, họ biết rất nhiều qua việc đọc và học của họ, nhưng trong thực tế họ không mấy tích cực.

Thứ tư là cấp độ **thiên về tinh thần hay đạo đức**. Những ai nằm trong cấp độ này rất quan tâm đến việc phục vụ và sự hiểu biết có tính cảm thông trắc ẩn; họ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của công lý hoặc xử sự phải lẽ; họ là loại người thực tế. Như chúng ta thấy, mỗi người hành động và phản ứng trước sự việc, chỉ trích, cảm xúc, và phán đoán theo bản chất đặc biệt riêng của họ, theo cấp độ đặc biệt của cá nhân họ. Nhờ biết rõ tại sao và thế nào chúng ta lại khác biệt trong cách tư duy, trong cảm xúc, trong phán đoán và trong cách nhìn cuộc sống (*nhân sinh quan*), chúng ta mới có thể rộng lượng đối với những loại người khác để họ hành xử theo bản chất của họ, nhờ vậy, chúng ta mới có thể tu dưỡng khuynh hướng khoan dung, nhẫn nại đối với mọi người.

Khi chúng ta kém tiến bộ về tâm linh thì đó là lúc mà vật chất, thú vui và hạnh phúc có tính nhục dục lôi cuốn chúng ta nhất. Không may thay, một số người chúng ta chẳng hề cố gắng để ra khỏi vết lầy này; thậm chí, trong cái mức thấp hèn như vậy họ còn cảm thấy hãnh diện với nó, họ không muốn thoát ra khỏi tình trạng đó, khi họ cảm nhận được chút lạc thú thế gian nào đó họ nghĩ mình đã đạt đến hạnh phúc. Họ không thích Niết Bàn, một loại hạnh phúc nghe có vẻ tẻ nhạt đối với họ. Tại sao vậy? Bởi vì về mặt tâm linh họ tiến bộ rất chậm, một khi phương diện tâm linh của chúng ta tiến triển, những nghiên cứu về văn chương, khoa học và triết lý mới có thể lôi cuốn được chúng ta. Một số người thậm chí không thể thưởng thức nổi những giá trị của việc đọc sách báo và học hỏi; họ cho đó là việc làm phí thời gian và không đem lại lợi ích nào cả. Phần lớn người Tây phương rất thực dụng, họ rất bận bịu và năng động về mặt thể xác.

Có một lần, một vị Mục Sư Tin Lành Anh Giáo hỏi bản tăng đôi điều về Niết Bàn, bản tăng trả lời: *"Rất tiếc tôi không thể giải thích cho Ngài hiểu về Niết Bàn chỉ trong vài lời nói và trong một thời gian ngắn ngủi như vậy"*. Vị Mục Sư nói rằng lúc nào ông ta cũng bận rộn, do vậy bản tăng hỏi lại ông: *"Nếu Ngài bận rộn thì hãy cho tôi biết ngài có thể dành bao nhiêu thời gian để nghe tôi giải thích Niết Bàn?"*, ông nói: *"Rất tiếc là tôi không có nhiều thì giờ, mong ngài hãy vắn tắt cho tôi vài lời cũng được"*. bản tăng nói: *"Niết Bàn là một trạng thái ở đó, không còn khổ, không còn già, đau, bệnh và chết, và đó cũng là trạng thái cao tột nhất thoát khỏi mọi phiền não, lo âu và thống khổ"*. Vị Mục Sư hỏi: *"Có phải ý ngài muốn nói rằng nếu chúng ta đạt đến Niết Bàn, chúng ta sẽ chẳng còn gì để làm nữa đúng không?"*. bản tăng nói: *"Vâng, đúng thế"*. *"Thế thì tôi không thích Niết Bàn đâu, bởi vì tôi lúc nào cũng muốn mình phải làm một cái gì đó"*, vị Mục Sư trả lời.

Một người đàn ông khác nói rằng anh ta không thể thưởng thức nổi thơ văn và khoa học, cả hai thứ đó dường như tạo cho con người những lạc thú kỳ lạ nào đó thì phải. Ông nói rằng mình đã đến thăm Phòng Tranh Quốc Gia (*National Gallery*), nơi đây phân lớn những bức tranh đẹp nhất được trưng bày, tuy nhiên ông ta nghĩ rằng những người đi xem tranh thật là ngốc nghếch, vì nếu họ muốn thưởng thức cái đẹp thực sự tại sao lại phí thời giờ để xem những thứ mô phỏng như thế này. Ông nghĩ, thơ văn đã làm hỏng cả ngôn ngữ, vì chẳng có một thứ tự từ ngữ gì ráo rọi. Văn chương đối với ông ta chẳng có ý nghĩa gì cả.

Vậy đó, chúng ta thấy có rất nhiều giai đoạn phát triển. Khi chúng ta lớn tuổi hơn, chúng ta sẽ hiểu được cái hạnh phúc đạo đức hay tâm linh, đó là loại hạnh phúc thực sự cao quý nhất, bởi vì nó là một loại hạnh phúc trường cửu và chân thực. Tuy theo bản chất thực tiễn của mình mà mỗi người hành xử và phản ứng trước sự việc, và bằng cách ấy họ tự tạo cho mình hoặc là hạnh phúc hay khổ đau. Sự phát triển hay tấn hoá từ mức thấp lên mức cao này có thể đạt đến được, thực sự thì nó không đến nỗi quá khó như người ta tưởng. Ngay như hạnh phúc Niết Bàn cũng còn có thể đạt đến trong chính kiếp hiện tại này, vì nếu nó quá khó như phần lớn chúng ta tưởng thì tại sao chúng ta lại có 6 đặc tính của Pháp? chính Đức Phật đã nhiều lần lặp lại 6 đặc tính pháp (*Dhamma*) này, một trong 6 đặc tính đó là Sanditthika, nghĩa là hiệu quả tức thời hay thiết thực hiện tại. Nếu đó là sự thực, sao ta lại không đạt đến bản chất thực của hạnh phúc (*Niết Bàn*) được chứ? Niết Bàn có thể được đạt đến bất cứ lúc nào, *Akàlika* (*phi thời gian*), nghĩa là không cần ngày mai hay tháng tới, mà bạn có thể đạt đến nó tùy theo nỗ lực và sự hiểu biết của chính mình.

Một số người đã hỏi bản tăng là có một mục đích gì trong cuộc đời hay không? Đối với vấn đề này bản tăng khẳng định là *"Có, cuộc sống này có mục đích của nó"*.

Mục đích của cuộc sống là để phát triển, tấn hoá từ vô minh (*si mê*) đến giác ngộ và từ khổ đau đến hạnh phúc. Chính Đức Phật đã nhiều lần xác nhận rằng mục đích của cuộc sống là để đạt đến sự giác ngộ. Một trong số những triết gia Hy Lạp nói rằng ông đến cuộc đời này chỉ vì một mục đích duy nhất, đó là tự hoàn thiện chính mình. Như vậy, sự tấn hoá hay phát triển này có thể thực hiện ngay tại đây và ngay bây giờ. Cũng như nhờ thường xuyên luyện tập mà chúng ta có thể phát triển được các cơ bắp của thân hình, tâm chúng ta cũng vậy, có thể được phát triển và chúng ta chắc chắn có thể đạt đến sự hoàn thiện này, người thiên về tâm linh thì qua việc đạt đến hạnh phúc và chứng ngộ Niết Bàn, người thiên về tri thức thì thiên về việc thành tựu tri kiến, thiên về đa cảm thì qua việc chế ngự và vận dụng tốt những tình cảm của mình, và thiên về vật chất hay thể xác thì qua việc luyện tập, cũng như qua việc kiểm soát thân mà nhờ đó đạt được sức khoẻ kiện toàn.

Mỗi cấp độ như vậy đều phát xuất từ những hành động (*nghiệp*) quá khứ, cũng như, do những hành động này mà tương lai sẽ diễn tiến. Hành động là sự biểu thị của tâm và một khát khao đối với điều gì đó kích thích tâm. Mỗi cấp độ đều có hành động và phản ứng, đó là nhân và quả. Do vậy, chính hành động của ta đối với tác nhân kích thích bên ngoài là điều chúng ta cần chế ngự. Hành động và phản ứng này vận hành ở mọi cấp độ, như cấp độ thiên về vật chất hay thể xác tác động qua sự hoạt động, cấp độ đa cảm qua cảm xúc, cấp độ tri thức qua tư duy và cấp độ tinh thần (*hay tâm linh*) thì qua sự chứng ngộ. Mỗi loại đều có mặt tốt và xấu, cũng như phương diện thiện và ác của nó. Chẳng hạn, một người bầm tánh thiên về vật chất có thể tác hại đến thể chất, nghĩa là nếu anh ta sử dụng sức mạnh vật chất hay khí cụ vật chất của mình sai lầm sẽ tạo ra khổ đau, điều này đã thể hiện mặt xấu của anh ta. Ngược lại, mặt tốt của cấp độ thiên về vật chất là anh ta có thể làm được những hành động thiện bằng thân của mình. Vì vậy, mọi người cần thể hiện thân hành để phục vụ, vì nhờ đó chúng ta có thể phát triển từ cấp độ này lên cấp độ cao hơn.

Bất luận làm điều gì dù bằng tâm hay bằng tình cảm, nếu không thể hiện ra bằng thân đều không hoàn hảo. Có một câu chuyện thế này:

Xưa trong ngôi làng nọ có một tảng đá giặt (*Washing stone*), có lẽ nói tảng đá giặt thì người phương Tây thường không hiểu, bản tảng nghĩ như vậy vì có một lần, một phụ nữ Anh trong số thánh giả đã hỏi bản tảng là: "*Tảng đá giặt là thứ gì?*", cô ta chưa hề nghe đến một vật gì như thế, bản tảng giải thích rằng: "*Tảng đá giặt là một tảng đá có một mặt bằng phẳng, dùng trong các xứ phương Đông để giặt các quần áo dơ trên đó, quần áo sau khi đã xát xà bông được đem đập trên đá đó cho ra hết chất dơ*". Vâng, có một tảng đá giặt như vậy, ở bên ngoài một ngôi làng được dân địa phương dùng để giặt quần áo, thế rồi một ngày kia có một nhà địa

chất đi đến và thấy tảng đá chứa nhiều mảnh đá rất quý. Ông ta nghĩ rằng những người dân địa phương ở đây thật là khờ khạo, dùng một tảng đá giá trị như vậy chỉ để giặt quần áo, thật phí phạm! Thế là, ông ta ra sức thuyết phục dân làng, kể cả người chủ làng để đổi lấy tảng đá lớn hơn và đẹp hơn. Mọi người đều đồng ý, ông ta đem đến cho họ một tảng đá rộng hơn và rất đẹp, đồng thời lấy tảng đá cũ đi. Tất cả mọi người đều vui mừng và biết ơn ông ta, trong khi ông ta lại tỏ ra biết ơn họ rất nhiều, vì từ tảng đá đó ông ta có thể lấy ra những viên ngọc quý giá.

Đức Phật khuyên chúng ta sống có hiểu biết như nhà địa chất kia và không nên như những dân làng quá dốt nát nọ. Chúng ta sử dụng thân mình không chỉ vì tầm cầu lạc thú mà để phục vụ, được vậy dù chúng ta có muốn hay không muốn, chúng ta cũng sẽ có một ngoại hình đẹp đẽ và sức khoẻ dồi dào. Đức Bồ Tát xưa kia đã dùng cả thân và tâm mình để phục vụ ở bất cứ nơi nào ngài đi qua, thậm chí trong kiếp chót khi ngài đã thành Phật. Quý vị còn nhớ câu chuyện một vị Tỳ Khưu bị bệnh nằm trên đồng đờ dơ uế của mình không? Không một ai còn kiên nhẫn để giúp đỡ cho vị Tỳ Khưu này nữa. Đức Phật đã không ngại ngừng tắm rửa và thay y áo cho vị này, thật không có gì trên thế gian này xứng đáng với phẩm cách cao quý của ngài.

Vì mọi vật trên thế gian này đều phải chịu vô thường biến hoại, nên không thể có một hạnh phúc chân thực và trường cửu trong những thứ thuộc vật chất ở thế gian. Đây ắt hẳn sẽ là một quan niệm sống đầy bi quan nếu không có sự kiện là con có một lối thoát, một hạnh phúc thực sự vượt ngoài vật chất, chính điều này đã làm thay đổi quan niệm bi quan đó thành một nhân sinh quan thực tiễn và đầy lạc quan cho người Phật tử chúng ta. Sự tu tập chính là lời giải thích cho vấn đề, tu tập ở đây không nhất thiết ở thân thôi mà còn ở tâm nữa, xa hơn; chúng ta sẽ tu tập bản chất đạo đức cao thượng để thành tựu hạnh phúc Niết Bàn.

## Bài 20:

# NỀN TẢNG CĂN BẢN CỦA ĐẠO PHẬT

Nền tảng căn bản của đạo Phật chính là Bốn Sự Thật Vĩ Đại, đó là Chân Đế về Khổ, Chân Đế và Nguyên Nhân của Khổ, Chân Đế về sự Diệt Tận Khổ và Chân Đế về Con Đường dẫn đến sự diệt khổ.

**Chân đế về khổ là gì?** Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, không ưa mà gặp là khổ, ưa mà phải xa lìa là khổ, không được điều mình mong muốn cũng khổ.

**Chân Đế về nhân sanh khổ là gì?** Đó chính là tham ái, tham ái tâm cầu lạc thú lúc chỗ này, lúc chỗ kia, khao khát những thú vui nhục dục (*Kàmatanha: Dục ái*) và khao khát hiện hữu (*Bhavatanhà: Hữu ái*).

**Chân đế về khổ diệt là gì?** Đó là sự diệt tận tham ái, sự thủ tiêu hoàn toàn chính cái tham ái này, hay sự giải thoát khỏi tham ái.

**Chân đế về con đường dẫn đến sự diệt khổ là gì?** Đó là Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Cho dù Đức Phật có xuất hiện trong thế gian này hay không thì Bốn Sự Thật này vẫn hiện hữu, chư Phật chỉ làm hiển lộ những Sự Thật này mà từ lâu nó đã bị chôn vùi trong vực thăm thẳm tối của thời gian. Nếu giải thích một cách khoa học thì Pháp (*Dhamma*) có thể đơn giản gọi là quy luật nhân quả, và quy luật này bao trùm toàn bộ những lời dạy của chư Phật. Tham ái là nhân của khổ, khổ là quả của tham ái; tôn trọng nguyên lý trung đạo là nhân của sự chứng ngộ Niết Bàn, và sự chứng ngộ Niết Bàn là quả của sự tôn trọng nguyên lý trung đạo ấy.

Không ai có thể phủ nhận sự kiện khổ đau hiện hữu trong cuộc đời này. Điều mà chúng ta gọi là hạnh phúc hay lạc thú trong thế gian, chẳng qua chỉ là sự ban thưởng hay món thù lao của một khát vọng nào đó, nhưng ngay khi điều mơ ước vừa đạt được thì nó liền bị khinh miệt ngay. Hạnh phúc thế gian chỉ là sự khơi mào cho đau khổ. Vì thế cho nên sầu khổ không thể tách rời khỏi hiện hữu và không

cách nào tránh né được, và bao lâu còn tham ái thì chừng ấy khổ đau sẽ vẫn tồn tại. Khổ chỉ có thể được huỷ diệt bằng cách bước lên con đường Bát Chánh (*Bát Chánh Đạo*) và đạt đến hạnh phúc tối thượng của Niết Bàn.

Bốn Sự Thật cao quý này có thể được xác chứng bằng kinh nghiệm, vì lý do đó Phật pháp (*Buddha - Dhamma*) được thiết lập trên nền tảng của sự thực và những sự thực này có thể được trải nghiệm và xác chứng. Do vậy, đạo Phật rất là hợp lý và nó đối kháng lại với những hệ thống suy đoán lý luận; nó hấp dẫn đối với bậc trí hơn là với người thuần tình cảm và nó liên hệ đến chất lượng tu tập hơn là số lượng.

Một dịp nọ Upàli (*Ưu Ba Ly*), một tục gia đệ tử của phái Nigantha (*Loã Thế Ni Kiền Tử*), đi đến chỗ Đức Phật và lấy làm thoả mãn với giáo pháp của Ngài đến mức ông bày tỏ ước muốn trở thành đệ tử của Đức Phật, nhưng Đức Phật đã cảnh báo ông ta, Ngài nói: *"Này gia chủ, trước tiên hãy thẩm tra kỹ lưỡng đã, thật là thích hợp đối với một người có tiếng tăm như ông, phải thẩm tra kỹ lưỡng trước khi quyết định một điều gì"*. Ưu Ba Ly vô cùng hoan hỷ trước những nhận xét bắt ngờ của Đức Phật như vậy, ông nói: *"Bạch Đức Thế Tôn, nếu con xin làm đệ tử của một tôn giáo khác, chắc chắn họ sẽ công kênh con đi diễu hành hết đường phố này đến đường phố khác và tuyên bố rằng nhà triệu phú như vậy, như vậy... đã từ bỏ tôn giáo cũ của mình và xin theo giáo phái của họ. Thế nhưng, bạch Đức Thế Tôn, Ngài đã khuyên con nên thẩm tra thêm nữa, vì thế con rất lấy làm hoan hỷ với lời nhận xét của ngài"*. Lần thứ nhì ông ta lặp lại lời cầu xin *"Con xin quy y nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng"*.

Đạo Phật được thấm nhuần với tinh thần tự do tìm hiểu và hoàn toàn dung thứ. Đức Phật đã mở lượng khoan dung này đến mọi người nam cũng như nữ, cùng tất cả các chủng sanh khác. Chính Đức Phật là người đầu tiên đã huỷ bỏ chế độ nô lệ, mạnh mẽ phản đối hệ thống đẳng cấp đã ăn rễ vững chắc trong xã hội Ấn Độ lúc đó.

Theo lời của Đức Phật thì con người trở nên cao quý hay hạ tiện không phải đơn thuần do sinh trưởng, mà chính do những hành động của họ. Không vì đẳng cấp xã hội, không vì màu da của họ ngăn cản không cho họ trở thành một Phật tử, hay gia nhập Giáo Đoàn (*Tăng Ni*); ngư dân, phu quét rác, nông dân, cùng với giai cấp chiến sĩ và Bà la môn đều được chấp nhận một cách tự do vào Giáo Đoàn và hưởng mọi quyền bình đẳng như nhau. Chẳng hạn, như Upàli (*Ưu Ba Ly*), một người thợ hớt tóc, đã được Đức Phật chỉ định là đại đệ tử tinh thông Giới Luật; Sunita, người hớt phân đã được chính Đức Phật tiếp nhận vào Giáo Đoàn, nhờ vậy đã có thể đạt đến thánh quả.

Angulimàlà (*Ăng Gu Li Ma La*), tướng cướp sát nhân đã được Đức Phật cảm hoá để trở thành một bậc Thánh đầy lòng bi mẫn. Dạ xoa Àlavaka (*A La Goá Ká*) quy y nơi Đức Phật và trở thành một vị Tu Đà Hoàn; dâm nữ Ambapàli, gia nhập giáo đoàn Tỳ Khưu ni và đắc A La Hán quả. Những trường hợp tương tự như vậy rất dễ thấy trong Tam Tạng đã chứng tỏ rằng đạo Phật mở rộng vòng tay đón nhận mọi người không phân biệt giai cấp màu da hay phái tính.

Cũng chính Đức Phật là người đã cấm chỉ việc hiến tế bằng cách giết những con vật vô tội và khuyến hoá hàng đệ tử mở lòng từ đến tất cả chúng sinh, dù nhỏ nhoi nhất cũng vậy. Một người Phật tử chân chánh sẽ thực hành tâm từ này đối với mọi loài chúng sanh và đồng cảm với muôn loài không phân biệt họ là ai, thuộc giai cấp hay màu da gì.



## Bài 21:

### HAI LOẠI THỰC TẠI

Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) thì có hai loại thực tại: thực tại tương đối và thực tại tuyệt đối. Thực tại tương đối hay sự thực tương đối là sự thực có tính ước lệ hay quy ước, trong đó các pháp (*mọi sự, mọi vật*) được bàn đến bằng một ý nghĩa thông thường, trong khi đó sự thực tuyệt đối hay sự thực thuộc pháp bản thể là sự thực có tính trừu tượng, sự thực này tồn tại như những tính chất cơ bản, bất biến và không thể tối giản hơn được nữa của các hiện tượng. Đối với hai sự thực này, sự thực tương đối được diễn tả bằng những từ ngữ có tính quy ước thông thường như: "*Cái tách hiện hữu*", "*cái đĩa hiện hữu*" v.v..., sự diễn tả này là sự thực, nhưng chỉ thực trong ý nghĩa quy ước thông thường thôi, trong ý nghĩa tuyệt đối thì thực sự không có tách hay đĩa hiện hữu gì cả, chỉ có các yếu tố cơ bản mà sự biểu thị của nó bao gồm. Các yếu tố cơ bản này hiện hữu trong ý nghĩa cùng tột hay tuyệt đối và có bốn:

- 1) Yếu tố giãn nở hay địa đại, đây là nguyên tắc căn bản của vật thể. Chính yếu tố này làm cho các đối tượng chiếm lĩnh một khoảng không gian nào đó, và những đặc tính cứng, mềm của mọi vật thể đều do nơi yếu tố này. Nó có thể được thấy trong đất, nước, lửa và gió. Tuy nhiên, nó trội hơn trong đất và do vậy được gọi là yếu tố đất hay địa đại, trong ngôn ngữ hiện nay thường dùng là yếu tố giãn nở.
- 2) Yếu tố kết dính hay đông đặc. Yếu tố này trội hơn trong nước, dù rằng nó cũng có mặt trong ba nguyên tố căn bản khác là đất, lửa và gió. Nó có nhiệm vụ kết dính các nguyên tử rời rạc của vật thể lại với nhau và tạo thành khối, chông hay đông.
- 3) Yếu tố nhiệt. Yếu tố này làm chín các loại vật thể, và mặc dầu nó trội hơn trong lửa, do vậy gọi là yếu tố nhiệt (*hoả đại*), nó cũng bao gồm cả lạnh vì nhiệt và lạnh là hai phương diện của yếu tố này.
- 4) Yếu tố chuyển động hay biến động (*phong đại*). Nó chính là năng lực hỗ trợ hay chống đỡ; tất cả mọi sự chuyển động và những rung động đều do những yếu tố này.

Bốn yếu tố này (*Tứ Đại*) bất khả phân và tương quan lẫn nhau, mọi hình thức của vật thể chủ yếu đều gồm có tứ đại này. Mỗi vật thể là sự kết hợp của bốn yếu tố này trong một tỉ lệ thể này hoặc thể khác, nhưng ngay khi cùng vật thể này bị biến đổi thành những dạng thức khác, các tính chất cấu hợp lúc đó chỉ còn là những ý niệm hiện hữu trong tâm bởi tướng mạo, hình thù hay dạng thức đặc biệt của nó. Chẳng hạn, lấy một miếng đất sét làm thí dụ, nó có thể được gọi là một cái tách, cái đĩa, cái bình hay cái lu v.v... tùy theo những hình thù mà nó lần lượt được giả định. Tuy nhiên, những vật thể này có thể được phân tích và giản lược lại thành các yếu tố căn bản mà chỉ có nó tồn tại trong một ý nghĩa cùng tột. Từ ngữ tách, đĩa v.v... chỉ là những ý niệm chứ nó không có một thực thể chủ yếu tách biệt nào hơn là bốn yếu tố này. Dù rằng bốn yếu tố hay tứ đại này hiện hữu trong ý nghĩa cùng tột thật, nhưng chúng cũng phải bị chi phối bởi quy luật biến đổi vô thường, tuy nhiên những tính chất đặc biệt của nó là đồng nhất trong bất kỳ hình thể nào được thấy, dù cho nó là cái tách, đĩa hay bình, lu v.v...

Sự thực tương đối bao gồm những khái niệm như đất đai, núi non và những thứ đại loại như vậy, đều phát xuất từ những kiểu cách biến đổi vật lý trong thiên nhiên. Nhà cửa, xe cộ, tàu thuyền v.v... bắt nguồn từ những phô diễn khác nhau của vật chất. Đàn ông, đàn bà v.v... bắt nguồn từ sự kết hợp của ngũ uẩn (*sắc, thọ, tưởng, hành, thức*). Phương hướng (*đó là hướng đông, tây, nam, bắc v.v... liên hệ đến vị trí của mặt trời*), thời gian v.v... bắt nguồn từ sự chuyển vận của mặt trăng...

Mặc dù, có những nét đặc biệt như vừa đề cập ở trên, như vậy nó lại không tồn tại trong ý nghĩa tuyệt đối, chúng chỉ hiện hữu theo ý nghĩa của sự thực tương đối mà thôi. Chính vì vậy mà đạo Phật không thuộc chủ thuyết duy danh (*Nominalism*), bởi vì đạo Phật không bảo là các pháp như đất đai, núi non v.v... chỉ là những tên gọi mà không còn là gì khác cả. Đạo Phật cũng không phải là chủ thuyết khái niệm, vì nó không bảo là mọi thứ chỉ hiện hữu trong tâm và không phải ở nơi nào khác. Tuy nhiên, đạo Phật là đạo duy thực (*realism*), vì đạo Phật dạy rằng bốn yếu tố căn bản (*Tứ Đại*) thực sự tồn tại như những đặc tính vật chất nền tảng của các pháp.

Phạm trù của thực tại tuyệt đối có bốn là: tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết Bàn. Nói một cách tuyệt đối thì các pháp dù hiệp thể hay siêu thể đều bao gồm trong bốn tiêu đề này. Trong bốn thứ, Niết Bàn (*Nibbàna*), trạng thái siêu thế, là sự thực tuyệt đối duy nhất, cũng như là mục đích cuối cùng của đạo Phật. Ba thứ kia gọi là những sự thực trong chừng mực nào đó bao lâu chúng còn tồn tại bên trong và chung quanh chúng ta như những pháp trừu tượng, không thể tối giản và không thể thay đổi được nữa.

Cái được gọi là người đây chỉ bao gồm hai phần tâm và vật chất hay danh và sắc. Sắc có 28 loại, trong đó 4 loại đầu, như đã đề cập ở trên là những yếu tố nền tảng dựa vào đó 24 sắc còn lại tùy thuộc phát sanh; 6 trong số 24 sắc đó là:

- 1) **Nhãn căn:** được coi là bộ máy cảm giác nằm trong nhãn cầu, nơi đây nhãn thức khởi sanh.
- 2) **Nhĩ căn:** là bộ máy cảm giác nằm trong cơ quan tai, nơi đây nhĩ thức khởi sanh.
- 3) **Tỷ căn:** là bộ máy cảm giác nằm trong cơ quan mũi, nơi đây tỷ thức khởi sanh.
- 4) **Thiệt căn:** là bộ máy cảm giác nằm trên bề mặt của lưỡi, nơi đây thiệt thức khởi sanh.
- 5) **Thân căn:** là bộ máy cảm giác trải khắp toàn thân từ đầu đến chân, nơi đây thân thức khởi sanh.
- 6) **Tâm căn:** là một loại vật chất rất nhỏ nhiệm, vi tế nằm trong cơ quan tim, nơi đây ý thức chủ yếu khởi sanh.

Trong 6 căn này thì 5 căn đầu còn được gọi là ngũ môn (*cửa giác quan*), qua đó con người tiếp nhận những thông tin về thế giới bên ngoài, căn thứ 6 còn được gọi là ý môn, qua đó con người tiếp nhận thông tin về nội giới, thế giới của tâm hay ý giới.

Qua nhãn môn con người tiếp nhận thông tin về màu sắc, hình dáng, tướng trạng xuất hiện trong tầm thấy của nó; qua nhĩ môn con người tiếp nhận các loại âm thanh khác nhau; qua tỷ môn, các loại mùi khác nhau; qua thiệt môn, các loại vị khác nhau như ngọt, mặn, chua, cay v.v... qua thân môn con người tiếp nhận các loại cảm thọ khác nhau. Vì vậy con người tiếp nhận thông tin về ngoại giới qua ngũ môn (*năm cửa giác quan*), đồng thời con người cũng tiếp nhận các thông tin về nội giới qua ý môn, đây là thế giới của tâm hay thế giới rộng lớn của các tư tưởng và ý niệm. Trong thế giới nội tại này sự chú ý thường xuyên bị gọi đến từ nhiều hướng một lúc.

Mặc dầu có 6 cửa giác quan, qua đó con người thu nhận các thông tin về ngoại giới và nội giới nhưng người tiếp nhận thì không khác, đó là Tâm con người. Cái tâm vô hình nhưng đầy năng lực này có thể đưa con người ta lên thiên giới hoặc xuống địa ngục tùy theo khát vọng của họ, tâm này có thể được ví giống như một con nhện lăng xăng quanh cái lưới ý niệm chằng chịt. Con nhện này bị bủa vây bởi các thứ mồi đầy quyến rũ, vì thế chúng ta phải làm sao kiểm soát được con nhện tâm

này để cho nó luôn luôn chạy theo cái hướng mà chúng ta đã chọn, như vậy chúng ta sẽ cải thiện được khả năng thấy các pháp đúng theo thực chất của nó và đạt đến trạng thái cuối cùng của sự hoàn thiện.

## Bài 22:

# TÂM VẬN HÀNH NHƯ THỂ NÀO?

Theo Đạo Phật thì bốn uẩn: Thọ, Tưởng, Hành, Thức tạo thành Tâm, và Sắc uẩn tạo thành Thân; như thế con người là sự kết hợp của Tâm và Thân, hay Danh và Sắc.

Tâm con người được so sánh với sự lưu chuyển của một dòng sông, khái niệm của đạo Phật về sự hiện hữu của thức. Đối với phần lớn những người có dịp đứng trên bờ một con sông, họ đều nghĩ rằng con sông từ đầu đến cuối đều như vậy. Tuy nhiên, do sự lưu chuyển mà không một phân tử nước nào có thể được người ta thấy tại bất kỳ một điểm đã cho nào, giữ được sự đồng nhất như khoảnh khắc trước của nó cả. Cũng hết như đầu sông và cuối sông, được gán cho những cái tên đặc biệt là nguồn sông và cửa sông, dù rằng chúng cũng bao gồm cùng chất liệu như chính bản thân của con sông. Nguồn và cửa của dòng sông tâm thức thức cũng vậy, được người ta định danh là sanh và diệt, mặc dù nó cũng bao gồm trong cùng dòng sông tâm thức. Tiến trình liên tục này trôi chảy không ngừng cho đến chừng nào những nguyên nhân làm khởi sinh ra nó được loại trừ.

Để hiểu rõ sự vận hành của tâm này, đòi hỏi chúng ta phải có một khái niệm nào đó về tiến trình tâm theo phân tích của Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Giáo lý Vi Diệu này giải thích chi tiết sự vận hành của dòng tâm thức, đồng thời ghi lại theo phương pháp phân tích bằng cách nào chủ thể, tâm thức, tiếp nhận các đối tượng từ bên ngoài và bên trong nó.

Chẳng hạn, khi một người ở trong trạng thái ngủ say, tâm của nó được bảo là rỗng không, hay nói một cách khác là đang trong trạng thái **hữu phần** (*Bhavanga*), đây là một trạng thái thụ động khi tâm của chúng ta không phản ứng với đối tượng. Dòng **Bhavanga** (*hữu phần*) bị cắt ngang khi các đối tượng đi vào tâm, nó rung lên và diệt vào lúc sanh khởi và diệt của trạng thái tâm kế tiếp, dòng hữu phần thụ động bị kiểm soát và dừng lại. Kế đó, một trạng thái **tâm tác ý** hướng đến đối tượng khởi sanh và diệt. Liên sau đó, nếu đối tượng thuộc về sự thấy, **nhãn thức** khởi sanh và diệt, nó không biết gì hơn về đối tượng. Sự hoạt động của giác quan này được kế tục bởi một sát na **tiếp nhận đối tượng** được thấy như vậy. Kế đến, **khả năng phán đoán** hay sự quan sát chớp nhoáng đối tượng đã được tiếp

nhận như vậy. Sau đó, đến giai đoạn nhận thức đặc trưng mà thuật ngữ gọi là **quyết định tâm**, trong đó tùy thuộc nơi giai đoạn quan trọng thuộc tâm lý theo sau, nghĩa là giai đoạn **tốc hành tâm**. Đây là giai đoạn vô cùng quan trọng, bởi vì chính ở giai đoạn này mà người ta sẽ tạo nghiệp tốt hay xấu.

Tiến trình nhận thức về ngoại giới (*thế giới bên ngoài*) xảy ra qua ngũ môn hay năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Vì vậy nó được gọi là tiến trình tâm qua ngũ môn. Cũng có căn thứ sáu gọi là ý môn, qua đó chúng ta nhận thức những ý niệm như trong ký ức hoặc sự tưởng tượng khi mà đối tượng không thực sự hiện hữu nhưng được hình dung ra, tiến trình nhận thức này được gọi là tiến trình nhận thức qua ý môn.

Trong hai tiến trình tâm này, thì tiến trình tâm qua ngũ môn có thể được giải thích một cách tương đối qua ẩn dụ một người đang nằm ngủ dưới gốc xoài: *"Một người ngủ say dưới gốc xoài, bất ngờ có một trái xoài rụng xuống và lăn đến cạnh anh ta. Anh choàng tỉnh, thức dậy và cố gắng tìm xem cái gì đã quấy rầy mình. Anh thấy bên cạnh có trái xoài, lượm lên, ngửi và ngắm nghía nó. Đoán chắc rằng trái xoài còn tốt và hoàn toàn chín anh ta mới ăn nó"*.

1. Ở đây, giấc ngủ say được so sánh với trạng thái thụ động của tâm khi nó đang trôi chảy bình thường, không bị bất kỳ ấn tượng nào quấy động.
2. Choàng tỉnh khỏi giấc ngủ, giống như sự khuấy động dòng hữu phần (*Bhavanga*).
3. Thức dậy, giống như hữu phần dừng lại.
4. Cố gắng khám phá xem điều gì đã quấy động giấc ngủ của mình, ví như trạng thái lơ mơ của tâm khi chủ thể (*nhận thức*) cố gắng một cách yếu ớt để khám phá xem vật kích thích đó tác động qua mắt hay tai, mũi, lưỡi hoặc thân. Trạng thái này gọi là ngũ môn hướng, nghĩa là hướng đến những ấn tượng tại năm cửa giác quan (*năm căn*).
5. Thấy trái xoài, tựa như sự khởi sanh của giác quan đặc biệt liên hệ (*đến sự thấy*), trong trường hợp này là nhãn thức. Đó chỉ là chức năng thuần túy và đơn giản của sự thấy, hoàn toàn không có sự suy nghĩ gì về đối tượng cả.
6. Lượm trái xoài lên, giống như tâm tiếp nhận sự kích thích từ một đối tượng độc lập hiện hữu ở ngoại giới, Trạng thái này gọi là *"tiếp thọ tâm"*.

7. Ngửi và xem xét trái xoài cũng ví như tâm đang cố nhớ một điều gì đó liên quan đến đối tượng, và cố sức để hiểu nó trong ánh sáng của kinh nghiệm trước, Trạng thái này gọi là "*suy đạc tâm*".

8. Đoán chắc rằng trái xoài hoàn toàn chín và còn tốt, ví như tâm gán cho đối tượng một vị trí xác định trong lãnh vực tri kiến của nó, Trạng thái này gọi là "*quyết định tâm*".

9. Ăn trái xoài, ví như tâm có khuynh hướng điều chỉnh đối tượng theo sở thích riêng của nó. Đây là trạng thái tích cực nhất của tâm, trong đó chủ thể ý thức trọn vẹn về chính nó, và quyết định thái độ riêng của nó đối với đối tượng. Trạng thái này gọi là "*tác hành tâm*" hay "*tốc hành tâm*".

Trong tiến trình tâm qua ý môn, đối tượng của tiến trình không phải là một kích thích ngoại giới mà là một hình ảnh khởi sanh từ bên trong, nghĩa là hình ảnh tự nó đưa ra với một tính chất đã đoan chắc nào đó. Ở đây, cùng chức năng của tâm được gọi là "*tâm hướng về những ấn tượng xảy ra tại ý môn*".

Như vậy, chúng ta thấy rằng tiến trình tư duy có thể được phân ra thành những chức năng rõ rệt, mỗi sát na tâm có thể phân biệt với những sát na tâm kế và trước nó bằng chức năng nó thực hiện. Và, như đã được nói ở trên, chính sát na tâm tích cực (*tác hành tâm*) là chấp tư tưởng được xem là quan trọng nhất, vì chính tại thời điểm này mà chúng ta quyết định cho tương lai của mình bằng phẩm chất hành động của chúng ta qua thân, khẩu, ý (*hành động, lời nói và ý nghĩ*) kèm theo bởi tham, sân, si hoặc kèm theo bởi lòng quảng đại, thiện chí và trí tuệ. Chúng ta càng thực hành được những phẩm hạnh quảng đại, thiện chí, và trí tuệ nhiều chừng nào thì tham, sân, si sẽ trở nên yếu đi chừng nấy, cho đến một lúc nào đó khi những bất thiện pháp này trở nên quá yếu, đó là thời điểm để chúng ta có thể cắt đứt nó hoàn toàn.

Chỉ có cách hiểu rõ về bản chất cấu thành của tâm như vậy, chúng ta mới có thể sàng lọc những cặn bã ra khỏi vàng (*thanh lọc tâm*). Chính Đức Phật đã xác định là để đạt đến sự giải thoát khỏi mọi hình thức của khổ đau, nhất thiết phải thành tựu việc tịnh hoá bản tâm bằng sự thực hành và lòng nhẫn nại.

## Bài 23:

# SỰ PHÁT TRIỂN HAY TU TẬP TÂM

Cái mà chúng ta gọi là "con người" gồm có Tâm và Thân, hay Danh và Sắc. Về bản chất, tâm (*Nāma*) là một dòng ý thức trôi chảy có thể diễn tả bằng từ "tu duy"; tuy nhiên, tư duy tự thân nó không phải là một chức năng thuộc sinh lý, nó là một loại tâm lực (*năng lực của tâm*), một điều gì đó khá giống như ánh sáng hoặc điện năng, ngoại trừ rằng những năng lực sau này thuộc về lãnh vực vật chất. Tư duy và sự bức xạ của những luồng tư duy là những tâm sở (*yếu tố tâm*) của thế giới tâm tương đương với bốn yếu tố vật chất của thế giới vật lý. Thực chất chúng ta là sự biểu hiện của chính những tâm lực của mình, và những lực này, hay những luồng tư duy này dù vẫn chịu biến hoại vô thường nhưng không bao giờ mất.

Nếu những tư duy lực của chúng ta đủ mạnh để vượt qua phạm vi hấp dẫn của cõi dục (*Kàvàvacarabhumi*), tùy theo mức độ hoàn thiện của nó, chúng sẽ trở thành những tâm lực tinh tế và cao thượng hơn, và nếu chúng được tu tập hay phát triển cao hơn nữa, chúng sẽ trở thành những tâm lực tinh tế và cao thượng nhất, nhờ nó mà chúng ta có thể đạt đến trạng thái Niết Bàn, đoạn tận khổ đau, sâu muôn và bất mãn. Đối với những luồng tư duy không đủ khả năng vượt qua lãnh vực hấp dẫn của cõi dục, ắt hẳn phải ở lại trong cõi dục đó, trong sự luân chuyển của các pháp dục giới; tuy nhiên, những luồng tư duy đó không bao giờ mất, chúng sẽ tạo thành một cuộc sống mới, kế tiếp, và rồi tiến trình lại tiếp tục, khi cái thức của cá nhân ấy biểu hiện thì gọi là một chúng sanh - một người đàn ông hay một người đàn bà chẳng hạn v.v.... Bằng cách này tiến trình sanh và tử cứ diễn tiến một cách liên tục và bất tận cho đến khi nó được chặn đứng bằng sự tu tập và phát triển những tư duy của cá nhân ấy.

Theo triết học Phật giáo (*Vi Diệu Pháp*) thì có ba (*lớp*) tâm, đó là: tâm dục giới, những đẳng cấp tâm cao hơn (*tâm thiên*) và tâm siêu thế. Trong ba lớp tâm này, tâm dục giới (*những tham muốn trần tục*) chính yếu có hai loại là: thiện và bất thiện. Tâm nào được kèm theo bởi ba căn thiện như: không ích kỷ, thiện chí và trí tuệ (*hay vô tham, vô sân và vô si*) được gọi là thiện, và bất kỳ lời nói hay hành động nào được làm với tư duy (*tâm*) thiện thì gọi là thiện nghiệp hoặc hành động thiện; chẳng hạn như từ ái, giúp đỡ v.v... Những hành động này tạo ra quả thiện



như có một bản chất nhân đức (*vô tham*), bản chất từ bi (*vô sân*), và một bản chất thông minh, nhạy bén (*vô si*).

Những loại tâm hay tư duy nào được kèm theo bởi ba căn bất thiện: tham, sân và si gọi là tâm xấu. Bất kỳ hành động nào được làm hay lời nào được thốt ra với ý nghĩ xấu gọi là bất thiện nghiệp, hay hành động bất thiện, những điều như: sát sanh, trộm cắp, nói dối, v.v... điều này tạo ra những quả xấu như đoản thọ, bản chất thấp hèn (*tham lam*); bản chất nóng nảy, ưa cãi cọ (*Dosa, sân*) và đần độn, ngu si (*Moha, si mê*).

Như vậy, trong cõi dục có hai loại tâm chính là: thiện và bất thiện. Tuy nhiên nhờ tịnh hoá các tư duy của mình, gột rửa chúng khỏi ba căn bất thiện tham, sân, si; một người xấu có thể chuyển thành người tốt bằng cách phát triển những bản chất thấp hèn của mình trở thành bản chất cao thượng hơn, từ đó thâm nhập thêm ba căn thiện vô tham, vô sân và vô si (*trí tuệ*). Một người thiện có thể tự mình phát triển cao hơn nữa, thậm chí đến những loại tâm cao quý và tốt đẹp hơn (*tâm siêu thế*).

Có ba giai đoạn phát triển, đó là phát triển Giới (*Sila*), phát triển Định (*Samàdhi*) và phát triển Tuệ (*Pannà*). Tương ứng với trình tự phát triển hay tu tập Bát Chánh Đạo được sắp thành ba nhóm, hai chi đầu: Chánh Kiến và Chánh Tư Duy nằm trong nhóm Tuệ (*Pannà*). Ba chi kế: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng nằm trong nhóm Giới (*Sila*) và ba chi cuối: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định nằm trong nhóm Định (*Samàdhi*).

**Tại sao phải có ba giai đoạn phát triển này?** Chính vì có ba cấp độ phiền não. Ở cấp độ đầu tiên, những phiền não đơn thuần ngủ ngầm trong mỗi người chúng ta, nó chưa thể hiện mảy may nào ra lời nói hoặc hành động cả. Ở cấp độ thứ hai, khi có một đối tượng nào đó đánh thức hay khuấy động, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu, những phiền não này sẽ từ trạng thái ngủ ngầm trỗi dậy thành mức những tư duy, cảm xúc hay cảm thọ. Ở cấp độ thứ ba chúng sẽ trở nên mãnh liệt và không thể kiềm chế nổi, đến mức tạo ra những hành động ác bằng lời nói hay việc làm. Vì thế cho nên, để loại trừ ba cấp độ phiền não, nhất thiết phải có ba giai đoạn phát triển hay tu tập này.

Trong ba giai đoạn tu tập này thì tu tập Giới chỉ có thể tạm thời loại trừ hay ngăn chặn cấp độ phiền não thứ ba, riêng hai cấp độ thứ nhất và thứ hai vẫn không thay đổi, và vì Giới chỉ có thể ngăn chặn tạm thời cấp độ phiền não thứ ba, do đó không sớm thì muộn những phiền não này sẽ sanh khởi trở lại; vì thế nó được gọi là Tadangapahàna nghĩa là diệt từng thời (*Bỉ Phần Xả Đoạn*).

Tu tập Định có thể loại trừ hay ngăn chặn cấp độ thứ hai, nhưng vẫn còn những phiền não ngủ ngầm ở cấp độ thứ nhất nên chúng cũng sẽ sanh khởi trở lại, tuy nhiên trong trường hợp này phiền não không đến quá sớm như ở giai đoạn tu Giới, vì Định tiêu biểu cho một giai đoạn tu tập cao hơn và có nhiều năng lực hơn Giới. Do vậy, việc diệt hay ngăn chặn phiền não bằng Định được gọi là *Vikkambhanapahàna* chế ngự phiền não (*Trấn Phục Xả Đoạn*).

Chỉ có sự phát triển trí tuệ hay tuệ giác mới có thể loại trừ hoàn toàn cấp độ phiền não thứ nhất, tức những tùy miên phiền não mà Giới và Định không thể ảnh hưởng tới được. Những phiền não do tuệ giác tẩy trừ sẽ không bao giờ khởi sanh trở lại, cũng như một cái cây đã bị nhổ tận gốc sẽ không còn mọc lại được; do đó, việc trừ diệt bằng tuệ gọi là *Samucchadapahàna*: diệt bằng cách đoạn tuyệt hay *Chánh Đoạn Xả Đoạn*.

Vì ba giai đoạn tu tập này liên quan và tùy thuộc lẫn nhau nên chúng cần phải được thực hành cùng nhau và đồng thời. Chẳng hạn, khi sống một cuộc sống chân chánh, một cuộc sống có giới hạnh, nếu có chánh định (*Định*) và chánh kiến (*Tuệ*) thì việc sống có giới hạnh sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cũng vậy, việc thực hành chánh định sẽ giúp chúng ta sống một cuộc sống chân chánh và có chánh kiến.

Vì thế chánh kiến có thể làm cho chúng ta sống đời chân chánh và định tâm một cách chân chánh. Thực vậy, nếu gắng sức sống một cuộc đời chân chánh mà không có chánh định để kiểm soát tâm, cũng như không có chánh kiến, điều đó có nghĩa rằng kết quả của nó không thể như mong đợi được. Chúng ta có thể nghĩ một việc là tốt vào lúc này, nhưng cũng có thể không nghĩ nó là vậy vào lúc khác; có lúc chúng ta vui về điều này, nhưng có lúc lại buồn vì nó, bởi vì chúng ta thiếu chánh kiến. Chánh định không thể đạt đến nếu không sống một cuộc sống chân chánh và có chánh kiến, cũng như không thể có chánh kiến nếu không sống chân chánh và định tâm chân chánh.

## **SỰ TẬP TRUNG HAY ĐỊNH TÂM**

Có ba giai đoạn tu tập tâm: giai đoạn tập trung, giai đoạn thiền định và giai đoạn quán chiếu. Những ý niệm này khá phức tạp và lẫn lộn trong sự phiến dịch, một số các nhà dịch thuật về Bát Chánh Đạo dùng từ quán chiếu (*Contemplation*), những người khác thì dùng tập trung (*Concentration*), trong khi số khác lại dùng thiền định (*Meditation*), về hình thức bề ngoài thì dường như chúng có cùng ý nghĩa, tuy nhiên chúng lại là ba giai đoạn tu tập khác nhau.

Giờ đây chúng ta bàn về sự tập trung (*Concentration*), tập trung có nghĩa là thu hẹp lãnh vực chú tâm của bạn lại, hay gom những tư duy của bạn lại. Nếu không tập trung, những tư duy của chúng ta sẽ bị phân tán và rối loạn. Khi chúng ta thức, chúng ta lúc nào cũng suy nghĩ; kể cả khi chúng ta đang làm công việc cũng vậy, những tư duy của chúng ta trôi nổi, phân tán và rối bời không có chút mục đích nào cả, vì thế mà nó chẳng đưa chúng ta đi tới đâu. Tuy nhiên nếu chúng ta muốn, chúng ta có thể tập trung tư duy của mình vào một đối tượng. Mọi người đều có thể làm được điều này. Vấn đề nghe có vẻ khá nghiêm túc, nhưng thực sự chúng ta đang làm điều đó trong phần lớn thì giờ của mình, trong khi đang ăn chúng ta tập trung vào việc ăn, khi đang viết chúng ta tập trung vào việc viết. Một số người có thói quen đọc sách trong bữa ăn, họ cố gắng đọc sách và ăn một lần, nhưng bằng cách này họ lại làm hỏng cả hai việc: thứ nhất là họ không thể thưởng thức được các món ăn, hai nữa là họ chẳng thể nào đọc sách một cách thích đáng được. Vì vậy, mỗi lúc chúng ta nên tập trung vào một việc mà thôi.

Thực sự ra, chúng ta tập trung chỉ để tạo cho bản thân mình là một con người bình thường. Có hai loại người điên. Có loại không kiểm soát được những tư duy, hành động và cảm xúc của họ. Trong khi ăn họ có thể nhảy múa và ca hát, hay làm một điều gì đó hoàn toàn trái ngược lại với việc mà họ đang làm. Hạng này chẳng có ích lợi gì cho chính bản thân họ cũng như cho người khác. Tuy nhiên, cả chúng ta nữa cũng là một loại người điên nhẹ hơn, bởi vì, phần lớn chúng ta không thể kiểm soát nổi những tư duy của mình cho thích hợp. Nếu cố gắng chúng ta có thể làm được, nhưng chúng ta lại không kiên trì cố gắng. Chẳng hạn, tại một buổi hội họp, mọi người đang lắng nghe một bài thuyết trình. Tuy nhiên nếu họ không tập trung vào đề tài giảng, họ sẽ nghĩ đến một điều gì khác. Có thể họ sẽ nghĩ đến những chuyện rắc rối riêng tư của họ tại sở làm hoặc tại nhà, hay nghĩ đến việc sẽ phải làm, hoặc một nhà buôn thì có thể nghĩ đến những món hàng của mình. Nếu chúng ta đọc một cuốn sách với sự tập trung, chúng ta có thể đọc xong cuốn sách trong một thời gian rất ngắn. Tuy nhiên, nếu chúng ta không tập trung, có thể cuốn sách vẫn mở trong tay mà ta lại không nhớ bất cứ điều gì mình đã đọc.

Đó là lý do tại sao mọi người chúng ta nhất thiết phải học cách tập trung tâm ý của mình; khi chúng ta thực sự cảm thấy một công việc nào đó là quan trọng và cần phải được làm, lúc đó chúng ta sẽ chú tâm vào việc đó. Không có sự tập trung, chúng ta chẳng thể nào làm được điều gì một cách thoả đáng cả. Nhờ tập trung trên một đề mục chọn sẵn, chúng ta có được một hình ảnh rõ ràng về đề mục đó, và sự sinh động của hình ảnh chính là kết quả của sự tập trung. Trong việc tập trung, chúng ta gom những tư duy của mình vào một điểm đặc biệt như thể chúng ta đang sử dụng một cây đuốc để soi đường vậy. Trong khi tập trung có thể có nhiều sự nhiễu loạn, ngay cả khi chúng ta đang cố gắng tập trung vào điều gì, chúng ta cũng

có thể cảm thấy mình bị quấy nhiễu bởi những điều người khác nói hay làm, hay bởi một điều gì đó có lẽ sẽ xảy ra vào ngày mai không chừng.

Đôi lúc chúng chỉ là những quấy nhiễu nhỏ nhưng cũng có khi rất lớn, lúc đó những tư duy của chúng ta chất chứa đầy những lo âu đến nỗi ta không thể làm được điều gì cả, và rồi chúng ta sẽ nói là mình không có khả năng tập trung. Tuy nhiên, những ý nghĩ quấy rầy này có thể loại trừ được, chúng ta có thể tự mình tống khứ những ý nghĩ không mời mà đến đó, vì nó chẳng liên quan gì tới đề mục tập trung của chúng ta cả.

Cách tốt nhất để làm điều này rất đơn giản, bạn sẽ nói gì nếu có ai đó muốn gặp trong lúc bạn đang bận, chắc chắn bạn sẽ nói *"Tôi rất bận"* phải không. Khi nghe ai đó nói xấu mình, nếu bạn không quan tâm đến điều đó bạn sẽ nói *"Tôi chẳng thêm để ý đến chuyện đó"*. Tuy nhiên, nếu bạn tự cho phép mình nghĩ đến điều người khác nói xấu mình, chắc chắn sân hận và bực bội sẽ phát sanh. Những tư tưởng quấy rầy này có thể được loại trừ đơn giản bằng cách dùng câu nói thông thường *"Tôi rất bận"*. Khi một trong những người khách không mời mà đến quấy rầy bạn này, hãy trừng con mắt tâm lên và bảo *"Ta rất bận"*. Chỉ cần không để ý đến nó và cứ tiếp tục tập trung vào đề mục bạn đã chọn, cũng không cần phải chiến đấu với nó, vì làm như vậy chỉ nổi giảo thêm cho giặc. Chẳng hạn, nếu bạn để ý đến những gì người khác nói hoặc cách mà họ nhìn mình, điều đó sẽ khuyến khích họ làm tiếp mà thôi.

*Nếu bạn không để ý thì sao?* Chắc chắn người đó sẽ cảm thấy xấu hổ và bỏ đi ngay. Ngay cả một con chó cũng có thể cảm thấy điều này, nếu bạn không thêm để ý gì khi nó sủa bạn, nó sẽ bỏ đi liền. Cũng vậy, nếu một ý nghĩ không mời mà xâm nhập vào trong lúc bạn đang tập trung, đừng đếm xỉa gì cả, và nó sẽ biến mất ngay.

Chúng ta có thể tập trung trên bất cứ đề mục nào cũng được. Cứ thực hành như thế chúng ta sẽ tạo được một khả năng hay thói quen của tâm, duy trì trên một đề mục cho đến khi chúng ta sử dụng được nó, điều này có nghĩa là tất cả những tư duy có thể có của ta đều liên quan đến đề mục. Khởi sự bằng cách tập trung trên một đề mục đơn giản đã, sau đó, khi đã có khả năng tập trung thuần thực rồi chúng ta có thể áp dụng bất cứ đề mục nào, dù cho đề mục đó có khó tập trung và trừu tượng đến đâu chúng ta cũng vẫn tập trung dễ dàng như thường. Người nào có thể học nhanh chóng một điều gì, người đó có thể tập trung tâm của mình được.

### **Thiền là gì?**

Sự khác biệt giữa tư duy và thiền là trong tư duy chúng ta thường không có một đối tượng hay mục đích rõ rệt; ngược lại trong thiền, chúng ta tập trung tư tưởng

độc nhất vào một đề mục rõ ràng nào đó đã được chọn sẵn theo ý mình. Do tư duy không có mục đích, những tư tưởng của bạn có thể dẫn bạn đến những chỗ nguy hiểm và phiền muộn, nhưng nhờ hành thiền trên một đề mục chọn sẵn, bạn sẽ gạt hái lợi ích. Nhờ hành thiền mà sau đó bạn sẽ mở rộng được tri thức của mình và phát triển khả năng thấy biết mọi vật như chúng thực sự là (*tri kiến như thực*).

Thiền chỉ được thực hành sau khi chúng ta đã có sự tập trung. Một số người cố gắng nhảy thẳng vào hành thiền, nhưng nếu làm như vậy họ sẽ thất bại vì không đạt được một hình ảnh rõ ràng của đối tượng, hoặc sự trong sáng của tâm do tập trung sanh. Tập trung đơn thuần chỉ là gom những tư duy của mình vào đề mục, nhưng trong thiền chúng ta phải duy trì hình ảnh rõ ràng trong tâm về đề mục đó. Không chỉ thế mà chúng ta còn phải mở rộng và phát triển lãnh vực của nó, đồng thời cũng phát triển tri kiến của mình, mở rộng lãnh vực tri kiến của mình về đề mục đó nữa. Đó là lý do tại sao thiền nếu không có tập trung là một điều thất bại.

Trong sự tập trung chúng ta khởi sự với những đề mục đơn giản, nhưng trong thiền chúng ta đưa cái ý niệm rõ ràng về đề mục đơn giản đó đến những mức độ tâm cao hơn. Để dễ hiểu điều này bạn hãy hình dung một người nào đó đang đổ nước từ ở trên vào trong một cái thùng. Nếu cái thùng đó bị thủng lỗ dưới đáy và bốn chung quanh, nước sẽ chảy ra ngoài, nhưng nếu những lỗ thủng đó được bịt kín lại, nước sẽ dâng đầy lên. Đa số mọi người chúng ta cũng giống như cái bình đầy lỗ thủng đó, vì vậy mà tâm chúng ta phân tán, không thể tập trung được. Thiền giống như việc đổ nước làm đầy tâm chúng ta với trí tuệ và tri kiến rõ ràng. Tập trung là bịt lại các lỗ thủng, làm cho tâm kiên cố không phân tán. Nhờ hành thiền đúng chúng ta sẽ quan sát một cách rõ ràng đề mục đã chọn, đồng thời hiểu rõ chức năng của đề mục liên hệ với những pháp khác. Bằng cách này chúng ta phát triển được trí tuệ và tri kiến hiểu biết của mình.

Đến đây chúng ta đã nhận ra sự khác biệt giữa tư duy và thiền. Trong tư duy, như chúng ta đã nói, chúng ta không có một đối tượng đặc biệt hoặc là có quá nhiều đối tượng, nhưng trong thiền chúng ta chỉ nghĩ đến một đề mục rõ rệt, và đó là lý do tại sao thiền lại thực sự là một pháp hành tư duy mang tính chất xây dựng. Nhờ hành thiền chúng ta phát triển được năng lực thấy biết đối tượng như chúng thực sự là, nếu không thì chúng ta chỉ thấy tướng bên ngoài của đối tượng mà không biết tí gì về thực chất của nó. Vì thế, thiền là một pháp hành rất cần thiết, nó giúp cho chúng ta tịnh hoá những tư duy, bằng không chúng sẽ bị pha lẫn với nhiều thứ, đặc biệt là với si mê. Một khi chúng ta bị vô minh che lấp, chúng ta không thể thấy mọi vật một cách đúng đắn được. Nhờ thiền chúng ta thấy được đối tượng như chúng thực sự là; tư duy của chúng ta trở nên trong sáng và phát triển được trí tuệ.

## Quán Chiếu Là Gì?

Quán chiếu (*Contemplation*) không khác mấy đối với sự tập trung, mặc dù nó là sự tập trung, nhưng ở đây sự chú tâm của hành giả thật kiên cố và chặt chẽ. Do đó, quán chiếu là giai đoạn phát triển toàn diện của sự tập trung. Quán chiếu mở lối cho trí tuệ trực giác và nhiều năng lực siêu nhiên khác mà người ta thường gọi là những năng lực huyền bí, và chúng ta có thể đạt đến những năng lực này ngay cả trước khi đạt đến trạng thái Niết Bàn.

Về một phương diện nào đó thì thực sự đây là những năng lực huyền bí thật, vì nó tàng ẩn đối với những người không tự mình phát triển theo phương pháp này, nhưng những năng lực này không gì bí ẩn đối với người đã hành quán chiếu và thiền định một cách nghiêm mật, chúng chỉ là hình thức mở rộng của những năng lực mà con người thường dùng trong đời sống hàng ngày.

Chẳng hạn, điều này nghe có vẻ duy linh nhưng hoàn toàn không phải vậy, vào lúc những năng lực này được phát triển, bạn có thể thấy và nghe những cái mà bình thường bạn không nghe và thấy được, bởi vì tâm bạn hay những tư duy của bạn lúc này hoàn toàn trong sáng như một mặt gương bóng loáng. Khi mặt gương mờ đục bạn chẳng thể thấy được gì trong đó cả. Không có thiền, tâm hay những tư duy của chúng ta rất tối tăm, nhưng khi chúng đã được tịnh hoá, không tạp nhiễm với những khuynh hướng bất thiện, chúng ta có thể thấy và nghe được một số điều kỳ lạ mà bằng các giác quan vật lý thông thường không thể cảm nhận được.

Về đề mục (*hành thiền*) - chúng ta sẽ chọn đề mục như thế nào? Việc chọn lựa đề mục riêng cho mình hoàn toàn tùy thuộc vào bẩm tánh của từng người. Nếu bạn chọn được đề mục thích hợp thì bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc tăng trưởng tri kiến cũng như những tư duy cao thượng của mình. Hơn nữa, nếu chọn được đề mục thích hợp chúng ta sẽ cảm thấy thú vị khi hành thiền, cũng giống như khi có những bộ phim hay, lời cuốn, bạn sẽ xem đi xem lại vài lần vậy. Vậy thì làm thế nào để chọn được một đề mục thích hợp? Muốn chọn đề mục thích hợp, chúng ta phải hiểu rõ bản chất của mình, đây là điều hết sức quan trọng. Thật là vất vả khi phải tập trung vào một đề mục không phù hợp, và có thể chúng ta sẽ chẳng thành tựu được gì cả với một đề mục như vậy.

Chúng ta hiểu rằng mình có những yếu điểm nhưng cũng có những điểm mạnh, hành thiền trên một đề mục thích hợp sẽ giúp chúng ta sửa sai lại những thiếu sót đó. Chẳng hạn, nếu bạn có những khuynh hướng và những thói quen xấu, nhờ hành thiền trên những đề mục phù hợp, những khuynh hướng và thói quen ấy sẽ dần dần biến mất, đồng thời còn tạo cho mình những khuynh hướng tốt. Vì vậy, cần phải

biết chúng ta thực sự là gì. Bàn tăng nghĩ, trong hầu hết các trường hợp người ta hoàn toàn không biết rõ những khuynh hướng thực sự của họ là gì và bản chất thực sự của họ là gì cả. Thậm chí có trường hợp chúng ta biết rằng điều mình làm là sai, chúng ta cũng vẫn thường đi gặp người khác đơn thuần chỉ vì thói quen hoặc giả để nhận được sự xác chứng cho những ý nghĩ riêng tư của mình. Nhưng nếu chúng ta muốn cố gắng hành thiền một cách chân thành, chúng ta phải biết rõ bản chất thực sự của mình là gì.

Đôi khi bạn có thể phán đoán bản tánh của mình theo những ý nghĩ và hành động đã thành thói quen cũng được. Khi bạn làm đi làm lại một điều gì đó nhiều lần, đó chính là dấu hiệu của cá tính bạn. Cá tính có thể được phát triển hay thay đổi nhờ hành thiền đúng đề mục. Có những loại cá tính khác nhau và mỗi người có cá tính riêng của mình. Vậy thì làm thế nào để chúng ta xác định được cá tính thực sự của mình? Có những trường hợp người ta làm rất nhiều điều khác nhau đến độ họ không thể xét đoán được đâu là cá tính trội hơn hết của họ. Trong đạo Phật thì có một sự phân loại trong đó các cá tính được chia thành 6 nhóm, và cá tính chủ yếu của mỗi người đều nằm trong 6 nhóm đó là:

- 1) *Nặng về tình dục, tham lam, đa cảm.*
- 2) *Nóng nảy, bòn chòn, dễ cáu, khó chịu.*
- 3) *Đàn độn, si mê, không thông minh.*
- 4) *Cả tin, dễ dàng tin vào người khác nói.*
- 5) *Thông minh.*
- 6) *Suy đoán.*

Chúng ta có thể nhận ra cá tính riêng của mình và xét đoán cá tính nào là trội nhất trong số đó. Một khi chúng ta đã biết được cá tính của mình là gì rồi, chúng ta có thể chọn đề mục hành thiền nào phù hợp với mình.

Nếu bạn là người rất dễ sân hận, đề mục bạn chọn phải là đề mục nào giúp cho bạn trở nên nhẫn nại. Để làm cho mình trở nên nhẫn nại bạn phải chọn một điều gì đó nghịch lại với cá tính của mình, chẳng hạn như thiện chí, hoặc Tâm Từ (*Mettà*). Muốn hành thiền Từ Ái (*Mettà*) bạn phải hiểu đôi điều về nó; *Từ là gì? Và tại sao chúng ta trở nên tốt hơn khi hành thiền từ ái này?* Để tịnh hoá những tư duy của mình bạn phải thoát khỏi sân hận, lúc đó bạn mới thấy được thực chất của các pháp, và nhờ thấy như vậy chúng ta mới nhận ra những bất lợi của lòng sân hận và thiếu kiên nhẫn, đồng thời hiểu được những thuận lợi của lòng Từ.

Khi đã có một số khái niệm về tâm từ rồi, chúng ta có thể hành thiền về đề mục này như sau: đầu tiên hãy rải tâm từ cho chính mình, vì người ta không thể ban rải

tâm từ nếu bản thân họ không có nó. Khởi sự bằng cách đọc thầm trong tâm: "*Cầu mong cho tôi được an vui và hạnh phúc*". Giữ những ý tưởng này trong vài phút và nghĩ rằng toàn bộ bản chất của mình đã tràn đầy từ bi, và rằng không còn chỗ nào trống cho những tạp niệm khác. Tiếp tục như vậy cho đến khi chúng ta cảm thấy rằng mình đã tràn ngập từ bi, và rằng giờ đây chúng ta chỉ có Tâm Từ ngoài ra không còn gì khác. Kế tiếp, rải tâm từ của ta đến tất cả chúng sanh khắp mọi nơi trong thế gian này, bằng cách niệm thầm trong tâm: "*Cầu mong tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc*". Giữ lấy những ý nghĩ này trong vài phút và nghĩ rằng cả vũ trụ này đã tràn ngập lòng từ và hoàn toàn không còn chỗ nào trong những tạp niệm khác nữa.

Cứ tiếp tục cho đến khi ta cảm nhận được rằng chẳng có chi ngoại trừ tình thương của ta đang lan toả đến chúng sanh. Khi việc hành thiền từ ái này thực hiện một thời gian đủ lâu, hành giả sẽ đạt được thành công. Một trạng thái vắng lặng của tâm, một cảm giác thoải mãn tuyệt vời, một loại hạnh phúc mà từ hồi nào đến giờ ta không hề biết đến và tâm ta trong sáng một cách kỳ diệu, đó là những điều mà hành giả sẽ cảm nhận được. Những trạng thái tâm này có thể được chứng nghiệm bởi bất cứ ai thành công trong việc ban rải tâm từ đến mọi chúng sanh không phân biệt.

Cuối cùng, những cấp độ phát triển tâm cao hơn sẽ được hành giả chứng đạt nhờ thiền từ ái này.



## Bài 24:

# TỪ THIỀN (JHÀNA) ĐẾN TUỆ GIÁC

Nhờ tu tập theo pháp hành quán niệm hơi thở mà hành giả đạt đến tứ thiền. Khi các thiền này phát triển, tâm hành giả trở nên thanh tịnh đáng kể, mặc dầu hành giả chưa hoàn toàn thoát khỏi các dục, vì nhờ sự tập trung các khuynh hướng bất thiện chỉ được ngăn chặn một cách tạm thời, chúng có thể khởi sanh lên bề mặt vào những khoảnh khắc hoàn toàn bất ngờ. Giới luật, hay đạo đức, điều hoà lời nói và hành động. Tập trung hay Định kiểm soát tâm, chỉ có tuệ giác mới có thể giúp cho hành giả tiêu diệt được hoàn toàn những tham dục mà hai pháp Giới và Định không loại trừ nổi. Vì vậy, việc đạt đến các thiền, trong đó hành giả đã nếm được hạnh phúc cao vời của một vị Phạm Thiên (*Brahma God*), hạnh phúc này tuy rằng siêu vượt bình thường nhưng nó vẫn chỉ là hạnh phúc thế gian. Để đạt đến hạnh phúc siêu thế (*Niết Bàn*) bằng pháp hành thiền tuệ, hành giả chuyển cái tâm Định rất nhạy bén và thanh tịnh của mình thể nhập vào bản chất của vạn pháp như chúng thực sự là, và hành thiền trên ba đặc tánh căn bản của thân và tâm, đó là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã (*Anicca, Dukkha, Anatta*). Pháp hành diễn tiến như sau:

### I. Thăm xét:

Hành giả khảo sát đề mục hành thiền của mình, nghĩa là xem xét hơi thở vô ra tùy thuộc vào thân, và các thiền chi (*factors of jhàna*). Do thăm xét mà hành giả thấy như sau:

Thân này chỉ là sự biểu hiện của Tứ Đại (*4 yếu tố*) và những tính chất bắt nguồn từ Tứ Đại, đó là:

**1) Yếu tố giãn nở (Địa Đại):** không có yếu tố này các vật thể không thể chiếm một khoảng không gian, các tính chất cứng, mềm là hai phương diện của yếu tố này.

**2) Yếu tố kết dính (Thủy Đại):** yếu tố này kết dính các nguyên tử rời rạc của vật chất và cho ta cái khái niệm về thân.

**3) Yếu tố nhiệt (Hoả Đại):** sự duy trì và thiêu huỷ là do yếu tố này, nó chính là nguồn sinh lực.

**4) Yếu tố chuyển động (Phong Đại):** đây là yếu tố tạo ra sự chuyển động, sự chuyển động được xem như là một xung lực.

Bốn yếu tố hay Tứ Đại này là những đơn vị căn bản của vật thể, và được kết hợp không đổi với bốn sở tạo sắc (*Derivatives*), đó là: màu sắc, mùi, vị, và dưỡng chất. Tứ Đại và bốn Sở Sắc tương quan lẫn nhau và bất khả phân. Như vậy, theo Phật giáo vật chất bao gồm các lực và các tính chất, chúng ở trong trạng thái trôi chảy liên tục. Các thiên chi là những tâm sở nổi bật của tâm đã đạt đến trạng thái thiên đó. Tâm, được xem là phần quan trọng nhất của con người, là một sự kết hợp phức tạp của các trạng thái tâm sanh diệt nhanh chóng, đó là: Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Tất cả các trạng thái sanh khởi trong tâm là phi vật chất., những trạng thái này biến đổi liên tục không tồn tại giống nhau trong hai khoảnh khắc (*sát-na*) liên tiếp. Chúng ta, những kẻ vô văn phạm phụ bị màn vô minh che đậy, nhầm lẫn tính liên tục hiển nhiên này như là một điều gì đó vĩnh cửu, một linh hồn bất diệt, một cái ngã (*atman*), là người làm và nhận giả định của mọi hành động.

Nếu chúng ta được bảo rằng, nói đến linh hồn hay tự ngã có nghĩa là muốn nói đến cái tiến trình của hiện tượng tâm sinh vật lý luôn trở thành và hoại diệt này, lúc ấy hẳn sẽ không có sự phản đối với thuật ngữ. Chính Đức Phật đã sử dụng từ *Atta (bản ngã)*, nhưng điều này chỉ để chỉ ra sự tập hợp của các Uẩn (*Khandhas*). Phật giáo không hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu của một cá thể theo ý nghĩa thuộc về kinh nghiệm, nhưng Phật giáo trình bày cho chúng ta thấy rằng cái cá thể ấy không thực sự hiện hữu trong ý nghĩa cùng tột (*chân đế*). Thuật ngữ mang tính triết học của đạo Phật để chỉ một cá nhân là Santati, nghĩa là dòng tiến sinh hay tính liên tục.

Santati bao gồm các yếu tố của thân và tâm. Nghiệp lực của mỗi cá nhân đã cột các yếu tố này lại với nhau. Dòng tiến sinh hay tính liên tục không bị gián đoạn của hiện tượng tâm - vật lý liên kết này, do nghiệp tạo điều kiện, không chỉ giới hạn trong kiếp sống hiện tại mà nó có nguồn gốc từ quá khứ và sự liên tục của nó trong tương lai, là sự thay thế của đạo Phật để gọi cái ngã hay linh hồn thường hằng trong các tôn giáo khác.

## **II. Khám phá ra nguyên nhân của cá thể con người**

Các Pháp, kể cả cá nhân con người đều phát sinh từ và được tạo điều kiện bởi một hay nhiều nhân. Sự hiện hữu của một cái "*Ta*" là do:

- 1) Vô minh trong quá khứ; từ vô minh sanh ra tham ái.
- 2) Khát khao hiện hữu.
- 3) Chấp thủ vào cuộc sống, vào con người và các pháp.

- 4) Nghiệp (*Kamma*); những hành động bằng thân, khẩu, ý trong quá khứ.
- 5) Thức ăn hấp thụ trong kiếp hiện tại.

Cá thể con người là kết quả của năm nhân này. Cũng như nghiệp quá khứ đã tạo điều kiện cho hiện tại, do vậy hiện tại sẽ tạo điều kiện cho tương lai. Thấy được nhân và quả như vậy, hành giả vượt qua mọi hoài nghi liên quan đến quá khứ, hiện tại và tương lai.

### III. Hành thiền

Hành giả, sau khi đã hiểu rằng các pháp hữu vi đều vô thường, phải chịu khổ đau và rỗng không, không có một linh hồn bất tử nào cả. Để phát triển sự hiểu biết (*tuệ giác*) này, hành giả tiếp tục duy trì việc hành thiền trên một trong ba đặc tánh (*Vô Thường, Khổ, Vô Ngã*), đặc tánh nào hành giả thấy là phù hợp nhất. Đối với mọi người, đặc tánh vô thường là chủ đề thích hợp nhất; đặc tánh khổ dễ gây chán nản cho một vài bản tánh khi hành thiền trên đó. Nếu đã chọn đặc tánh vô thường, hành giả duy trì tâm niệm: các pháp là vô thường, mọi thứ chung quanh chúng ta đều vô thường, mọi thứ trong ta (*cảm thọ, tâm v.v...*) là vô thường. Cứ tiếp tục cho đến khi không còn thấy thích thú hay chán ghét đối với các trạng thái hay đối tượng hữu vi, với các pháp thể gian cũng vậy.

Đạt đến điểm tu tập tâm như vậy hành giả tiếp tục một cách kiên quyết phát triển tuệ giác theo hướng đặc biệt đó, cho đến một ngày vinh quang kia sẽ đến với hành giả khi; trước niềm hỷ lạc vô tả, hành giả chứng ngộ Niết Bàn, mục tiêu tối hậu, lần đầu tiên.

Từ đó, mãi mãi những tà kiến, hoài nghi và niềm tin nơi các lễ nghi, tín điều (*Giới Cẩm Thủ*) rời xa hành gia. Giờ đây hành giả không còn là phàm phu nữ mà đã là bậc Thánh. Hành giả thoát khỏi những trạng thái thống khổ và bất hạnh (*bốn khổ cảnh: Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sanh và Atula*), vì chắc chắn hành giả sẽ đi tới nơi giác ngộ. Như trong Dhammapada (*Pháp Cú*) đã nói: "*Vĩ đại hơn được làm hoàng đế, hơn cả cảnh giới chư thiên, là quả thánh Tu Đà Hoàn! (Thánh quả thứ nhất trong bốn Thánh quả)*". Bởi vì, giờ đây một điều gì đó, chưa từng có trong cuộc đời, dù có mơ cũng không thể, đã được hành giả thực sự chứng nghiệm.

Cũng cần nên đề cập ở đây là các thiền chi và những năng lực thần thông hần nhiên là một tài sản quý giá đối với người sở hữu, tuy nhiên những điều đó không phải là cần yếu cho việc đạt đến A-la-hán quả, cũng có những vị gọi là Suddhāvipassaka (*A-la-hán can quán*) [\*], các vị này không cần sự trợ giúp của các thiền mà đắc thẳng A-la-hán do đơn thuần trau dồi tuệ quán.

[\*] Có bốn bậc A-la-hán (*Arahanta*): 1- A-la-hán quán (*sukkhavipasako*). 2- A-la-hán tam minh (*Tevijjo*). 3- A-la-hán lục thông (*Chalabhinnà*). 4- A-la-hán đắc đạt thông (*Patisambhidappatto*).

#### **IV. Thiền niệm thân:**

Chánh niệm trên thân là một trong những pháp hành cơ bản được các Phật tử trong những nước quốc giáo, kể cả các thanh niên nam nữ thực hành, bởi vì thân là cái mọi người đều biết. Pháp hành này được tiến hành bằng cách suy luận từ cái đã biết đến những cái chưa biết. Điều này nhằm mục đích luyện tập cho hành giả quan sát một cách chú tâm những vận hành bên trong của thân và tâm, cũng như những hiện tượng bên ngoài của vũ trụ.

Thông qua pháp hành này chúng ta có thể xác chứng một trong tam tướng, ít ra cũng là đặc tánh vô thường, là tính chất biểu thị của mọi hình thức hiện hữu. Ngay khi đặc tánh này được tuệ tri, hành giả cũng bắt đầu được xả ly khỏi những ảo tưởng về các căn hoặc các pháp hữu vi. Tính chất không bền vững hay vô thường là trạng thái thay đổi liên tục và luôn luôn trở thành được xem như không thể bảo đảm cho bất kỳ một sự an lạc hay hạnh phúc lâu dài được.

Thiền niệm thân sẽ dạy cho chúng ta hiểu được rằng cái cá thể của chúng ta, cấu tạo bởi năm uẩn, luôn luôn thay đổi, và cái gọi là ta hay bản ngã chỉ là tổng thể của các thành phần cấu hợp này, không thể nào thường hằng được. Một kết luận như vậy có thể làm nản lòng những kẻ ích kỷ, người tự cho mình là trung tâm, nhưng nó sẽ không gây bối rối cho những ai đã hiểu luật nhân quả, điều mà họ đã thực hành, vì hành giả hiểu rằng sự giải thoát khỏi những giới hạn của cá thể được thiết lập trên việc đạt đến trạng thái siêu việt của Niết Bàn.

#### **V. Niệm thân qua các oai nghi:**

Chắc chắn một điều là các em nhỏ và những người không hành thiền, khi đi họ cũng ý thức được việc đi của họ. Họ biết điều đó nhưng tri kiến như vậy không làm rơi rụng được cái ý niệm về một chúng sanh, không nhỏ bật rể được cái tưởng về tự ngã, và nó cũng không phải là chủ đề của pháp hành hoặc sự tu tập làm phát sanh chánh niệm. Nhưng đối với một hành giả (*Yogi*) đang thực hành thiền quán, tri kiến như vậy sẽ làm rơi rụng cái ý niệm về một chúng sanh, và tạo nhân cho việc nhỏ bật rể cái tưởng về tự ngã; nó cũng vừa là chủ đề hành thiền và vừa là sự tu tập làm sanh khởi chánh niệm.

#### **VI. Khảo sát:**

- Ai đi?

- Đó không phải là một chúng sanh hay người đi.

- Vậy cái đi đó là của ai?

- Cái đi đó không phải của một chúng sanh hay một người nào cả.

- Do đâu có sự đi đó?

- Do tâm hành (*hoạt động của tâm*) và sự giãn ra của yếu tố chuyển động (*Phong Đại*).

Từ đó hành giả hiểu như sau:

Ý nghĩ "*tôi sẽ đi*" khởi sanh. Ý nghĩ đó tạo ra sự chuyển động (*rung động*); sự chuyển động này tạo ra (*cho thân*) sự gợi ý hay báo cho thân biết. Đi là sự đưa ra phía trước của toàn thân qua tâm hành và sự giãn ra của yếu tố chuyển động. Đối với các oai nghi khác pháp tiến hành cũng tương tự như vậy. Ý nghĩ "*Tôi sẽ đứng, nằm xuống,...*" (*sự trái ngang của toàn thân*)....

Hành giả biết rõ điều này và tư duy như sau: "*người ta bảo một người đi, một người đứng; nhưng trong ý nghĩa cùng tột thì không có người (chúng sanh) nào đang đi và đang đứng cả*". Cũng như người ta bảo: "*Một chiếc xe đang chạy, một chiếc xe đứng*", nhưng trong ý nghĩa cùng tột thì không có gì được gọi là xe đi hay xe đứng cả; khi một con ngựa được bắt ách vào và một người lái xe điều khiển, cũng chỉ theo quy ước mà nói: "*Chiếc xe đi, chiếc xe đứng*". Cũng như vậy, thân này như chiếc xe, bởi vì tự thân nó thiếu động lực; sự chuyển động do tâm sanh tựa như con ngựa, tâm giống như người đánh xe. Vì vậy khi ý nghĩ "*tôi đi*" hay "*tôi đứng*" khởi sanh, yếu tố chuyển động khiến tạo ra sự nhắc bảo ở thân khởi sanh. Qua ý hành (*tâm hành*) và sự giãn ra của yếu tố chuyển động (*Phong Đại*), việc đi và đứng được tiến hành. Lúc đó theo quy ước mà nói: "*Một người đi, một người đứng; tôi đi, tôi đứng*".

Cũng như đối với một người hàng thịt, cái tưởng về bò sẽ không biến mất bao lâu anh ta chưa phanh thây con bò ra thành từng phần; tuy nhiên, sau khi đã xẻ con bò ra; liền sau đó cái tưởng thịt sẽ phát sanh. Và ngồi tại ngã tư đường bán những miếng thịt được bày ra trước mặt, anh ta không còn nghĩ "*ta đang bán bò*", mà sẽ nghĩ "*ta đang bán thịt*". Đối với vị hành giả tu thiền cũng vậy - cái tưởng về người hay chúng sanh sẽ biến mất chừng nào người ấy quán chiếu trên tứ oai nghi bằng phương pháp phân tích các yếu tố (*Tứ Đại*), và nhờ phân tích Tứ Đại này tâm được chuyên nhất.

Ở đây, hành giả cũng như người hàng thịt; Tướng chúng sanh hay người cũng như Tướng bò của người hàng thịt. Bốn oai nghi (*đi, đứng, nằm, ngồi*) cũng giống như ngã tư đường. Sự quán chiếu bằng pháp phân tích Tứ Đại cũng như (*người hàng thịt*) đang ngồi với những miếng thịt đã được xẻ ra và đặt ở trước mặt.

## Bài 25:

# CÁC CẤP ĐỘ THANH TỊNH VÀ TUỆ

Bảng tóm tắt này có thể giúp hành giả đối chiếu các cấp độ phát triển khác nhau đã nêu ra ở đây, với những kinh nghiệm cá nhân của hành giả. Từ đó hành giả có thể tự mình xác quyết cấp độ nào mình đã đạt đến liên hệ tới sự thuần thực của trí tuệ nội quán.

Trình tự tu tập thiền quán niệm xứ (*Sapipatthàna vipassanà*) của bất cứ hành giả nào cũng sẽ phải trải qua các cấp độ khác nhau của:

- A. Bảy bước thanh tịnh (*Visuddhi*); và
- B. Mười bảy tuệ minh sát (*Vipassanà nàna*).

Các cấp độ khác nhau của bảy bước thanh tịnh (*Visuddhi*) được liệt kê trong phần A, mười bảy tuệ minh sát (*Vipassanà nàna*) được liệt kê ở phần B.

### A1. Giới thanh tịnh (*Sīla visuddhi*):

Cấp độ này được đạt đến nhờ giữ nghiêm ngặt giới luật mà Đức Phật đã ban hành cho người tại gia và xuất gia.

### A2. Tâm thanh tịnh (*Citta visuddhi*):

Cấp độ này được đạt đến khi sự chú tâm hay quán chiếu của hành giả chuyên nhất vào đề mục hành thiền không bị dao động.

### B1. Tuệ phân tích danh sắc (*Nāma -Rrūpa pariccheda nāna*):

Trong khi hành thiền (*quán chiếu*), vấn đề trở nên rõ ràng là chỉ có hai tiến trình, tâm và thân (*hay danh và sắc*), như vậy cấp độ tuệ thứ nhất đã đạt được.

### A3. Kiến thanh tịnh (*Ditthi visuddhi*):

Ngay khi hành giả hiểu rõ được các hoạt động đa dạng của thân là một, và cái biết được những hoạt động này là điều khác, cũng như hành giả biết rằng không có

thực thể nào khác ngoài hai điểm chính này, lúc đó hành giả đã đạt đến kiến thanh tịnh.

## **B2. Tuệ thấy rõ nhân quả (*Paccaya pariggahanàna*):**

Trong lúc hành thiền, hành giả ghi nhận được nhân đi trước và quả tiếp theo sau, như vậy cấp độ tuệ thứ hai đã đạt đến.

## **A4. Đoạn nghi thanh tịnh (*Kankhàvitarana visuddhi*):**

Khi hành giả đã ghi nhận rõ tiến trình nhân trước - quả sau trong lúc hành thiền, hành giả lấy làm thoả rằng chỉ có hai yếu tố này hiện hữu trong quá khứ, và cũng chỉ có chúng hiện hữu trong tương lai. Như vậy, hành giả đã nhận thức một cách rõ ràng tiến trình nhân - quả và đạt đến cấp độ đoạn nghi thanh tịnh.

## **B3. Tuệ thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã (*Sammasana nàna*):**

Trong lúc hành thiền, hành giả ghi nhận các đối tượng cứ tiếp nối nhau xuất hiện rồi biến mất; nhờ vậy hành giả hiểu rõ bản chất thực sự của vô thường, khổ và vô ngã. Do vậy, hành giả đạt đến cấp độ tuệ thứ ba này.

## **B4(1). Tuệ sanh diệt (*Udayabbaya nàna*), giai đoạn khởi đầu:**

Khi hành giả khéo tiến bộ trong việc thực tập thiền minh sát, hành giả có thể hành thiền trên những đối tượng theo yêu cầu mà không tốn nhiều nỗ lực. Ở giai đoạn này hành giả thường thường thấy một hào quang (*Obhàsa*), cảm giác rung mình vì vui thích (*Pīti: phỉ lạc*), khinh an (*Passadhi*), quyết tâm (*Adhimokkha*), tinh tấn mãnh liệt (*Paggaha*), lạc (*Sukha*), tuệ giác thâm sâu (*Nàna*), chánh niệm vững chãi (*Upatthàna*), xả (*Upekkhà*) và một sự tham muốn nhẹ nhàng đối với trạng thái này (*Nikanti*). Hành giả cũng dễ dàng ghi nhận các đối tượng thiền quán về cách thức nó sanh khởi và biến mất như thế nào. Như vậy, hành giả đã đạt đến giai đoạn đầu của tuệ sanh diệt thứ tư.

## **A5. Đạo, phi đạo tri kiến thanh tịnh (*Maggàmagga nàna dassana visuddhi*):**

Nghĩa là thanh tịnh nhờ phân biệt con đường (*Đạo*) chân chánh và con đường nào không chân chánh. Ở giai đoạn này một sự phân biệt rất minh triết khởi sanh như vậy: "*Chỉ đơn thuần suy nghĩ đến sự kiện thấy hào quang và cảm nhận những trạng thái đặc biệt khác, thấy như vậy rồi tự mình thoả mãn với nó, đâu phải là sự thành tựu chân thực, ta phải tiếp tục việc hành thiền không ngừng nghỉ*". Khi đã quyết định như thế, hành giả đạt đến cấp độ đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh.



#### **B4(2). Tuệ sanh diệt (*Udayabbaya nàna*) giai đoạn cuối:**

Trong khi tiếp tục việc hành thiền của mình không còn suy nghĩ nữa, hành giả có thể quan sát một cách rõ ràng sự khởi đầu và chấm dứt của mỗi đối tượng thiền quán (*thân, thọ, tâm, pháp*). Như vậy hành giả đã đến giai đoạn cuối của tuệ sanh diệt thứ tư.

#### **A6. Đạo tri kiến thanh tịnh (*Patipadànàna dassana visuddhi*):**

Từ giai đoạn cuối của cấp độ tuệ thứ tư (*Udayabbayanàna: sanh diệt tuệ*), đến tuệ thuận thứ (*anulomanàna*) cấp độ tuệ thứ 13, hành giả hiểu biết rõ ràng pháp hành chân chánh, nghĩa là hành giả đã đạt đến tri kiến hiểu biết Đạo Thanh Tịnh.

#### **B5. Tuệ diệt (*Bhanga nàna*):**

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thức sâu sắc được sự kiện rằng đối tượng và sự tỉnh thức (*awareness*) luôn luôn biến mất (*diệt*). Như vậy, hành giả đã đạt đến tuệ diệt thứ năm.

#### **B6. Bồ úy tuệ (*Bhaya nàna*) hay trí quán sự kinh sợ của hiện hữu:**

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thức rõ rệt được sự kiện rằng các đối tượng và trạng thái luôn luôn biến mất (*diệt*), như vậy bản chất của chúng dễ tiêu hoại, từ đó hành giả cảm thấy kinh hãi và hoảng sợ khi thấy trạng thái thực của các pháp. Do vậy, hành giả đạt đến bồ úy tuệ thứ sáu.

#### **B7. Quá hoạn tuệ (*Àdinava nàna*):**

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thức được rằng các đối tượng và trạng thái luôn luôn diệt mất. Vì vậy, bản chất của nó thật dễ tiêu hoại, hành giả cảm thấy nhàm chán hay ghê sợ khi thấy trạng thái thực của các pháp. Đến đây hành giả đạt được tuệ quá hoạn thứ bảy.

#### **B8. Vô dục tuệ hay yếm ly tuệ (*Nibbidà nàna*):**

Tiếp tục hành thiền, hành giả do nhận rõ sự kiện rằng các đối tượng và trạng thái luôn luôn diệt mất, vì vậy bản chất của nó thật dễ tiêu hoại, hành giả cảm thấy chán nản đối với trạng thái thực của các pháp. Như vậy, hành giả đạt đến yếm ly tuệ hay vô dục tuệ thứ tám.

#### **B9. Dục thoát tuệ (*Muncitukam yatànàna*):**

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thức rõ sự kiện rằng các trạng thái đều phải diệt, và hệ quả tất nhiên là đau khổ. Do thấy bản chất dễ tiêu hoại này, ước muốn thoát khỏi khởi sanh. Như vậy, hành giả đạt đến Dục thoát tuệ thứ chín.

\* **Giải thích thêm:** *Tuệ Quá Hoạn về ý nghĩa cũng như hai tuệ Bồ Uy và Vô Dục. Do vậy, Cổ Đức nói: "Tuệ Bồ Uy chỉ có một nhưng ba tên khác nhau; Tuệ ấy thấy các hành là kinh khủng nên gọi là **Tuệ Bồ Uy**. Nó làm khơi dậy tướng nguy hiểm trong các hành ấy, nên gọi là **Tuệ Quá Hoạn**. Nó trở thành vô dục đối với các hành ấy, nên gọi là **Tuệ Vô Dục**".*

### **B10. Tuệ giản trạch (*Patisankhà nàna*):**

Do thấu triệt các sự kiện trên mà hành giả thực hiện một nỗ lực đặc biệt và tiếp tục hành thiền để thành tựu sự thoát ly. Như vậy, hành giả đạt được cấp độ tuệ giản trạch thứ 10.

### **B11. Tuệ xả hành (*Sankhàrupekkhànàna*):**

Tức là xả ly các pháp hữu vi, giờ đây hành giả ở trong trạng thái quân bình hay xả và tiếp tục việc hành thiền của mình một cách tự động. Như vậy, hành giả đạt đến cấp độ tuệ xả hành thứ 11.

Sáu tính chất của tuệ xả chấp các pháp hữu vi (*xả hành tuệ: sankhàrupekkhànàna*):

- 1) Vắng mặt sự sợ hãi và lạc thú.
- 2) Hoàn toàn thản nhiên trước hạnh phúc hay đau khổ.
- 3) Việc hành thiền thường thường tiến triển một cách tự động, không cần dụng công nhiều.
- 4) Trạng thái xả hay quân bình trong lúc hành thiền kéo dài một thời gian khá lâu.
- 5) Việc hành thiền càng lâu thì tâm càng trở nên vi tế hơn.
- 6) Tâm không lang thang đến các đối tượng khác mà chú tâm kiên định hơn.

### **B12. Tuệ xuất khởi - hay tuệ vượt thoát khỏi các khổ thú và các pháp hữu vi - dẫn đến đạo (*Vutthà nagàmini nàna*):**

Từ trạng thái hành thiền kiên cố này, sự tiến triển tăng nhanh một cách rất rõ rệt, và hành giả lúc này đã có một tri kiến rõ ràng về nơi mà vị ấy sẽ đi đến. Như vậy, hành giả đạt đến tuệ xuất khởi thứ mười hai.

### **B13. Tuệ thuận thứ (*Amuloma nàna*):**

Trong các trạng thái phàm tâm này, giai đoạn cuối của tuệ là tuệ thuận thứ. Như vậy, hành giả đã đạt đến tuệ thứ 13.

#### **B14. Tuệ chuyển tánh (*Gotra bhùnàna*):**

Tuệ vượt qua những trói buộc thế gian. Việc bước vào thánh đạo (*Ariyamagga*), trong sự chuyển tiếp gay go ở giai đoạn cuối của phàm tuệ, là tuệ vượt qua những trói buộc thế gian (*chuyển tánh*), và đánh dấu một tiến bộ đặc biệt chuyển sang trạng thái siêu thế. Như vậy, hành giả đã đạt đến cấp độ tuệ thứ mười bốn.

Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa phàm và thánh hay giữa hiệp thế và siêu thế.

### **NHẬP LƯU THÁNH QUẢ (*SOTĀPANA*)**

#### **B15. Đạo Quả tuệ (*Maggaphala nàna*):**

Trạng thái sát trừ các phiền não, và trí thấy rõ đạo và quả (*đạo quả tuệ*) là sự thực chứng của việc diệt tận mọi pháp hữu vi. Như vậy, hành giả đạt đến trí kép thứ 15, trí thấy rõ đạo và trí thấy rõ quả (*đạo quả tuệ*).

#### **A7. Tri kiến thanh tịnh (*Nānadassana visuddhi*):**

Tuệ kép đã hoàn tất tri kiến thanh tịnh bằng sự nhận thức rõ Niết Bàn và liễu tri Tứ Thánh Đế.

#### **B16. Tuệ phản khán (*Paccavekkhàna nàna*):**

Hành giả sau đó duyệt xét lại toàn bộ tiến trình hành thiền, làm thế nào mình đã đạt đến giai đoạn này và bằng cách nào để có thể quay trở lại (*đạo quả tuệ*). Như vậy, hành giả đã đạt đến cấp độ tuệ thứ 16.

#### **B17. Quả tuệ lặp lại (*Phala sàmpatti*):**

Hành giả một lần nữa tiếp tục việc hành thiền của mình. Khi hành giả tập trung với đủ sức mạnh, hành giả lại chứng đạt trạng thái quả tuệ như trước. Theo pháp này hành giả có thể tái tục lặp đi lặp lại nhiều lần trạng thái quả tuệ nếu muốn.

### **NHỮNG PHẨM CHẤT ĐẶC TRƯNG CỦA MỘT VỊ NHẬP LƯU (*SOTĀPANNA ANGAMI*)**

Trong Dhammàsa sutta (*Pháp Kinh Kinh*) Đức Phật có đề cập bốn phẩm chất đặc trưng chủ yếu của một bậc Nhập Lưu thánh đạo (*tức vị Tu Đà Hoàn*). Sở dĩ

kinh này được gọi là gương (*kính*) soi vì bất luận ai, bằng vào tuệ quán thuần thực có được những phẩm chất này, có thể yên trí rằng mình đã đạt đến đạo quả đầu tiên là Tu Đà Hoàn (*Sotàpanna*).

Bốn phẩm chất này là:

- 1) Vị ấy có niềm tin bất động nơi Đức Phật, bởi vì giờ đây vị ấy đã hiểu được những phẩm chất cao quý của một vị Phật.
- 2) Vị ấy có niềm tin bất động nơi Giáo Pháp (*Dhamma*), bởi vì nhờ nỗ lực một cách nhiệt tâm mà vị ấy chứng ngộ được sự thực cao thượng và thể nhập, cũng như diện kiến một cách minh triết với chân lý.
- 3) Vị ấy có niềm tin bất động nơi Tăng (*Sangha*), bởi vì giờ đây vị ấy đã hiểu những phẩm hạnh tuyệt vời của họ.
- 4) Vị ấy giữ gìn ngũ giới (*Pancasila*) một cách tự nhiên, vì đó là nền tảng luân lý đáng trân trọng của thánh chúng.

Từ đó vị ấy thoát khỏi tà kiến (*Ditthi*), vị ấy không còn chấp giữ quan kiến cho rằng các uẩn tạo thành tiến trình tâm và thân này là đàn ông, đàn bà, người hoặc thú v.v...

Vị ấy thoát khỏi mọi hoài nghi (*Vicikicchà*), vị ấy có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp và chư Tăng.

Vị ấy thoát khỏi mê tín chấp giữ giáo điều, lễ nghi vô bổ (*Silabbataparàmàsa: giới cấm thủ*), vị ấy hiểu rõ rằng chẳng có pháp hành nào hơn được pháp hành trau dồi Bát Chánh Đạo, và đạt đến thực tại nội chứng Tứ Thánh Đế sẽ đem lại an lạc vĩnh cửu.

Vị ấy thoát khỏi tánh ganh tỵ (*Issà*) và bòn xén (*Macchhariya*).

Đức Phật xác nhận trong kinh Pháp Cú là:

**"Đắc quả Tu đà hoàn  
Hơn chinh phục nhân gian  
Hơn tái sanh thiên giới  
Hơn bá chủ trần gian". (Pháp cú, 178)**

Giờ đây, một điều gì đó chưa từng có trong cuộc đời này, thậm chí mơ cũng không thể, thực sự đã được chứng nghiệm.

**- Hết phần Định -**

## Chương IV: TUỆ (PANNÀ)

### Bài 26:

## TRIẾT HỌC VI DIỆU PHÁP (ABHIDHAMMA)

Từ Pàli *Abhidhamma* bao gồm hai phần: *Abhi* nghĩa là vi tế hoặc thâm diệu, và *dhamma* nghĩa là sự thực hay chân lý. Vì vậy *Abhidhamma* là sự thực hay giáo lý vi diệu. Toàn bộ lời dạy của Đức Phật có thể cô đọng lại trong một từ: *Dhamma*, hình thức Sanskrit là *Dharma*. Trong ngôn ngữ Pàli, ngôn ngữ mà Đức Phật dùng để thuyết giảng, hình thức *Dharma* được làm dịu là *Dhamma*. *Dhamma* ở đây là sự thực, cái thực sự là. Bởi vì nó có thể làm cho người ta hiểu rõ sự thực nên giáo lý cũng được gọi là *Dhamma* (*sự thực*).

Giáo lý hay toàn bộ lời dạy của Ngài gọi là *Dhamma*, Pháp bao gồm ba phương diện: Pháp học (*Pariyatti*), pháp hành (*Patipatti*) và pháp thành hay sự chứng ngộ (*Pativedha*). Pháp học được lưu giữ trong kinh điển gọi là Tam Tạng (*Ti - pitakas*) hay còn gọi là ba giỏ kinh. Tam Tạng này đã được các nhà phiên dịch người Anh đánh giá là gấp 11 lần cỡ thánh kinh Thiên Chúa (*Christian Bible*). Tam Tạng kinh chứa đựng những lời dạy của Đức Phật gồm ba phần, đó là: Tạng Luật (*Vinaya Pitaka*), Tạng Kinh (*Sutta Pitaka*) và Tạng Diệu Pháp hay những điều vi diệu (*Abhidhamma Pitaka*).

Tạng Luật (*Vinaya Pitaka*) chủ yếu bàn về những giới luật và nguyên tắc điều hành Tăng đoàn, nó cũng đưa ra lời giải thích chi tiết về cuộc đời và sứ mệnh của Đức Phật, cũng như sự phát triển của Tăng đoàn. Tạng Luật phân ra làm 5 quyển. Tạng Kinh chứa đựng những bài giảng do Đức Phật thuyết cho cá nhân hoặc hội chúng tùy theo căn cơ, nơi chốn và thời điểm khác nhau, Tạng Kinh được chia thành 26 quyển. Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma Pitaka*) bao gồm bốn pháp cùng tột: Tâm (*citta*), Tâm Sở (*Cetasika*), sắc pháp (*Rùpa*) và Niết Bàn (*Nibbàna*). Có thể nói đây là Tạng quan trọng nhất và lý thú nhất đối với một người có tư duy sâu sắc, Tạng này được phân thành 7 quyển.

Khác biệt chính giữa Kinh và Vi Diệu Pháp là: trong Tạng Kinh giáo lý được Đức Phật trình bày bằng những ngôn từ có tính quy ước và giản dị, nhưng trong Tạng Diệu Pháp mọi thứ được phân tích và giải thích bằng những thuật ngữ thuần túy triết học theo đúng nghĩa tuyệt đối. Như vậy, trong kinh (*Sutta*), đá gọi là "**đá**", thú gọi là "**thú**" và người gọi là "**người**". Tuy nhiên, trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), thực chất của các hiện tượng tâm - sinh - vật lý được miêu tả và làm cho sáng tỏ.

Vi Diệu Pháp là một triết học phần lớn bàn về những nguyên nhân phổ quát nhất, cũng như những nguyên tắc vận hành của các pháp. Vi diệu pháp cũng còn là một hệ thống luân lý. Bởi vì nó có thể giúp con người chứng đắc mục tiêu cuối cùng là Niết Bàn, và vì Vi Diệu Pháp thường đề cập đến sự vận hành của tâm, tư duy, tiến trình tư duy và tâm sở, nên nó cũng được coi là một hệ thống tâm lý học. Vì vậy, *Abhidhamma* thường được dịch là Tâm Luân Lý Triết Học Phật Giáo.

Những bài pháp trong Tạng Kinh thường được giảng giải hợp theo căn tánh của từng người, do vậy nó khá giống như những toa thuốc (*trị bệnh*). Trong Tạng Diệu Pháp, tất cả những bài pháp này được giải thích và phân tích một cách rất hệ thống trên quan điểm triết học, tâm lý học, sinh lý học. Như vậy, có thể nói Vi Diệu Pháp là nền tảng cơ bản của tất cả lời dạy của Đức Phật. Vì thế cho nên có một tri kiến hiểu biết về Vi Diệu Pháp là điều thiết yếu để thấu triệt giáo pháp.

Vi Diệu Pháp được các nhà nghiên cứu triết học Phật giáo có tư duy sâu sắc đánh giá rất cao, nhưng đối với những nhà học Phật bình thường thì đây quả là môn học buồn tẻ và vô nghĩa. Lý do chính của điều đó là những phân tích trong Vi Diệu Pháp đã cực kỳ vi tế mà việc luận bàn lại nặng tính chất kỹ thuật đến độ rất khó hiểu nếu không có sự hướng dẫn của một bậc thầy có khả năng.

Tâm là một trong bốn thực tại cùng tột mà Vi Diệu Pháp bàn đến. *Vậy tâm là gì?* Tâm đã được các nhà triết học và tâm lý học giải thích bằng nhiều cách khác nhau. Theo Vi Diệu Pháp, tâm là năng lực để tư duy, để hiểu biết. Năng lực của tâm không thể đem so sánh với những gì chúng ta biết. Tuy nhiên, một cách tương đối, chúng ta có thể so sánh với năng lực không lò có hữu trong điện năng, hoặc có thể so sánh với năng lực nguyên tử. Ngay đến những năng lực điện và nguyên tử còn bị con người sử dụng vào mục đích tốt - xấu khác nhau huống nữa là tâm của chúng ta. Năng lực nguyên tử hiện nay được sử dụng để huỷ diệt con người, nhưng nó cũng có thể được dùng để làm giảm đau cho con người.

Tâm được bảo là giống như nước thanh tịnh và trong suốt, có thể bị pha lẫn với bất cứ thứ gì. Khi nó bị pha lẫn với bùn nó trở nên cấu bẩn và đục ngầu, khiến chúng

ta không thể nhìn xuyên qua được. Cũng vậy, năng lực tối thượng, vô song của tâm này, bản chất của nó là trong sáng, rõ ràng, thấu suốt; thế nhưng nếu dùng sai hay lạm dụng sẽ trở nên như bản, cấu uế và độc hại. Lấy một năng lượng khác mà mọi người chúng ta đều biết, đó là hơi nước. Hơi nước có thể được dùng để kéo hay lôi những khối lượng khổng lồ dưới sự kiểm soát thích đáng và sử dụng một cách thông minh.

Thế nhưng nếu năng lực này bị lạm dụng hay không kiểm soát, hậu quả sẽ thật là tai hại. Một chiếc tàu chạy bằng hơi nước chở theo một số lượng hành khách lớn, nếu năng lực hơi nước không được kiểm soát và sử dụng khéo léo thì sinh mạng và tài sản của hành khách có thể bị tiêu hoại. Trong khi đó việc lạm dụng tâm có thể tiêu huỷ gấp trăm lần so với các năng lượng vật chất khác. Tuy nhiên, cũng cái tâm ấy, khi được tu tập và phát triển theo những mục đích tốt, có thể đem lại những điều kỳ diệu. Chẳng hạn, hãy nhìn xem tâm của Đức Phật, người mà bằng những năng lực phi thường của cái tâm khéo tu tập của mình, đã có thể ảnh hưởng đến hàng triệu người trên thế gian này và đưa họ đến ánh sáng và sự hiểu biết, đến hỷ lạc và hạnh phúc. Tâm thanh tịnh bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Có những người trong cuộc sống này đã đạt đến những vị trí nổi bật trong xã hội, cũng vì tâm họ vẫn đục nên không những họ đã tự hại bản thân mình mà còn ảnh hưởng tới số đông người khác nữa. Họ đã dùng cái tâm đầy năng lực của mình theo chiều hướng sai lầm, điều đó chẳng khác nào đặt khẩu súng trong tay một con khỉ.

Ở đây, trong khuôn khổ bài giảng này, bản tăng chỉ có thể giới thiệu một phương diện của tâm, trình bày cho quý vị thấy là tâm này rất dễ bị ô nhiễm như thế nào. Đó là bàn về phương diện tác động qua mắt. Khi chúng ta thấy một đối tượng, chúng ta không thấy bản chất thực hay thực chất nội tại của nó, mà chúng ta chỉ thấy cái tướng bên ngoài của đối tượng thôi. Ảnh của một vật chỉ được tạo thành nếu chúng ta đưa mắt nhìn vào đúng hướng để cho những quang sóng mà vật đó phản chiếu ra, đi vào mắt chúng ta. Mặc dù, những quang sóng này liên tục đập vào phía ngoài giác quan của chúng ta, ở đây là mắt, thế nhưng nếu mí mắt khép chặt, chúng cũng chẳng tạo ra những ấn tượng giác quan nào cả. Như vậy, rõ ràng là không có một linh hồn nào từ bên trong chúng ta chui ra ngoài để nắm bắt hay nắm lấy đối tượng. Tuy nhiên theo tự nhiên, các hiện tượng tìm cách len lỏi vào tâm chúng ta qua các căn môn.

Tất cả mọi tư duy hay ý niệm của chúng ta đều dựa căn bản trên những ấn tượng giác quan đó, vì vậy, nó chỉ có tính cách gián tiếp và là phó bản của cái thực và chắc chắn không sao tránh khỏi những thiên kiến cá nhân. Do đó trên thực tế chúng ta không có được cái tri kiến trực tiếp về những gì thực sự hiện hữu trong thế giới vật lý này cả; dầu sao thì những đối tượng trong thế giới vật lý bên ngoài



cũng là thực, nhưng không thực như cái mà người quan sát thấy nó. Các đối tượng trong thế giới vật lý bên ngoài này hiện hữu độc lập với sự nhận thức của chúng ta.

Theo triết học Phật giáo (*Vi Diệu Pháp*) thì những đối tượng này bao gồm bốn yếu tố hay Tứ Đại (*Đất, Nước, Lửa, Gió*). Vì thế cho nên, cái chúng ta thấy chỉ là tướng bên ngoài, tức ảnh của đối tượng xuất hiện nơi võng mạc của chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng cái chúng ta thấy là thực, nhưng thực ra đó chỉ là sự tương tượng cá nhân của chúng ta về cái tướng đó. Vì vậy, tri kiến hiểu biết của chúng ta về những gì mình thấy đều là phóng tác của cái tướng bên ngoài, từ đó chúng ta lầm lẫn cái tướng cho là đối tượng, cái bóng cho là thực. Vô minh hay si mê không biết được thực chất này dẫn chúng ta đến ảo tưởng, trong đó trí tưởng tượng đóng một vai trò rất lớn, làm phát sinh tham ái đối với cái không thực hiện hữu.

Điều này nhắc bản tăng nhớ đến câu chuyện ngắn như vậy: Xưa có một con Chồn đang đi tìm mồi để ăn, Chồn ta dừng chân dưới một gốc cây phủ đầy những bông hoa màu đỏ. Nó ngược lên nhìn và chờ đợi cho tới khi một chùm hoa rụng xuống. Lúc đó, nó chạy ủa tới và nghĩ đến một bữa ăn hấp dẫn, vì nó định ninh rằng cái mà nó thấy trên cây là một món thịt đỏ tươi nào đó. Chồn ta ngửi chùm hoa, thất vọng khi khám phá ra đó không phải là thứ nó mong đợi. Nhưng vẫn không mất hy vọng, nó tự nhủ: *"Không phải cái này mà là những cái khác còn đang ở trên cây cao kia"*. Thế là nó lại chờ đợi, một vài chùm hoa nữa rụng xuống, và mỗi lần như vậy Chồn ta đều gặp lại kinh nghiệm cũ. Cứ như vậy, nó lại ở suốt ngày trời, đói là cả người, nghĩ rằng món thịt thật vẫn còn trên ngọn cây.

Chúng ta, những kẻ phàm phu nghĩ rằng các pháp hiện hữu trong khi nó không thực sự như vậy. Chúng ta thường trông đợi một điều gì đó mới mẻ và đôi lúc còn mơ mộng tới những thứ không thực có. Chúng ta chỉ nhìn thấy tướng mà không thấu triệt những giá trị nội tại của nó. Bây giờ, chúng ta nói đến vấn đề "**Tôi**" có hiện hữu hoặc "**Anh**" có hiện hữu hay không? Đây là một vấn đề rất thường gặp. Vấn đề này không những được người ta đặt ra vào thời Đức Phật, mà trước khi Ngài xuất hiện cũng vậy. Đức Phật được hỏi về vấn đề này và Ngài đã trả lời đi trả lời lại rất nhiều lần, nhưng người ta vẫn không cảm thấy thoả mãn.

Hôm nay, chúng ta cũng đang đặt lại cùng vấn đề đó: Theo triết học Phật giáo "**Tôi**" là thực, "**Anh**" là thực, chúng hiện hữu nhưng không phải hiện hữu theo cách mà chúng ta thấy nó. Cái chúng ta thấy chỉ là ảo ảnh, bởi vì cái chúng ta thấy, hay cái chúng ta nghĩ là mình thấy đó là không thực. Nó chỉ là cái tướng bên ngoài, một bóng ma mà tâm chúng ta đã phóng họa ra từ nơi cái tướng hay hình ảnh đó mà thôi. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng có hai cái "**Tôi**" và hai cái "**Anh**". Một cái "**Tôi**" hiện hữu và sống thực trong cuộc đời này, và

cái "**Tôi**" khác chỉ hiện hữu trong thế giới của các giác quan, và do vậy không phải là thực. Cái "**Tôi**" trước hiện hữu trong ý nghĩa thực sự của nó, nghĩa là trong cái giá trị nội tại của nó, và điều này chỉ có thể được thấu triệt bằng một cái tâm khéo tu tập, không bị che mờ bởi ảo tưởng của sự hiện hữu có tính hiện tượng (*Phenominal existence*).

Theo Vi Diệu Pháp cái "**Tôi**" này bao gồm năm uẩn. Sự kết hợp của năm uẩn này trong những mức độ khác nhau tạo thành cái tướng bên ngoài, và đối với các tướng này chúng ta gán cho những cái tên khác nhau. Chỉ có chánh tri kiến mới giúp chúng ta phân biệt được đâu là bản chất cùng tột của các pháp với cái tướng hời hợt bề ngoài, phân biệt được cái thực với cái không thực và chân lý với sự tướng tượng.

Đối tượng xuất hiện đối với cái nhìn của một phàm phu bình thường, chắc chắn chỉ được thấy trong ánh sáng của tri kiến hạn hẹp cá nhân người đó, họ không nhận ra các uẩn đã tạo ra cái thấy mà đối tượng đó biểu hiện. Thế rồi, họ gán vào đó những tính chất hoặc là hấp dẫn hoặc là ghê tởm, đáng ưa hay không đáng ưa v.v... Họ thường quy những tính chất đó cho mọi người, tuy nhiên thực chất mà nói, những phẩm chất mà họ gán cho đó đều phát xuất từ trí tướng tượng cá nhân của họ mà thôi, bởi vì họ chỉ thấy cái ảnh của người liên hệ. Từ chỗ đó họ phạm phải sai lầm vì đã không vượt qua được cái tướng bề ngoài.

Liên quan đến vấn đề này, một nhà chú giải đưa ra hình ảnh ẩn dụ sau. Ông nói rằng người không có trí tuệ nội quán đối với thực tại cùng tột của các pháp, họ hành xử chẳng khác nào con chó trong câu chuyện này vậy: "*Có một chú chó tình cờ vớ được cục xương khô. Do đói bụng nó bắt đầu liếm láp và cố sức nhai cục xương ấy. Trong quá trình tiết ra nước bọt của nó khiến cho cục xương thấm ướt, và chẳng bao lâu nó nhai được cục xương ấy với cái ảo giác rất thú vị cho đó là một món thịt béo bở ngon lành*".

Một người bình thường trong thế gian này cũng giống như con chó trong câu chuyện. Họ nghĩ rằng mình đang hạnh phúc trong khi thực sự họ lại không có. Họ nghĩ vật gì là cụ thể do vậy nó phải thường hằng, trong khi trên thực tế ngay chính bản chất của nó, vấn đề lại ngược hẳn. Họ tưởng ra những thứ không thực hiện hữu rồi sanh ra sầu muộn, lo âu và đau khổ.

Chúng ta đề cập đến những tính chất hấp dẫn và không hấp dẫn. Như vậy, thử hỏi những tính chất này có hiện hữu hay không? Theo triết học Phật giáo không có gì xác định trong vấn đề này cả, bởi vì cái phù hợp hay đáng ưa với người này có thể lại không phù hợp hay đáng ưa với người khác.

Những tính chất thường được nghĩ là tốt hay xấu hoàn toàn tùy thuộc vào người tưởng tượng. Chẳng hạn một xác chết đối với chúng ta xem ra khó ngửi và đáng ghê tởm, nhưng đối với một chú Kên Kên (*loài chim ăn xác chết*) thì cái thây ma đó lại là món ăn khoái khẩu ngon lành. Từ đó suy ra, cái hấp dẫn với người này có thể lại ghê tởm với người khác. Cái đáng yêu dưới mắt người này có thể lại xấu xí dưới mắt người khác. Vì vậy, các tính chất tốt - xấu, hay - dở v.v... hoàn toàn tùy thuộc vào thị hiếu và quan niệm riêng của mỗi người.

Nhằm minh họa cho sự việc này, Bàn Tăng sẽ thuật lại một câu chuyện để cho quý vị thấy cái hấp dẫn với người này nhưng có thể không hấp dẫn với người khác. Chuyện kể rằng: "Ngày xưa có một con Thiên Nga lông lẩy với bộ lông vàng, sống trong rừng Hy Mã Lạp Sơn, vây quanh nó là những kỳ hoa dị thảo và những suối nước trong như pha lê, thức ăn của nó là các loại trái cây chín mọng thơm ngon. Một hôm, nó bay ra ngoài để xem thử sinh hoạt dưới đồng bằng ra sao. Con Thiên Nga vô cùng kinh ngạc khi thấy rằng hoàn cảnh đã thay đổi, nước đục như bùn và cảnh vật thật là xấu xí. Lúc đó, nó phát hiện được một chú Sếu đang hăng say lùng sục thứ gì đó trong cái hồ nước đục ngầu. Con Thiên Nga lông vàng lấy làm thương hại chú Sếu, khi nó thấy hoàn cảnh khốn cùng của người bạn mình như vậy, nó liền bay xuống. Đến gần con Sếu, nó cất tiếng hỏi đầy thương cảm:

*"Này người anh em bất hạnh của tôi kia! tôi rất làm tiếc khi thấy bạn sống trong điều kiện thảm hại quá đỗi như vậy, trông bạn có vẻ gầy gò và khổ sở quá. Nào, hãy nói cho tôi biết là bạn đang làm gì đó?"*

Con Sếu trả lời: *"Tôi đang đi kiếm thức ăn bạn ạ"*.

*"Thế bạn ăn thứ gì?"* Thiên Nga hỏi thăm, tỏ vẻ rất quan tâm.

Sếu ta trả lời rằng nó sống bằng cách bắt Cá trong hồ để ăn; điều này khiến cho Thiên Nga cảm thấy rất buồn, nó nói:

*"Cá ư! Nó đâu phải là loại thức ăn ngon lành gì, mùi của nó tanh lắm, và lại bạn sống như vậy là giết hại chúng sanh khác rồi. Hãy đi với tôi đến dãy Hy Mã Lạp Sơn, ở đó bạn có thể có rất nhiều trái cây ngon ngọt, những bông hoa xinh đẹp và nước tinh khiết"*. Con Thiên Nga còn đưa ra những hình ảnh rất xinh đẹp và điều kiện sống lý tưởng ở đó.

*"Vâng, thưa anh bạn Thiên Nga"*, con vật ở vùng đất thấp lên tiếng *"lời giải thích của anh rất hấp dẫn và quả thực là rất đẹp; thế nhưng xin anh hãy nói cho tôi biết xem là ở đó có nước bùn để tôi có thể bắt được cá không đã?"*.

Cuối cùng con Thiên Nga đành phải từ bỏ những cố gắng của mình, dẫu sao thì điều này cũng đáng khen ngợi.

Tính chất hấp dẫn và ghê tởm, đáng ưa và không đáng ưa hoàn toàn tùy thuộc vào sự ước lệ, thói quen và khuynh hướng. Tất cả chúng ta có thể đồng ý cho rằng một điều nào đó là tốt đẹp, nhưng khả năng thưởng thức lại thay đổi tùy mỗi cá nhân. Không có gì xác định đâu là cái đẹp trong ý nghĩa đích thực cả. Bàn tăng nhớ có một lần ở phòng triển lãm quốc gia tại Luân Đôn, ở đó Bàn Tăng gặp một nhóm người đang tranh luận với nhau về việc bức tranh nào là đẹp hơn cả. Người thì nói bức này, người thì nói bức kia, và chẳng ai đồng ý với ai cả. Như vậy, chúng ta là không có một tiêu chuẩn rõ rệt nào về cái gì là đẹp, cái gì là không, cái gì là hấp dẫn, cái gì không hấp dẫn, cái gì đáng ưa, cái gì không đáng ưa. Bao lâu tri kiến của chúng ta còn dựa căn bản trên những cảm giác, sự tưởng tượng, hình dáng bề ngoài v.v... chừng đó chúng ta không thể hy vọng đạt đến sự thực (*chân lý*), đạt đến bản thể tối hậu của các pháp.

Vì thế cho nên, có những bất đồng về tri kiến, mâu thuẫn về sự phân đoán giữa con người trong thế gian này. Quan niệm về lý tưởng của người này khác với người kia; quan niệm về bất cứ lãnh vực nào cũng vậy, không nhất thiết phải phù hợp với người khác. Chúng ta nói về hoà bình, nhưng làm thế nào để chúng ta có thể đạt đến hoà bình, một nền hoà bình thực sự, trong khi người ta không có cái tri kiến rõ ràng về điều này.

Tri kiến của chúng ta bị che phủ bởi đám mây mù vô minh, ích kỷ và thù hận. Chúng ta đang sống trong thế giới của ảo tưởng hơn là sự thực. Chắc chắn không thể nào đạt đến hoà bình thực sự đời này hay đời sau nếu chúng ta không tự mình buông bỏ tham lam, thù hận và tà kiến. Do vậy, công việc của chúng ta - những người học Phật, là cần phải giữ cho tâm thanh tịnh, trong lành và sáng suốt, sao cho tâm mình trở thành những khí cụ mãnh mẽ để phục vụ cho nhân loại nói chung. Có như thế chúng ta mới thực sự là những người kiến tạo hoà bình và xây dựng một thế giới hoà hợp được. Để thành tựu mục tiêu này, chúng ta phải tu dưỡng tâm tánh sao cho trở nên cao thượng bằng tu tập tâm, bằng sự phục vụ, lòng vị tha và trí hiểu biết.

## Bài 27:

# YẾU NGHĨA CỦA VI DIỆU PHÁP *ABHIDHAMMATTHA SANGAHA*

Theo Phật giáo thì có ba loại thế gian (*tức Loka trong ngôn ngữ Pàli*): Kàmaloka (*dục giới*), Rùpaloka (*sắc giới*) và Arùpaloka (*vô sắc giới*), đây là ba cảnh giới của sự hiện hữu. Kàmaloka được gọi là cảnh dục giới hay cõi dục. Theo Phật giáo, cõi này là thế giới của các tham đắm giác quan; Kàma là dục hay tham muốn đóng một vai trò rất quan trọng trong thế gian này, tham muốn qua mắt, tham muốn qua mũi, qua tai, qua lưỡi, qua thân và qua ý. Do vì dục hay tham là đặc tính nổi bật trong thế gian này, nên nó có tên là Kàmaloka (*dục giới*). Qua những hoạt động của giác quan mà chúng ta có thể nhận ra rằng, điều chúng ta có nhiều nhất trong cuộc sống hàng ngày là: ước muốn "*tôi muốn cái này*", "*tôi muốn cái kia*", ước muốn là khát khao muốn có. Tâm (*citta*) của thế gian này được gọi là tâm dục giới hay tâm thuộc về cõi dục.

Trong cõi dục (*Kàmaloka*), đối với một phàm phu bình thường (*Puthujjanas*) có tổng cộng 54 loại tâm (*ngoại trừ một, đó là tâm phát sinh sự mỉm cười của một vị Arahán hay tâm Ứng Cúng Vi Tiểu - Hasituppàda*). Chúng ta ai cũng kinh nghiệm một số trong 54 tâm này. Trước hết là các trạng thái tâm bất thiện, có 12 là: 8 tâm tham, 2 tâm sân và 2 tâm si xuất phát từ căn tham, sân và si (*Lobha, Dosa, Moha*). Có thể nói là tất cả chúng đều đều trải qua những trạng thái tâm bất thiện này hàng ngày, hàng giờ nếu không muốn nói là luôn khi.

Bây giờ đến các loại tâm quả, nghĩa là tâm phát sanh như kết quả của những hành động bất thiện cũng như những hành động thiện chúng ta đã thực hiện; các loại tâm này thường được xem như vô nhân (*Ahetuka*) và có cả thảy 18 tâm. Nhìn vào sơ đồ chúng ta thấy ở phần tâm quả (*Vipàka*) có cả thảy 18 tâm là: 7 tâm quả bất thiện, 8 tâm quả thiện dục giới và 3 tâm duy tác. Như vậy, tính chung lại từ đầu đến giờ chúng ta có 30 tâm (*12 tâm bất thiện + 18 tâm quả vô nhân*). Kế tiếp, trong thế gian này chúng ta cũng có các loại tâm thiện được xem như những tâm đẹp hay tịnh hảo (*Sobhana*). Có 8 loại tâm thiện (*Kusala*) hay gọi là tâm tịnh hảo mà ít nhiều chúng ta cũng đã kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Sở dĩ gọi là tâm thiện vì chúng ta có thể làm những hành động thiện bằng một trong 8 loại này. Vì

vậy, kết quả là chúng ta có 8 loại tâm quả thiện do những hành động bằng thân, khẩu, ý thiện của chúng ta.

Tuỳ thuộc vào những ý nghĩ thiện mà chúng ta thốt ra những lời nói êm đẹp và làm những hành động thiện. Do kết quả đó, về ý chúng ta có 8 loại tâm quả thiện. Về khẩu, do kết quả của ý nghiệp thiện, những lời nói chúng ta sẽ là những lời hữu ích, tốt đẹp, mang tính giúp đỡ, dễ nghe, mọi người sẽ ưa thích chúng ta, thương yêu chúng ta, và cảm kích trước những gì chúng ta nói, kết quả là chúng ta sẽ có mọi điều tốt đẹp về khẩu nghiệp. Các vị A la hán cũng có những loại tâm này; các vị toàn hảo như Đức Phật và Độc Giác Phật cũng vậy, tuy nhiên, những hành động của các Ngài không tích lũy (*ngiệp*), tâm của các Ngài không tích lũy, không tạo quả, vì vậy đó chỉ là những tâm duy tác (*Kiriya*). Như thế, cùng với 8 loại tâm thiện duy tác này chúng ta có cả thảy 24 trạng thái tâm tịnh hảo (*tâm đẹp*) đưa tổng số lên thành 54 loại tâm có thể được chứng nghiệm trong Dục giới (*Kāmaloka*).

Bằng cách phát triển những tâm thiện này thành những loại tâm cao hơn, chúng ta có thể tiến đến cảnh giới cao hơn. Để đạt đến cảnh giới tâm kế tiếp là tâm sắc giới (*Rūpaloka*); gọi là sắc giới vì những chúng sanh sống trong cảnh giới này có thân hình đẹp và vi tế, họ là những người đã đắc các thiền sắc giới, tâm của họ phát triển rất cao đến độ họ có thể sống hàng ngàn năm và thậm chí trong một vài trường hợp có thể sống hàng triệu kiếp, không cần ăn uống. Bất cứ muốn đi đến đâu họ có thể bay đến đó mà không cần hay bận tâm đến việc mua vé, chuẩn bị hành lý cũng như không cần phải trông chừng xe cộ, máy bay trong cõi sắc giới đó. Bởi vì, thân thể của chúng sanh này rất vi tế và xinh đẹp, đây cũng là một cách giải thích về tên gọi sắc (*Rūpa*) trong cõi đó. Một sự giải thích khác nữa, là để đạt đến trạng thái đó, nghĩa là được sanh trong cõi sắc giới, đề mục hành thiền của hành giả phải là đề mục thuộc về sắc, không phải tâm, đó là lý do tại sao nó được gọi là Rūpaloka (*sắc giới*), cũng như các trạng thái tâm thì gọi là tâm sắc giới. Trong cõi sắc giới, các hành động thiện có 5: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và ngũ thiền, đây là năm tâm thiện (*Kusala*). Do kết quả của 5 tâm thiện này họ có năm loại tâm quả. Đối với các vị Phật, độc giác và A la hán cũng có 5 loại tâm duy tác (*Kiriya*) nữa, như vậy tổng cộng là 15. Trong cõi dục có 54 loại tâm và trong cõi sắc có 15 tâm.

Con người vẫn có thể tiến xa hơn nữa đến các cõi vô sắc giới (*Arūpaloka*), trong cõi này các chúng sanh hoàn toàn không có hình sắc - như đã giải thích trước đây. Trong cõi vô sắc có 4 thiện hành (*Kusala*), 4 tâm quả và 4 duy tác, tổng cộng là 12 tâm. Như vậy trong ba cõi có cả thảy 81 loại tâm gọi là các loại tâm hiệp thể: dục giới 54, sắc giới 15 và vô sắc giới 12. Tuy rằng các loại tâm sắc giới và vô sắc giới là những loại tâm cao hơn tâm ở cõi dục này, thế nhưng các loại tâm ấy vẫn là tâm

hiệp thế chứ không phải siêu thế. Nhờ đạt đến các loại tâm hiệp thế chúng ta có thể hưởng thụ cuộc sống, tuổi thọ cao cấp của các cõi này đã được giải thích trong cuốn Abhidhammattha-sangaha (*Yếu nghĩa về Vi Diệu Pháp*).

Khi chúng ta muốn đạt đến loại tâm cao tột nhất gọi là siêu thế (*Lokuttara*); có 4 loại tâm thiện siêu thế và 4 loại tâm quả siêu thế tổng cộng là 8 tâm siêu thế. Như vậy, gom chung các loại tâm,  $81 + 8 = 89$ , chúng ta có tất cả 89 loại tâm.

Muốn nghiên cứu thêm về các loại tâm siêu thế hành giả cần tham khảo sách "*A Manual of Abhidhamma*" (*Cẩm nang Vi Diệu Pháp, Hòa thượng Narada dịch và chú giải*), trang 61, phần Tâm thiện siêu thế. Có 4 loại tâm gọi là tâm đạo: tâm Tu Đà Hoàn đạo, tâm Tư Đà Hàm đạo, tâm A Na Hàm đạo và tâm A La Hán đạo; trong ngôn ngữ Pàli gọi là Sotàpattimagga, Sakadàgàmimagga, Anàgàmimagga và Arahattamagga; magga nghĩa là con đường (*Đạo, theo tiếng Hán*). Như vậy, có cả thảy 4 loại tâm Đạo, đây cũng là 4 loại tâm thiện (*Kusala*) thuộc siêu thế. Cũng có 4 loại tâm Quả (*Phala*) siêu thế như vừa kể; tâm Tu Đà Hoàn quả (*tâm sơ quả*), tâm Tư Đà Hàm quả (*tâm nhị quả*), tâm A Na Hàm quả (*tâm tam quả*) và tâm A La Hán quả (*tâm tứ quả*). Như vậy, tổng cộng có 8 loại tâm siêu thế là: 4 tâm Đạo và 4 tâm Quả. Sách Yếu Nghĩa Vi Diệu Pháp (*Y.N.V.D.P*) kết thúc phần phân loại tâm như sau: "*Bất thiện tâm (Akusala) là 12, thiện tâm (Kusala) là 21, tâm quả là 36, tâm duy tác là 20. Trong cõi Dục Giới, bậc Trí nói, là có 54 loại tâm; trong cõi sắc giới có 15 loại tâm; trong cõi vô sắc có 12, trong siêu thế có 8*".

Kế tiếp, giải thích tại sao và làm thế nào từ 89 loại tâm lại trở thành 121, xem trang 63 (*YNVDP*) "*Tại sao tâm đã phân tích thành 89 lại trở thành 121?*". [Tất cả những đoạn nằm trong "...", viết chữ nghiêng, đều trích dẫn từ sách Abhidhammatthasangaha: *YNVDP*]. Chúng ta đã biết có 81 loại tâm hiệp thế, và bây giờ 8 tâm siêu thế lại được chia ra thành 40 tâm,  $81 + 40 = 121$ . 8 tâm siêu thế trở thành 40 trong cách tính sau, như trong sách *YNVDP* đã trình bày "*tâm Sơ Đạo Sơ Thiện đi cùng với tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm*", chúng ta đã nghiên cứu các trạng thái thiền (*thiền chi*) trong cõi sắc giới "*tâm Sơ Đạo (Sotàpatti: Tu Đà Hoàn) nhị thiền đi cùng với tứ, hỷ, lạc và nhất tâm*".

Đối với các thiền thứ ba, thứ tư và thứ năm cũng vậy, cộng chung lại là 5 tâm. Như vậy, có 5 loại tâm sơ đạo (*Sotàpatti*) là vì có 5 thiền này, đối với các trường hợp của tâm nhị đạo (*Sakadàgàmi*), tâm tam đạo (*Anàgàmi*) và tâm A la hán đạo (*Arahata*) cũng vậy, mỗi tâm này được phát triển thành năm tâm theo các thiền, tạo thành 20 loại tâm đạo. Tương tự, chúng ta có 20 loại tâm quả (*Phala*) gộp chung lại là 40 Tham khảo bảng tóm tắt trong sách *YNVDP* trang 64: "*Chia mỗi tâm (siêu thế) thành năm loại theo các chi thiền, bậc trí nói tâm siêu*

*thể trở thành 40. Vì tâm Sắc Giới được xem như tâm sơ thiên v.v... đối với tâm siêu thể cũng vậy. Trong khi đó tâm vô sắc giới được kể trong đệ ngũ thiên".*

Nơi đây, một lần nữa sự giải thích lại cần đến. Trong sắc giới có 3 sơ thiên: một thiên, một quả và một duy tác; trong siêu thể có 8 sơ thiên - một nửa trong bốn đạo và một nửa trong bốn quả, như vậy tổng cộng có 11 sơ thiên. Tương tự, có 11 nhị thiên, 11 tam thiên và 11 tứ thiên. Tuy nhiên, khi tới ngũ thiên không những chỉ có 11 theo cách vừa mô tả, mà bởi vì tất cả 12 loại tâm trong cõi vô sắc đều nằm trong danh mục của ngũ thiên, sự kiện này đưa tổng số tâm ngũ thiên lên thành 23; ngũ thiên chỉ có hai chi nổi bật là xả và nhất tâm. Vì tất cả 12 loại tâm vô sắc chỉ có hai chi nổi bật này nên chúng được sắp vào danh mục ngũ thiên.

Tham khảo trong YNVDP trở lại, nguyên văn "*37 là thiện, 52 là quả, như vậy bậc trí nói rằng có 121 loại tâm*". Các trạng thái tâm duy tác (*Kiriya*) không được đề cập ở đây. "*Như vậy, kết thúc chương thứ nhất của Abhidhammatthasangaha (YN.VDP) bàn về những phân tích tâm*".

Đến đây, phần bàn về tâm siêu thể, làm thế nào để có thể chứng nghiệm tâm siêu thể này và tại sao chỉ có tâm siêu thể mới giúp người ta đạt đến Niết Bàn, mà không phải là các trạng thái tâm hiệp thể khác. Niết Bàn là loại hạnh phúc cao tột nhất, và chỉ đạt đến được bằng loại tâm cao thượng nhất, đó là các trạng thái tâm siêu thể (*Lokuttara*) chứ không phải các trạng thái tâm thường. Vì thế, hàng phàm phu bình thường không thể biết Niết Bàn là gì và sẽ chẳng hiểu được Niết Bàn là gì nữa. Nếu chúng ta muốn nói về Niết Bàn thì chúng ta có thể nói được, tuy nhiên điều đó không giúp chúng ta chứng đắc Niết Bàn, chúng ta không thể thưởng thức được hương vị của Niết Bàn đơn thuần bằng tư duy, cho dù những tư duy đó cao đến đâu chẳng nữa cũng vậy, bao lâu nó chỉ là những tư duy hiệp thể, người ta chắc chắn sẽ không thể chứng ngộ Niết Bàn.

Người hành thiền được gọi là hành giả (*yogi*) và hành giả có ước muốn chứng ngộ Niết Bàn phải nỗ lực để hiểu được thực chất của các pháp. Theo sách YNVDP trang 65 "*với tâm chuyên nhất (nhất điểm tâm) hành giả nghiên cứu kỹ lưỡng bản ngã của mình*". Nghiên cứu kỹ lưỡng nghĩa là xem xét một cách sâu xa toàn bộ cái ngã của mình, đó là cái gọi là "**tôi**". "**Ngã**" là gì? "**Tôi**" là gì? Nếu muốn đạt đến Niết Bàn, trước tiên hành giả phải khảo sát xem cái "**tôi**" này là gì, chúng ta là gì; như vậy - "*hành giả nghiên cứu kỹ lưỡng bản ngã của mình, và do sự khảo sát này mà hành giả khám phá ra rằng cái gọi là "tôi", hay thuộc cá nhân tôi*".

Cái gọi là linh hồn - "*chỉ đơn thuần là sự cấu hợp của thân và tâm hay danh và sắc*". Nếu hành giả phân tích thân mình, bao gồm cái gọi



là "**tôi**", "**anh**" hay "**linh hồn**", hoặc tinh thần hay tâm, hành giả sẽ khám phá ra cái gọi là "**tôi**", cá thể của tôi chỉ là sự kết hợp của thân và tâm. "*Tâm bao gồm các trạng thái tâm lý trôi chảy nhanh lẹ*", điều này đã được giải thích trong lần trước. "*Các trạng thái này phát sanh như kết quả của các căn khi tiếp xúc với những kích thích của giác quan (đối tượng), và thân hay sắc thân là sự cấu tạo của các lực và những tính chất mà tự nó biểu hiện trong các hiện tượng đa dạng*" - tức là biểu hiện trong các loại tướng trạng khác nhau.

Như vậy, nhờ phân tích thân và tâm hành giả khám phá ra các lực này - tứ đại và các tính chất. Ở đây, các lực chỉ là những tính chất; "*đã đạt được tri kiến đúng đắn về thực chất của tự ngã*" - nghĩa là sau khi đã phân tích cái gọi là thân và tâm này, và đạt đến tri kiến đúng đắn về thực chất cái ngã của mình, cái gọi là "**tôi**" - "*hành giả giải thoát khỏi cái quan kiến sai lầm về một thực thể đồng nhất của thân và tâm*" - nghĩa là hành giả thấy ra được thân là gì và tâm là gì - "*Vị ấy nỗ lực khảo sát cái nhân sanh ra ngã thể này. Hành giả thấu triệt được rằng mọi thứ thuộc thế gian này bản thân hành giả cũng không ngoại lệ, đều do các nhân quá khứ hay hiện tại tạo điều kiện, và cũng hiểu rằng sự hiện hữu này là do vô minh (avijjā) trong quá khứ (xem bài Thập Nhị Nhân Duyên), Tham Ái (Tanhā), Thủ (Upādāna), Nghiệp (Kamma) và Vật Thực (Ahāra) trong kiếp hiện tại (chúng sanh duy tồn do vật thực)*". Như vậy, do năm nguyên nhân này tạo điều kiện sinh ra cá thể hay "**tôi**" và vì các hoạt động ( *NGHIỆP*) của quá khứ đã tạo điều kiện ( *làm duyên*) cho hiện tại, do vậy hiện tại chắc chắn sẽ tạo điều kiện cho tương lai. Hành thiền như vậy - hành thiền ở đây là nghiên cứu cái chúng ta gọi là "**tôi**", "**anh**" bao gồm những gì.

### **Vậy thiền là gì?**

Một số người thích dùng từ quán chiếu (*Contemplation*), vậy sự khác biệt giữa thiền và tư duy, giữa thiền và quán chiếu là gì? Để đạt tới Niết Bàn, trong Pàli dùng từ Vipassanā (*minh sát*), và từ này được dịch sang tiếng Anh là Meditation (*thiền*). Dĩ nhiên, đây không phải là từ tương đương thực sự hoàn hảo, vì nhu cầu ngôn ngữ chúng ta phải dùng đến từ thiền (*Meditation*) này. Thực ra Meditation (*thiền*) không mang ý nghĩa hoàn chỉnh lắm, vì nó không chuyên chở hết ý nghĩa của từ Pàli: Vipassanā.

Vipassanā nghĩa là "**Vi**" và "**passanā**"; "**vi**" có hai nghĩa: thứ nhất là Visesana và thứ hai là Vividha. Visesana nghĩa là một cách đặc biệt, còn Vividha nghĩa là thấy. Như vậy, việc thấy đối tượng một cách đặc biệt, không phải theo cách thấy thông thường là ý nghĩa của Visesana. Do đó mới nói, khi hành giả nỗ lực hành thiền là để chỉ khi hành giả sử dụng hay thực hành Vipassanā (*minh sát*), hành giả thấy đối

tượng một cách khác, một cách đặc biệt, không theo cách thấy thông thường. Bình thường, khi người ta không nỗ lực hành thiền, giả sử họ thấy một người đàn ông họ ý thức được hay nhận biết được đó là một người đàn ông, khi thấy một người đàn bà, một con chó họ cũng biết rõ như vậy v.v..., đó là cách thấy thông thường.

Trong pháp hành thiền, hay trong pháp minh sát (*Vipassanà*), hành giả không thấy đàn ông hay đàn bà gì cả, hành giả thấy theo cách đặc biệt, nghĩa là thấy ra rằng cái gọi là đàn ông hay đàn bà kia chỉ là sự kết hợp của thân và tâm. Hành giả phải thấy vượt quá cái bề ngoài, vượt qua hình danh sắc tướng, đó là lý do tại sao chúng ta gọi là Vipassanà, thấy theo cách đặc biệt chứ không theo cách quy ước thông thường. Hành giả chẳng bao giờ thấu triệt chân lý nếu hành giả thấy các pháp trong cách quy ước thông thường.

Bây giờ đến Vividha, một nghĩa khác của "vi" nghĩa là một cách khác hẳn, thấy theo ánh sáng của Tam Tướng hay thấy rõ Tam Tướng (*vô thường - khổ - vô ngã*). Là một người hành thiền minh sát, hành giả không thấy thân, không thấy tướng bề ngoài, hành giả chỉ thấy cái gọi là đối tượng trong ánh sáng của Tam Tướng (*ba đặc tánh vô thường - khổ - vô ngã*); đó là ý nghĩa của vipassanà. Cái gọi là thân và tâm này phải chịu biến đổi của *vô thường*, thay đổi trong từng sát na, giống như cây kim giây của chiếc đồng hồ trôi chảy liên tục. Vì vậy, khi hành giả thấy một đối tượng, hành giả phải thấy nó trong ánh sáng của vô thường, và bất luận điều gì có tính chất không bền vững hay dễ thay đổi đều thực không đáng ưa vậy. Đó là đặc tánh khổ (*Dukkha*).

Đặc tánh thứ ba là vô ngã, không có một thực thể thường hằng, bất biến trong bất kỳ vật gì chúng ta thấy ở thế gian này, điều đó có nghĩa là trong mọi loài hữu tình như con người, loài thú v.v... đều không có một nguyên tắc vĩnh cửu nào trong thân, cũng như không có một linh hồn bất tử. Khi chúng ta nói một hình thể, hình thể đó đang chuyển động, đang thay đổi cả tâm và thân đều đang chuyển biến v.v... Như vậy, là một hành giả, khi chúng ta thấy đối tượng một cách đặc biệt, không phải theo cách quy ước thông thường, là chúng ta thấy đối tượng trong ánh sáng của ba đặc tánh (*Tam tướng vô thường: Anicca; khổ: Dukkha; và vô ngã: Anatta*). Đó là thiền, là Vipassanà.

Nếu tham khảo tự điển, chúng ta thấy từ Meditation (*thiền*) nghĩa là tư duy, tư duy về một điều gì đó, như vậy hoàn toàn khác với ý nghĩa của từ vipassanà (*minh sát*). Nếu muốn hành thiền Phật giáo, thì điều đó có nghĩa là hành thiền Vipassanà để thấy đối tượng một cách đặc biệt, không theo quy ước thông thường, hợp theo Tam Tướng (*anicca - dukkha - anatta*).

Văn trang 65 (YNVDP) - *"Thiền như vậy, hành giả vượt qua mọi hoài nghi liên quan đến quá khứ, hiện tại và tương lai (Kankhàvitaranavisudhi: Thoát ly hoài nghi thanh tịnh). Ngay sau đó hành giả quán chiếu thấy rằng các pháp hữu vi là vô thường, phải chịu khổ đau, và không có một linh hồn bất tử (vô ngã). Bất luận nơi đâu hành giả để tâm đến, hành giả không thấy gì ngoại trừ ba đặc tánh này nổi bật thật rõ rệt. Hành giả thấu triệt rằng cuộc đời này chỉ là một dòng trôi chảy, một sự chuyển dịch liên tục không ngừng. Chẳng ở đâu, dù trên trời hay dưới đất, hành giả có thể tìm được hạnh phúc chân thật, vì mọi hình thức của lạc thú đó đều chỉ là đầu mối dẫn đến khổ đau".* Ở đây cần giải thích thêm là đất không có nghĩa là mặt đất mà chính là thế gian này. Vì vậy, chẳng phải trên trời hay dưới đất có nghĩa là chẳng phải trong thế gian này hoặc cõi chư thiên. Nếu hành giả thấy ra điều này là thấy các pháp đúng thực tánh của nó, là khổ đau. Đối với hàng phàm phu, mọi lạc thú được họ xem là rất khả ái, rất đáng hưởng thụ, nhưng đối với hành giả thì các lạc thú như vậy chỉ là đầu mối của khổ đau. *"Điều gì vô thường đều phải chịu khổ đau, và ở đâu vô thường và khổ thẳng lướt, ở đó không thể có một cái ngã thường hằng"* - nghĩa là không thể có một linh hồn bất tử.

*"Khi hành giả miệt mài chăm chú trong minh sát như vậy, một ngày kia sẽ đến, trước sự ngạc nhiên của hành giả, một hào quang chiếu sáng phát ra nơi thân (Obhàsa)".* Nếu việc minh sát tiếp tục tiến triển cao hành giả sẽ thấy một vầng hào quang, và chứng nghiệm một sự hỷ lạc, hạnh phúc và an tịnh chưa từng có (trước đây) - *"Hành giả trở nên bình thản (tâm xả), tích cực. Nhiệt tâm tu tập của hành giả tăng trưởng mạnh mẽ"* - đó là tâm nỗ lực và chánh niệm của hành giả được kiện toàn, trí tuệ nội quán bén nhạy một cách lạ thường.

*"Làm lẫn trạng thái tiến bộ của tiến trình tu tập này là Thánh Quả"* - nghĩa là hành giả có thể nghĩ: *"À! Ta đạt đến Thánh Quả rồi chẳng"* - Chính yếu là do sự hiện diện của vầng hào quang này mà hành giả phát triển sự ưa thích đối với trạng thái tâm này. Tuy nhiên, không bao lâu sau hành giả sẽ vỡ lẽ ra rằng *"Những trạng thái này chỉ là những chướng ngại (các triền cái) ngăn che tiến bộ tâm linh"*, vì nó không thực - *"và hành giả tu tập thanh tịnh trí liên hệ đến đạo và phi đạo (Maggàmagganànadassana - visudhi: đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh)"*. Như vậy hành giả nỗ lực để thấy được con đường (đạo) mà hành giả đang theo có phải là đạo lộ chân chánh hay không.

*"Thấy được đạo lộ chân chánh, hành giả phục hồi lại việc minh sát của mình trên sự sanh (Udayanàna) và diệt (Vayanàna) của các pháp hữu vi. Trong hai đặc tính này thì đặc tính diệt trở nên sâu sắc hơn trong tâm hành giả, bởi vì sự biến đổi dễ nhận ra hơn sự trở thành".* Cũng cần giải thích thêm rằng đây là một trong những cấp độ trí (17 tuệ minh sát), khi hành giả minh sát trên sự khởi sanh và hoại diệt

của tâm mình, dần dần hành giả nhận ra một cách rõ ràng là phần diệt dễ thấy hơn phần sanh, đó là ý nghĩa của đoạn văn trên - "*Đặc tính diệt trở nên sâu sắc hơn trong tâm hành giả, bởi vì sự biến đổi dễ nhận ra hơn sự trở thành*". Do vậy hành giả chuyển sự chú tâm của mình đến khía cạnh phân tán của các pháp (*Bhanga nàna*). Hành giả thấy ra rằng cả thân và tâm tạo nên cái cá thể này đều ở trong trạng thái trôi chảy liên tục, không tồn tại giống nhau trong hai sát na liên tiếp. Điều này đưa hành giả đến chỗ tuệ tri rằng các pháp đang phân huỷ, tan rã, quả thật đáng sợ (*Bhaya nàna: Bồ Úy Trí*). Toàn thể gian này hiện ra đối với hành giả tựa như một hầm lửa đỏ gay, cội nguồn của hiểm nguy. Rồi thì hành giả chiêm nghiệm trên tính chất hư ảo và thâm hại của các pháp thế gian đáng kinh sợ này (*Ádinavanàna: Quán Hoạn Trí*) và cảm thấy nhàm chán (*Nibbidànàna: Yếm Ly Trí*), ước muốn thoát ly thế gian khỏi sanh (*Muncitukamyatànàna: Dục Thoát Trí*).

*"Với đối tượng này trong trí, hành giả minh sát trở lại trên ba đặc tánh (Tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã), từ đó có tâm xả hoàn toàn đối với các pháp hữu vi", nghĩa là hành giả không còn thích thú đối với các pháp thế gian - "Không luyến ái cũng không chán ghét với các đối tượng thế gian (Sankhàrupekkhànàna: Hành Xả Trí). Đạt đến mức tu tập tâm như vậy, hành giả chọn một trong ba đặc tánh, đặc tánh nào hợp với căn tánh mình nhất để làm đối tượng quán chiếu với nỗ lực đặc biệt, và kiên quyết duy trì phát triển tuệ giác theo hướng đặc biệt đó, cho đến một ngày vinh quang kia, khi lần đầu tiên trong cuộc đời, hành giả chứng ngộ Niết Bàn, mục tiêu tối hậu của mình".*

Vẫn tiếp tục trang 67 sách *Abhidhammatthasangaha*, trong này có một biểu đồ trình bày cho thấy tiến trình tâm xảy ra như thế nào. Sau đó "*Khi không có sát na tâm chuẩn bị (Parikamma), trong trường hợp của một cá nhân có tuệ giác bén nhạy, liền phát sanh ba sát na tâm quả*". Cũng như tiến trình tâm vậy "*9 loại tuệ này*", đó là 9 tuệ trong 17 tuệ minh sát từ *Udayavaya nàna (Sanh Diệt Tuệ)* đến *sankhàrupekkha (Hành Xả Tuệ)* - được gọi một cách tổng quát là "*Đạo Tri Kiến Thanh Tịch*" (*Patipadànàna dassana - visudhi*) nghĩa là tri kiến thanh tịch liên quan đến pháp hành.

*"Tuệ dựa trên tâm đạo siêu thế này được gọi là Tri Kiến Thanh Tịch (Nànadassanavisudhi)".*

*"Khi hành giả chứng ngộ Niết Bàn lần đầu tiên, hành giả được gọi là một vị Tu Đà Hoàn, người đã bước vào dòng dẫn đến Niết Bàn lần thứ nhất.*

Hành giả lúc này không còn là phàm phu (Putthujjana) nữa mà đã là **bậc Thánh** (Ariya). Hành giả loại trừ ba kiết sử đó là: Thân Kiến (Sakkhàyatitthi), Hoài Nghi (Vicikicchà), và Giới Cấm Thủ (Sìlabbata - Paràmàsa). Vì hành giả chưa diệt được hết mọi kiết sử trói buộc hành giả vào cuộc sanh tồn, nên hành giả còn phải tái sanh tối đa là 7 lần nữa (tại thế gian này). Trong lần sanh kế tiếp, hành giả có thể hoặc không thể ý thức được sự kiện là mình đã là một vị Tu Đà Hoàn, tuy nhiên, hành giả vẫn có những phẩm chất đặc biệt của bậc Thánh đó".

"Hành giả có được niềm tin tuyệt với nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng", nghĩa là hành giả trở thành một Phật tử chân chánh. Thực sự như vậy; vì nếu không, niềm tin của hành giả rất dễ dao động. Khi một người đạt đến trạng thái của một bậc Tu Đà Hoàn (trạng thái sơ khởi của thánh nhân) niềm tin của họ nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng rất kiên cố. "Và hành giả sẽ không bao giờ phạm vào giới nào trong ngũ giới. Hơn nữa, hành giả sẽ vĩnh viễn thoát khỏi bốn đường ác, vì chắc chắn hành giả sẽ đi đến giác ngộ giải thoát".

"Tập trung hết dũng lực vừa có do kết quả của việc thoáng thấy Niết Bàn từ xa này, hành giả thực hiện tiến bộ nhanh chóng và kiện toàn tuệ giác để trở thành một vị Tư Đà Hàm (Nhất Lai thánh quả), nhờ làm suy yếu thêm hai kiết sử, đó là: Tham Dục (Kàmaràga) và Sân (Patigha)". "Trong trường hợp này và cũng trong trường hợp của hai tầng Thánh cao hơn khác, tiến trình tâm đồng lực (Javana) diễn ra như trên.."

Đề dễ hiểu hơn, nên tham khảo phần cuối của chương này Và lật sang đoạn cuối của trang 69 sách YNVDP. "Điều cần lưu ý là các kiết sử phải được loại trừ trong bốn giai đoạn; sát na tâm đạo (Magga) chỉ xảy ra một lần; sát na tâm quả (Phala) lập tức theo sau. Trong các lớp tâm thuộc siêu thế, hiệu quả của các tâm thiện xảy ra tức thời., vì thế mà nó được gọi là Akàlika (hiệu quả tức thời)...". Như vậy, trong trường hợp của các tâm siêu thế (Lokuttara), tâm thiện (Kusala), hành giả chứng nghiệm hiệu quả tức thời, không như các hành động thiện ở thế gian (Lokiya), các trạng thái tâm hiệp thế sẽ cho quả trong kiếp sống hiện tại, hoặc tiếp kế, hoặc bất kỳ thời điểm nào trong vòng luân hồi cho đến khi người ấy đạt đến Niết Bàn.

"Trong tâm hợp thế, nghiệp (Kamma) là nổi bật; trong khi đó tâm siêu thế tuệ (Pannà) là nổi bật. Vì vậy, đối với bốn tâm siêu thế (Lokuttara cittas) không thể coi như nghiệp (Kamma)", **Nghiệp** chỉ là một chức năng thuộc thế gian. Trong trường hợp các tâm siêu thế, hành động thiện này không thể coi là nghiệp (Kamma), bởi vì nó sẽ không cho quả theo cách thông thường ở thế gian mà để đạt đến Niết Bàn.

"8 tâm này", - các loại tâm siêu thế này "được gọi là Lokuttara cittas (tâm siêu thế). Ở đây Loka nghĩa là: Pancupàdànakkanha (năm thủ uẩn hay năm uẩn chấp thủ). Uttara nghĩa là cái vượt qua. Vì thế cho nên Lokuttara nghĩa là cái vượt qua thế gian của năm thủ uẩn. Định nghĩa này áp dụng một cách chính xác đối với bốn Đạo. Bốn Quả được gọi là Lokuttara (siêu thế) vì chúng đã vượt qua thế gian của năm uẩn chấp thủ". Lokuttara thực sự là tên đặt cho các tâm Đạo, bởi vì thực chất công việc của đạo là cắt đứt hay vượt qua thế gian, trong khi quả chỉ là kết quả (của việc vượt qua đó), đây là điều sách muốn nói.

Phần còn lại của chương này trong sách VDPYN giải thích tại sao 8 loại tâm siêu thế lại trở thành 40 tâm. Đó là phân kết thúc nói về tâm (Citta).

Kết luận bài giảng này bản tăng muốn đề cập một chút về Niết Bàn, sách Abhidhammatthasangaha giải thích làm thế nào để đạt đến trạng thái Niết Bàn. Vậy, Niết Bàn là gì? Niết Bàn là kết quả của sự tận diệt các tham muốn vị kỷ. Đó là giải thích theo nghĩa đen "**ni**" và "**vàna**", "**ni**" nghĩa là không và "**vàna**" nghĩa là tham muốn vị kỷ. Từ này cũng có thể được định nghĩa là sự dập tắt tham dục, thù hận và si mê, giải thoát khỏi tham dục, thù hận và si mê. Như vậy, Niết Bàn nghĩa là sự diệt tận tham ái, sự vắng mặt của tham, sân, si.

Từ Pàli là Nibbàna, được thành lập như đã đề cập trước đây, từ phân từ phủ định "**ni**" và "**vàna**". Từ Sanskrit Nirvāna phát xuất từ căn "**vā**" nghĩa là thổi, và tiếp đầu ngữ "**nir**" nghĩa là tắt. Vì vậy, Nirvāna theo hình thức Sanskrit nghĩa là sự thổi tắt ngọn lửa tham dục cá nhân.

Cả hai sự giải thích trên đều là những giải thích mang tính tiêu cực về Niết Bàn. Chủ yếu việc giải thích có tính tiêu cực về Niết Bàn này xuất phát từ quan niệm lầm lẫn cho đó là hư không, thậm chí một số người còn dịch từ Niết Bàn này như là sự rỗng không, hay sự huỷ diệt. Tuy nhiên, huỷ diệt về cái gì mới được chứ? Họ không nói đến điều này mà chỉ giải thích Niết Bàn nghĩa là sự huỷ diệt hay trống rỗng. Nếu sự tình là vậy, tại sao Đức Phật lại phải phí thì giờ của mình chỉ để đạt cái không không này vậy?

Dù sao chăng nữa, trong kinh điển Phật giáo chúng ta cũng tìm thấy nhiều định nghĩa mang tính tích cực về Niết Bàn như là: Niết Bàn nghĩa là nơi nương tựa tối thượng (Parāyana), là nơi Độc Nhất, Thanh Tịnh Tuyệt Đối, Siêu Thế, Giải Thoát, An Lạc v.v... đó là những định nghĩa rất tích cực về Niết Bàn. Vì vậy, Niết Bàn không phải là một quan niệm tiêu cực, phủ định; bởi vì Niết Bàn là sự diệt tận tham ái, thổi tắt những tham muốn ích kỷ của con người, và sự thổi tắt tham ái đó là để cho con người được tự tại giải thoát. Vậy thì Niết Bàn phải là sự tự do. Tuy

nhiên, tự do ở đây không có nghĩa là thoát khỏi mọi hoàn cảnh, chẳng một ai thoát khỏi hoàn cảnh được cả. Tự do chính là thoát khỏi những ràng buộc; mà tự chúng ta đã trói buộc mình vào hoàn cảnh, hoàn cảnh của tôi, hoạt động của tôi, cái gì cũng của tôi hết, cứ như vậy chúng ta đã tự trói mình vào hoàn cảnh, tạo hoàn cảnh cho chính mình. Như vậy, Niết Bàn là sự giải thoát khỏi những trói buộc đó.

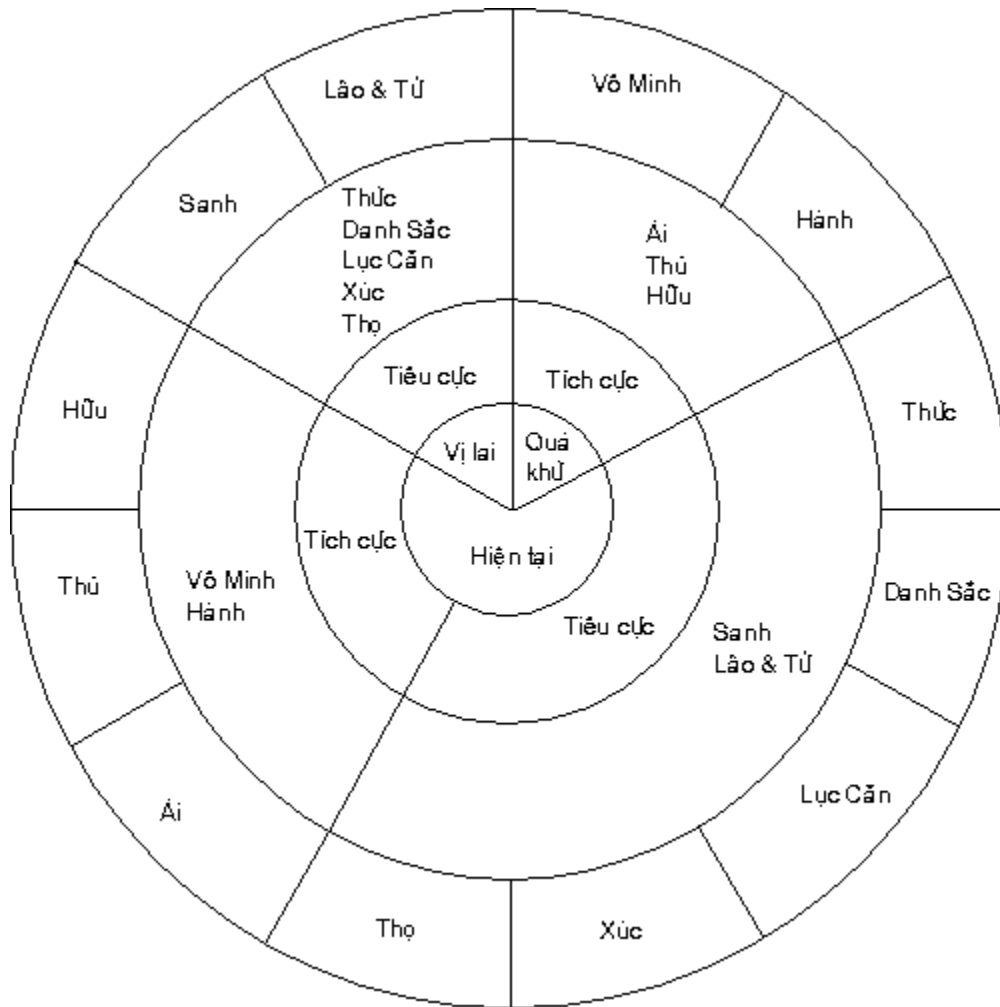
Con người được tự do khi họ thoát khỏi tham, sân, si và người được tự do là người có đủ sức mạnh để nói: "*Bất luận chuyện gì xảy đến tôi sẽ chấp nhận với hết khả năng của mình*". Ai có thể nói được điều đó? Cho dù chúng ta có thể bày tỏ điều này, một số người có thể nói đến điều này, nhưng thực sự chỉ có người nào thoát khỏi những ràng buộc xấu xa "*tham, sân, si*" mới có thể nói lên điều đó một cách trung thực, vì chỉ có vị ấy mới thực sự là người tự do.

Tự do không mang ý nghĩa là người ta có thể làm mọi thứ mà họ nghĩ, một số người lầm lẫn cho tự do có nghĩa là người ta có thể làm bất cứ điều gì họ thích. Tự do không có nghĩa là người ta có thể hạ gục một con sư tử với một cú bóp tai. Nghĩ rằng tự do là phải có một sức mạnh như vậy là hết sức sai lạc. Tự do muốn làm điều gì mình thích, không phải là tự do, bởi vì ở đây vẫn còn tâm ước muốn và chính ước muốn này là một sự trói buộc quay ngược lại trói buộc chúng ta. Tự do nghĩa là không bị bất cứ ai hay bất cứ việc gì buộc mình phải là nô lệ cho họ. Người được tự do là người đã thoát khỏi tham vọng, thoát khỏi sân hận, thoát khỏi ngã mạn, thoát khỏi sợ hãi, người đó giờ đây không còn lo lắng bồn chồn vì đã thoát khỏi tham ái. Những tình cảm mù quáng của một người như vậy đã bị dập tắt như người ta dập tắt hàng loạt ngọn nến vậy, người đó sống ung dung tự tại trong thế gian này và đã đạt đến Niết Bàn tại thế gian này.

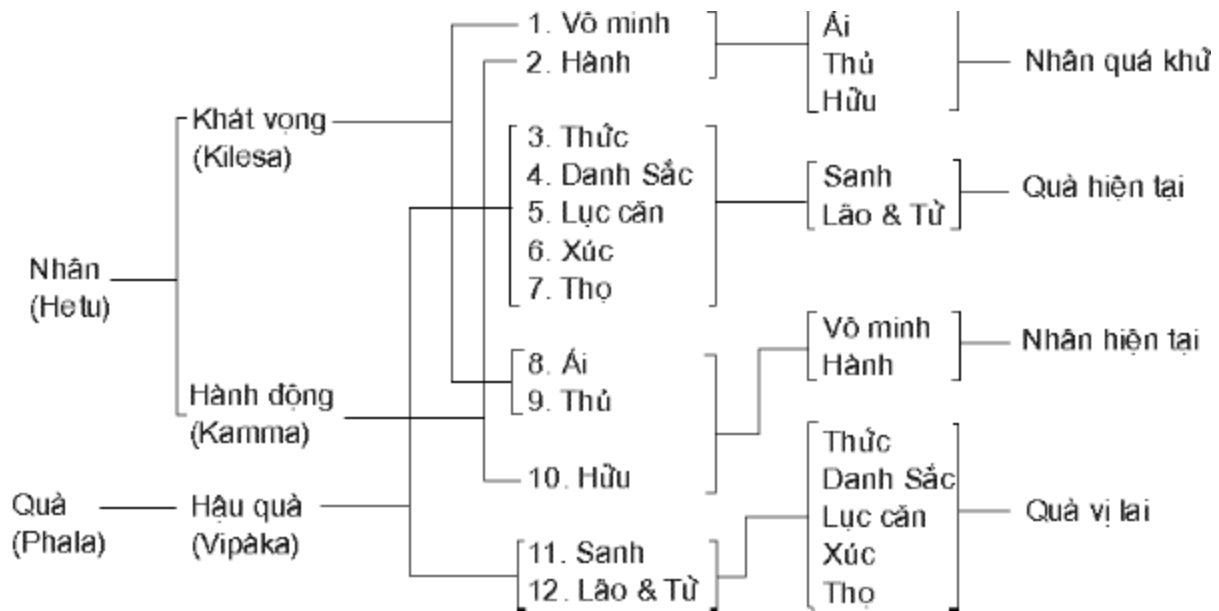
Cầu mong tất cả được an vui, hạnh phúc, cầu mong quý vị sớm đạt đến trạng thái Niết Bàn này, không gặp phải nhiều khó khăn.

**Bài 28:**

**THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN  
(PATICCASAMUPPÀDA)**







Đề tài giảng hôm nay, hiển nhiên như bức sơ đồ trên bảng đen đã trình bày, là pháp Thập Nhị Nhân Duyên (*Paticcasamuppàda*).

**Paticcasamuppàda** là một từ Pàli có nghĩa Pháp Duyên Khởi, hay Tùy Thuộc Phát Sanh; nghĩa là sự khởi sanh của một trạng thái tùy thuộc vào trạng thái đi trước nó. Bài pháp Thập Nhị Nhân Duyên này là một trong những bài pháp nổi tiếng nhất và quan trọng nhất của Phật pháp, bởi vì không có phương diện giáo pháp này thì muốn hiểu được tại sao và làm thế nào người ta lại trở thành một chúng sanh, một con người là điều khá nan giải. Pháp Duyên khởi này chủ yếu trả lời cho ba câu hỏi lớn đã từng làm bối rối đức Bồ Tát (*vị Phật của chúng ta*) trước khi Ngài thành Phật. Khi còn là một vị Bồ Tát, trải qua vô số kiếp thực hành mọi loại khổ hạnh để mong tìm ra sự thật (*chân lý*), ngài đã tìm đến rất nhiều triết gia và thiền sư nổi tiếng thời đó, để rồi từ nơi họ ngài nhận được đủ mọi lời giải đáp.

Câu hỏi đầu tiên trong số ba câu hỏi lớn đó là: "*Chúng ta từ đâu đến?*". Đang ngồi nơi đây, chiều nay, quý vị có thể sẽ nói là: "*Tôi từ nhà đến, từ căn hộ của tôi tới, v.v...*". Thế nhưng, đây không phải là câu hỏi được hỏi theo cách thông thường như vậy, mà là "*từ đâu chúng ta đến thế gian này, đi vào cuộc sinh tồn này?*". Quý vị nghĩ là mình có thể trả lời được câu hỏi này không? Trải qua vô lượng kiếp Bồ Tát đã đi tìm câu trả lời, nhưng không một vị luận sư hay triết gia nào vào thời kỳ đó, những người mà ngài tìm đến tham vấn đã từng khả dĩ cho Ngài một câu trả lời thoả đáng; đối với câu trả lời này, một số người bảo rằng nếu như Ngài muốn biết mình từ đâu đến thì ngài phải hiểu được khởi thủy của cuộc sống đã.

Có cả thảy 62 quan kiến hay những tà kiến sai lầm về sự hiện hữu, về chúng sanh từ đâu đến và khởi thủy của cuộc sống là như thế nào. Tuy nhiên, để bàn về 62 tà kiến này chúng ta phải mất khá nhiều thời gian, do vậy bản tạng sẽ rút ra ba quán niệm mà đức Bồ Tát đã nhận được từ nơi các triết gia hay những bậc đạo sư nổi tiếng thời đó.

Quan kiến thứ nhất chủ trương rằng khởi thủy của cuộc sống là do định mệnh của con người. Con người phải tin tưởng nơi định mệnh mà không thể tự mình làm khác hơn được, nói chung con người hoàn toàn tùy thuộc vào định mệnh của mình. Quan kiến này cho rằng sự khởi đầu của cuộc sống là do định mệnh, do vậy bất cứ việc gì xảy đến, thì âu đó cũng là định mệnh! Và chúng ta không thể làm điều gì để chuyển đổi cái số phận này được. Trong Pàli, quan kiến này được gọi là Sahetuka (*Hữu Nhân Thuyết*), nghĩa là nguyên nhân có sự hiện hữu của con người, hiệu quả là chúng ta không thể vạch ra một dự định nào để phát triển cá nhân sao cho thoát khỏi mọi khổ đau.

Và gì là khổ? Chúng ta đã biết bài kinh Chuyển Pháp

Luân (*Dhammacakkapavattana Sutta*) nổi tiếng, đây là bài pháp đầu tiên do Đức Phật thuyết, trong đó ngài giải thích Bốn Chân Lý Cao Thượng (*Tứ Diệu Đế*): Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Trong Thập Nhị Nhân Duyên (*Paticcasamuppàda*) khổ này cũng được giải thích, ở đây bài kinh trình bày vấn khổ đi kèm với sanh (*Jàti*). Sanh là khổ, cứ ngẫm nghĩ đến sự sanh của chúng sanh thì rõ, nó gian nan đau khổ biết dường nào! Cái trạng thái khi còn ở trong bụng mẹ như một bào thai thật đáng ghê sợ, khởi đầu với một chấm nhỏ, nhỏ đến nỗi không có một loại kính hiển vi nào có thể giúp ta nhận ra nó cả, sau đó chấm nhỏ này dần dần phát triển, trong một vài trường hợp thì bảy tháng, có khi tám tháng hoặc chín tháng nằm trong bụng mẹ, đó là khổ sanh. Nếu như phải sống trong một căn nhà chật hẹp, chúng ta có thể than thở là "*Ôi! Sao mà căn nhà này hẹp quá, chật chội quá!*" Một căn nhà như vậy chắc chắn không có gì thoải mái và chúng ta được xem là những người không giàu có mấy nếu như phải sống trong những điều kiện thiếu thốn như vậy. Tuy nhiên, thử hình dung khoảng trống mà bạn được dành cho khi còn là bào thai trong bụng mẹ xem!

Khổ sanh còn phải đi kèm theo bởi già (*Jàra*), chết (*Byàdhi*), tiêu hoại, sâu muộn, bi ai, đau đớn về thể xác, buồn rầu và tuyệt vọng, và nhẹ hơn một tí so với những nỗi khổ đó là: khổ vì phải xa lìa người mình thương mến, khổ vì phải gàn gỏi kẻ mình không ưa, khổ vì không đạt được điều mình mong muốn v.v... đó là khổ.

Trừ khi người ta hiểu được Pháp Duyên Khởi (*Paticcasamuppàda*) này, bằng không họ không thể hiểu được bản chất thực cũng như chức năng của nhân và quả,

nguyên nhân của khổ, khổ khởi sanh như thế nào? Trong pháp hành có một giai đoạn, ở đây hành giả được thoát khỏi hoài nghi về sự hiện hữu của mình, điều này một lần nữa xác định ý nghĩa của việc hiểu biết Pháp Duyên Khởi, một tri kiến đúng đắn về pháp nhân quả giúp hành giả không còn hoài nghi về điều tại sao và bằng cách nào họ lại sanh ra và diệt mất như một con người.

Nhưng bây giờ chúng ta hãy quay lại với câu hỏi của đức Bồ Tát để tìm câu trả lời "*chúng ta từ đâu đến?*" như đã đề cập ở trên, quan kiến thứ nhất mà một trong những triết gia nổi tiếng thời đó chủ trương là sự khởi đầu cuộc sống hoàn toàn do định mệnh.

Câu trả lời thứ hai mà đức Bồ Tát nhận được là cuộc sống khởi sự hay đã khởi sự hoàn toàn không có duyên cớ nào cả, tất cả chỉ là chuyện tình cờ, không có nguyên nhân. Quan kiến thứ ba cho rằng khởi đầu của cuộc sống thực ra chẳng phải do định mệnh cũng không phải vô nhân, mà khởi đầu của cuộc sống chính là do một đấng sáng tạo (*Sáng tạo chủ*), một đấng tối cao đã tạo ra nó.

Như vậy với quan kiến thứ ba cho rằng khởi đầu của cuộc sống là do sự sáng tạo của một Đấng Tối Cao, Thượng Đế toàn năng. Đức Bồ Tát đã nhận được ba câu trả lời khác nhau từ các vị triết gia nổi tiếng thời đó, nhưng không có câu trả lời nào làm cho đức Bồ Tát thỏa mãn cả. Nếu một đấng tối cao là nhân, bản thân ông ta cũng phải có nhân nữa. Không có nhân ông ta sống như thế nào? Ai ban cho ông ta cái quyền sáng tạo đó? Giả sử cứ cho là ông ta có được cái quyền vô hạn đó đi, thử hỏi cái quyền đó từ đâu đến, nguồn gốc hay ông ta khởi sự như thế nào? Phải chăng không có một Đấng Quyền Năng Cao Thượng hơn tạo ra ông v.v...? Nếu quý vị nói: "*Ồ! đó là chuyện bình thường, đó chỉ là điều tự nhiên*", như thế quý vị cũng có thể tự nói về mình theo cách đó cũng được, nghĩa là: "*Tôi đến cuộc đời này một cách tự nhiên thôi*"; thế nhưng điều đó vẫn không đáp ứng được cho câu hỏi đầu là nguyên nhân, điều kiện tiên khởi nào đã khiến cho một câu chuyện bình thường tự nhiên như vậy khởi sanh.

Phải đến khi Bồ Tát thấu triệt Giáo Lý Duyên Khởi, vòng luân hồi sanh tử hay tiến trình tương tục của nhân và quả này, Ngài mới có thể tìm ra câu trả lời cho ba vấn đề chính yếu vừa kể. Nhìn lên tấm sơ đồ trên bảng đen, chúng ta có thể thấy một vòng tròn lớn mô tả vòng sanh tử luân hồi. Bánh xe gồm 12 chi phần liên kết với nhau thành một chuỗi, liệu chúng ta có thể nói đâu là điểm khởi đầu, đâu là nơi kết thúc được không?

Về câu trả lời thứ hai của đức Bồ Tát là "*Tại sao chúng ta lại ở đây (thế gian này)?*" Tại sao chúng ta lại sinh ra làm người trong cái thế gian này, tại sao? Chúng

ta hoàn toàn không biết, hay biết không hơn gì câu hỏi chúng ta từ đâu đến, hàng phàm phu bình thường làm sao có thể hiểu được câu trả lời này. Và câu hỏi thứ ba là "*Chúng ta sẽ đi về đâu?*" đối với câu hỏi thứ nhất, câu trả lời ngắn gọn là "*Chúng ta từ đâu đến?*" chúng ta từ quá khứ tới, cũng như ngày hôm nay xuất phát từ ngày hôm qua vậy, cuộc đời này là kết quả của đời sống đã qua (*trước kiếp sống này*). Chúng ta đến từ những gì chúng ta đã làm trước đây, từ những công việc trong quá khứ mà chúng ta chưa hoàn tất, nếu công việc đã hoàn tất chắc chắn chúng ta sẽ không có mặt ở đây, chúng ta sẽ hiện hữu ở một nơi nào đó cao hơn (*thế gian này*).

Chúng ta đến từ những cái xấu và những cái tốt trong quá khứ, những cái thiện và ác chúng ta đã tích lũy, từ nơi tối tăm của vô minh và từ những tham muốn riêng tư của chúng ta. Chúng ta muốn, chúng ta khao khát được sống ở đây, và chúng ta còn muốn đến nữa, chúng ta khát khao mãnh liệt muốn đến, nhưng đến trong một tư thế hoàn hảo hơn về thể chất, về tinh thần, về tình cảm cũng như đạo đức - dù sao chẳng nữa cũng khá hơn một chút, nếu không muốn nói quá nhiều. Về phương diện của cái chúng ta mong ước, chúng ta khao khát được giàu có hơn, thân hình đẹp đẽ hơn v.v.... Như vậy chúng ta đã đi vào kiếp hiện tại, đem theo mình vô số những cái xấu và tốt mà chúng ta đã tích lũy, chẳng thế mà đôi lúc chúng ta có thể làm những điều xấu, nhưng cũng có khi chúng ta làm được những điều kỳ diệu, những thiện nghiệp. Trong Pháp Duyên Khởi (*Paticcasamuppàda*) đã giải thích cho chúng ta thấy cái tiến trình này vận hành như thế nào.

Nhưng bây giờ tiếp tục bàn đến câu hỏi thứ hai "*Tại sao chúng ta lại ở đây?*" sở dĩ chúng ta hiện diện ở cõi này là vì quá khứ, quá khứ sanh ra hiện tại, và từ hiện tại tương lai được sanh ra. Chúng ta được đưa tới thế gian này là do những vui buồn trong quá khứ mình đã tạo, tuy nhiên đa số chúng ta đều bị tham ái dẫn dắt tới đây, và ở đây chúng ta lưu lại. Trong bao lâu? Cho đến khi cái tham muốn cuối cùng được trừ diệt; tham muốn cho cái bản ngã này: "*Tôi muốn*", "*Tôi có một ước muốn thực hiện điều này, điều kia...*" vô số những ước muốn như vậy. Tất cả những tham muốn đó cần phải được trừ diệt hoàn toàn, nếu còn chút tham muốn nào, chúng ta vẫn chưa thể đạt tới Niết Bàn được. Đối với bậc hiền trí, cuộc sống mà họ đang sống ở đây là cơ hội để họ buông bỏ cái gánh nặng trong quá khứ họ đã tích lũy, buông bỏ những việc sai lầm, những tà kiến, buông bỏ những quan niệm không đúng về sự sống và chết, và dứt khoát buông hết lại phía sau để bước chân lên Bát Chánh Đạo. Trong khi chúng ta giờ này vẫn còn ở đây, trở đi trở lại mãi trong thế gian này.

Để trả lời cho câu hỏi thứ ba "*Chúng ta sẽ đi về đâu?*" Chúng ta sẽ đi theo quả của những nhân chúng ta đã gây ra, kết quả của những hành động hay nghiệp mà

chúng ta đã tạo ra, với những ai chưa làm xong phận sự trong thế gian này sẽ phải xoay quanh bánh xe sanh tử, trong pali còn gọi là samisàra. Samisàra có nghĩa là trôi lăn theo bánh xe cuộc đời hay xoay vần trong vòng sanh tử luân hồi. Vì vậy, người chưa hoàn tất việc cần phải làm sẽ phải luân hồi trở lại để hoàn tất phận sự của mình. Những ai đi theo Trung Đạo (*Bát Chánh Đạo*) và hoàn tất việc phải làm của mình sẽ đạt đến trạng thái Niết Bàn, diệt tận mọi khổ đau.

Chỉ đến khi Bồ Tát, trước khi thành Phật, thấu triệt đầy đủ Pháp Duyên Khởi. Ngài vẫn liên tục đi tìm câu trả lời cho ba vấn đề trọng đại trên, những điều đã luôn luôn gây bối rối cho ngài.

Trong vòng luân hồi này, chúng ta khởi sự như thế nào? Nếu tham khảo sơ đồ, chúng ta sẽ thấy trên đó vô minh (*Avijjà*) là khởi điểm của cuộc sống. Cuộc đời này bắt đầu bằng một điều không lấy gì để chịu lắm, đó là vô minh hay si mê. Do si mê chúng ta đi vào cuộc sống, nếu có trí tuệ chắc chắn chúng ta sẽ không có mặt ở đây. Tuy nhiên, khi lấy vô minh (*Avijjà*) làm điểm khởi đầu trong vòng luân hồi, dĩ nhiên vấn đề sẽ phát sinh là cái gì là nhân của vô minh? Câu trả lời sẽ hạ hồi phân giải, vòng luân hồi hay pháp duyên khởi không phải để trình bày khởi điểm cùng tột, sự bắt đầu của vòng sanh tử luân hồi (*Samisàra - Ta bà*), nó chỉ trình bày cho chúng ta thấy khởi sự của kiếp hiện tại, kiếp sống mà chúng ta đang sống và sự liên hệ của kiếp sống hiện tại với kiếp quá khứ và tương lai.

Vì vậy, trong vòng tròn này chúng ta khởi đầu ở vô minh. Vô minh về cái gì? Vô minh (*si mê*) chủ yếu là về Tứ Diệu Đế, vô minh về Pháp Duyên Khởi (*Paticcasamuppàda*), vô minh về quá khứ và hiện tại của chúng ta. Nếu chúng ta thực sự thấu triệt Bốn Sự Thực Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*) chúng ta sẽ đạt đến Niết Bàn, chúng ta sẽ có trí tuệ. Thế nhưng, trong vòng Thập Nhị Nhân Duyên hay Pháp Duyên Khởi này, chúng ta chỉ đề cập đến trạng thái hợp thể, bởi vì cho đến nay chúng ta vẫn còn là phàm phu; Pháp Duyên Khởi không đề cập đến các trạng thái siêu thế trong đó Niết Bàn là đối tượng của tâm. Như vậy, ở đây chỉ trình bày vòng luân hồi của hàng phàm phu hay những chúng sanh bình thường. *Puthujjana* (*phàm phu*), bị bao phủ bởi một lớp tham, sân, si dày đặc, vì thế cho nên hạng người bình thường như chúng ta được coi là phàm phu, đây cũng là một trong những định nghĩa theo từ nguyên của chữ *Puthujjana*. Vậy, Thập Nhị Nhân Duyên hay Pháp Duyên Khởi chỉ liên hệ đến hàng phàm phu; và là kẻ phàm phu, chúng ta mãi mãi trôi lăn trong cơn lốc xoáy của vòng luân hồi sanh tử không tìm ra lối thoát.

Để tìm ra lối thoát, công việc của chúng ta là phải hiểu Tứ Diệu Đế (*bốn sự thực cao quý*). Sự thật về khổ như đã đề cập trước đây, mọi người đều trải qua cái khổ

từ lúc bắt đầu trong thai người mẹ. Sự thực về Nguyên Nhân của khổ: nguyên nhân chính là tham ái, tham hiện hữu, tham muốn điều này, điều nọ. Sự thật về sự Diệt Khổ, thoát khỏi khổ là Niết Bàn. Sự thật về Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ: đó là Bát Chánh Đạo. Nếu người ta thực sự hiểu được Tứ Diệu Đế (*không phải hiểu trên lý thuyết mà là sự thấu triệt hoàn toàn qua pháp hành*) người ta có thể thoát khỏi vòng luân hồi này.

Kế tiếp Vô Minh (*Avijjà*) là Hành (*Sankhàra*). Sankhàra được dịch theo nhiều cách khác nhau, nghĩa đen của nó là hành động hay làm, ở đây nó có nghĩa là những hoạt động của Tâm hay Ý - hành. Đối với những người đã từng nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) chắc chắn đã biết 29 loại trạng thái tâm hành khả dĩ có thể xảy ra trong trường hợp của hàng phàm phu, trong đó có 12 tâm bất thiện, 8 tâm thiện và 9 tâm thiền, như vậy sankhàra ở đây nghĩa là 29 loại tâm này. Do vô minh, đôi khi chúng ta làm những hành động thiện, nhưng phần lớn chúng ta làm những hành động bất thiện, vì đa phần những điều chúng ta làm đều bắt nguồn từ tham và sân. Dưới ảnh hưởng của vô minh chúng ta làm đủ mọi loại hành động. Thực ra, vì chúng ta không biết đâu là đúng, đâu là sai, hoặc chúng ta chỉ hiểu chung chung rằng những hành động thế này là thiện, những hành thế kia là bất thiện. Vì vậy cho nên mù quáng bởi vô minh mà chúng ta làm những điều lầm lạc, dù rằng đôi khi chúng ta cũng làm được những việc tốt, nhưng không thường lắm.

Nói chung, chúng ta làm hay tạo nghiệp vì chúng ta "*thích*" nhiều hơn, điều này có nghĩa là những điều giúp chúng ta làm đều dựa trên tham muốn, chủ yếu tham là kẻ hướng đạo của chúng ta, dục vọng là kẻ hướng đạo chúng ta, chúng ta bị dẫn dắt bởi tham ái. Chẳng thế mà chúng ta thích làm cái này, cái kia và cái khác luôn khi, lúc nào chúng ta cũng muốn, cũng khao khát. Tại sao vậy? Tất cả đều vì vô minh, không biết hậu quả của lòng tham, không biết ảnh hưởng của tham lực (*sức mạnh của lòng tham*), nếu chúng ta không đạt được những gì chúng ta muốn thì thất vọng vỡ mộng, rồi chúng ta trở nên giận dữ, hung bạo, tuy nhiên, kết quả của những điều này chưa được đề cập ở đây.

Có cả thảy 12 chi phần trong vòng Thập Nhị Nhân Duyên (*Paticcasamuppàda*), và chia ra ba thời kỳ đó là: quá khứ, hiện tại và tương lai. Như chúng ta đã nói trong phần trước, Avijjà hay vô minh được xem là điểm khởi đầu, chi phần thứ nhất; không hiểu biết Tứ Diệu Đế v.v... với hy vọng có được một kết quả tốt, chúng ta làm những hành động, đó là Hành (*Sankhàra*) chi phần thứ hai. Hai chi phần này, Vô Minh và Hành (*Sankhàra*), thuộc thời quá khứ, và đây là hai yếu tố đã đem chúng ta đến thế gian này. Những hành động thiện trong quá khứ của chúng ta như bố thí, trì giới, có những ý nghĩ tốt đẹp là những thiện nghiệp (*Kamma*) đã giúp

chúng ta sanh ra làm người; như vậy, do thiện nghiệp trong quá khứ mà chúng ta có mặt trong thế gian này.

Tuỳ thuộc nơi hành (*Sankhàra*) chi phần thứ ba khởi sanh, đó là Thức - Vinnàna, tức tái sanh trong thế gian này. Thức (*Vinnàna*) là thời hiện tại và thuộc nhóm dị thực quả; Thức sanh khởi như kết quả của Vô Minh và Hành trong quá khứ (*nhân*). Ở đây, Thức không có nghĩa là tất cả các loại tâm mà chỉ là tâm tục sinh sau khi chết. Như vậy, khởi đầu của kiếp sống hiện tại này, chúng ta có Kiết Sanh Thức (*Patisandhi*) - Thức nối liền - nghĩa là Thức nối liền kiếp sống hiện tại với quá khứ. Thức tái sanh sanh khởi, chúng ta được tái sanh, đó là lý do tại sao chúng ta dùng từ tái sanh mà không dùng từ đầu thai với ý nghĩa một linh hồn đi tái sanh. Bởi vì, không có một linh hồn bất tử trong đạo Phật, nên chúng ta không bao giờ dùng từ đầu thai hay hiện thân.

Tâm không thể làm việc một mình, nó có một số tâm sở phối hợp làm việc chung với nó, trong Pàli gọi là Cetasika, và là tâm nên nó không thể tồn tại đơn độc, nó cần một cái thân như quả của những hành động (*ngiệp*) quá khứ. Do vậy, tuỳ thuộc nơi hay do duyên kiết sanh thức - thức nối liền, chúng ta có tâm và thân, tức Danh (*Nàma*) và Sắc (*Rùpa*), chi phần thứ tư trong Thập Nhị Nhân Duyên. Phần tinh thần được gọi là Danh (*Nàma*) còn phần vật chất được gọi là Sắc (*Rùpa*), tuy nhiên, thường chúng ta dùng tâm và thân cho dễ hiểu hơn.

Kế tiếp, tuỳ thuộc thân và tâm hay Danh và Sắc, chúng ta có 6 căn (*lục nhập*), chi phần thứ năm trong vòng sanh tử; chúng ta có năm căn bên ngoài: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân. Chúng ta cũng dùng từ Pàli "*Dvāra*" với nghĩa là môn hay cửa, bởi vì hai chức năng. Chẳng hạn qua nhãn môn chúng ta tiếp nhận một đối tượng của sự thấy, và qua nhãn môn chúng ta buông bỏ đối tượng đó; vì thế cho nên con mắt có hai chức năng, thu nhận (*đến*) và buông bỏ (*đi*). Thuật ngữ căn được dùng ở đây với ý nghĩa của một căn cứ dựa vào đó mà tâm có thể thực hiện (*chức năng*), căn thứ 6 là một căn thuộc bên trong hay nội môn. Nó cũng có hai nghĩa, vì nó không những chỉ là một căn hay môn mà nó cũng còn là dòng tiến sinh (*hữu phần*) của chúng ta - trong Pàli gọi là Bhavanga - chính dòng tiến sinh này dẫn chúng ta đi hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, xoay vần mãi trong vòng sanh tử này. Về phương diện vật lý thì trái tim được xem như là căn cứ của tư duy. Như vậy, tuỳ thuộc vào Danh và Sắc hay thân và tâm, chúng ta có lục căn (*nhập*).

Tuỳ thuộc lục nhập hay do duyên Lục Nhập - có Xúc, chi thứ sáu trong Thập Nhị Nhân Duyên. Xúc (*Phassa*) là sự va chạm hay tiếp xúc giữa một đối tượng giác quan bên ngoài với bề mặt của bộ máy cảm giác tương xứng, hay giữa căn và cảnh (*trần*). Chẳng hạn, khi một cảnh sắc và mặt nhạy cảm của con mắt (*tức nhãn*

*căn*) nằm trong một khoảng cách thích hợp và có ánh sáng thích hợp, lúc đó sự tiếp xúc giữa căn và cảnh khởi sanh, hình sắc đó tiếp chạm với mặt nhạy cảm của con mắt. Tương tự như vậy với âm thanh và nhĩ căn.... Trong Vi Diệu Pháp sự vận hành này đã được giải thích rất chi tiết. Tùy thuộc nơi năm cửa giác quan (*ngũ môn*) và ý căn hay ý môn, chúng ta có Xúc. Khi một vật tiếp chạm với thân vật lý, lúc đó xúc sanh khởi qua thân - căn, đó là xúc - phassa.

Bây giờ, vì có xúc nên người ta cảm giác, Thọ phát sanh (*chi thứ bảy trong vòng sanh tử*). Khi có sự tiếp chạm (*Xúc*) với một đối tượng qua căn, người ta cảm thọ; nếu sự tiếp xúc là mềm mại, người ta có thể cảm nghe một cảm giác dễ chịu; nếu sự tiếp xúc là thô nhám, người ta cảm nghe một cảm giác khó chịu, một cảm thọ trung tính v.v... Như vậy, duyên xúc, Thọ khởi sanh, Pàli gọi là Phassa paccaya vedanà.

Nhìn vào vòng Thập Nhị Nhân Duyên trên bảng, chúng ta thấy Vô Minh - Hành (*Avijjà - Sankhàra*) là thời kỳ quá khứ. Từ Thức (*kiết sanh thức*) đến Thọ (*Vedanà*) tính luôn cả hai chi đó chúng ta có năm chi phần thuộc thời hiện tại. Tùy thuộc vào quá khứ mà chúng ta sanh trong cuộc đời này, khởi sự với Thức tái sanh hay kiết sanh thức. Tùy thuộc nơi thức có thân và tâm (*Danh - Sắc*); và tùy nơi Danh - Sắc có Lục Nhập; tùy nơi Lục Nhập có Xúc; tùy nơi Xúc có Thọ. Năm chi phần trong kiếp hiện tại có mặt như kết quả của Vô Minh - Hành (*Avijjà - sankhàra*) nghiệp hay những hành động quá khứ của chúng ta, và những chi phần này được trình bày trên sơ đồ như nhóm dị thực quả trong hiện tại.

Khi cảm thọ dễ chịu (*an lạc*) sanh khởi, thích thú sanh khởi "*tôi thích cái đó*", tham sanh khởi (*tham ái - Tanha*) - chi phần thứ tám trong Thập Nhị Nhân Duyên. Chính do Thọ mà Ái khởi sanh, không có Thọ tham không sanh khởi. Khi chúng ta thấy hay nghe một điều gì, nếu điều ấy dễ ưa thì "*À! Tôi thích nó, tôi phải có nó, tôi không thể sống mà không có nó*", sắc tốt, tiếng hay v.v... phần lớn tham muốn vị kỷ này là cho bản ngã. Vậy thì, đối với các cảm thọ khó chịu thì thế nào? Trong Pattecasamuppàda (*Pháp Duyên Khởi*), khi Tham khởi sanh là tùy thuộc vào Thọ, làm thế nào chúng ta có thể có tham đối với một đối tượng mà chúng ta không thích được? Trong Thanh Tịnh Đạo (*visuddhimagga*) đã đưa ra câu trả lời cho câu hỏi này như sau: "*Trường hợp một cảm thọ khó ưa, chẳng hạn người ta bị bệnh hay đau, họ có một cơn đau kinh khủng, lúc đó tham vẫn khởi lên, bởi vì chúng ta có một ước muốn thoát khỏi cơn đau đó, muốn thoát khỏi cái cảm thọ khó chịu đó. Như vậy tham khởi lên bằng hai cách, theo cảm thọ dễ chịu và cảm thọ khó chịu*".

Một số người nghèo khổ ước muốn được giàu sang, đây là tham; một số người giàu sang muốn được giàu có hơn nữa. Như vậy tham vì nghèo và tham cũng khởi vì



giàu nữa. Càng được nhiều, người ta càng muốn nhiều và lòng tham thực sự càng tăng cao theo ước muốn. Lòng tham hay ước muốn này trong cuộc sống hiện tại không thuộc về nhóm dị thực quả mà đã chấm dứt tại Thọ (*vedanà*), giờ đây chúng ta đang tiến hành hoạt động mới, tác nghiệp mới, tạo ra cái gọi là nhân cho tương lai của chúng ta. Từ những tác nghiệp mới này, tương lai của chúng ta sẽ tự biểu thị như quả của chúng. Như vậy, Ái (*tanhà*) là hành động mới, yếu tố mở đầu trong giai đoạn này được trình bày trên sơ đồ như là nhóm nhân hiện tại.

Lặp lại - tùy thuộc nơi Vô Minh và Hành trong quá khứ, chúng ta có năm dị thực quả hiện tại: Thức (*vinnàna*), Danh - Sắc (*nàma - rùpa*), Lục Nhập (*salàyatana*), Xúc (*phassa*) và Thọ (*vedanà*). Về danh sắc, như chúng ta đã biết, được tính như một chi phần. Vì vậy, chúng ta hiện tại đây đang thọ hưởng quá khứ của mình, kết quả của những hành động trong quá khứ chúng ta đã tạo, và giờ đây chúng ta cũng đang tạo những nghiệp mới. Nếu chúng ta nỗ lực để dừng lại không trôi lăn theo vòng xe sanh tử này nữa, để thoát ra khỏi sự chi phối của vòng luân hồi, chúng ta cần phải làm sao không còn tham ái (*Tanhà*).

Một khi Ái (*Tanhà*) đã sanh thì Chấp Thủ liền theo sau, trong Pàli gọi là Upàdàna (*chi thứ chín trong Thập Nhị Nhân Duyên*). Sự khác biệt giữa Ái (*Tanhà*) và Thủ (*Upàdàna*) trong Anh ngữ rất rõ ràng; Ái (*Tanhà*) là tham muốn nhẹ nhàng, trong khi Thủ (*Upàdàna*) lại là ăn rễ thâm sâu, chúng ta bị buộc chặt vào (*một cái gì đó*); Tham thì không dính mắc, không tiến đến trạng thái chấp thủ, nó chỉ là sự ước muốn hay mong muốn bình thường.

Tiếp theo Thủ là Hữu (*Bhava*) (*chi thứ 10 trong Thập Nhị Nhân Duyên*). *Tanhà paccaya upàdàna, Upàdàna paccaya bhava* (*Ái duyên Thủ, Thủ duyên Hữu*). **Hữu nghĩa là gì?** Hữu nghĩa là chúng ta đang khởi sự trở thành, thâm thập nghiệp lực mới cho đời sống tương lai. Hữu (*bhava*) có hai phương diện, Kamma - Bhava (*nghiệp - hữu*), hành động tích lũy của dị thực quả, và Upapatti - bhava (*sanh - hữu*), dị thực quả hướng đến tái sanh. Nói một cách khác, tùy thuộc hay duyên Ái và Thủ chúng ta hành động (*tạo nghiệp*), lúc này là những hành động hiện tại (*nghiệp hữu*), điều này nghĩa là chúng ta đang chuẩn bị cho cuộc tái sanh trong tương lai của mình, sanh - hữu (*Upapatti - Bhava*). Vì thế, cho nên Ái (*Tanhà*), Thủ (*Upàdàna*) và Hữu (*Bhava*) cũng thuộc giai đoạn hiện tại, nhưng không phải là những dị thực quả của những hành động (*nghiệp*) quá khứ, mà là những hành động hiện tại làm nhân cho sự tái sanh trong tương lai.

Như trên chúng ta đã nói, do bởi những hành động hay nghiệp hiện tại của chúng ta, chúng ta đang chuẩn bị cho lần tái sinh sắp tới, và như vậy chúng ta đến chi phần thứ 11 trong Thập Nhị Nhân Duyên, Jàti (*sanh*), Jàti khởi sanh. Khi chấm dứt

kiếp sống hiện tại này thì kiếp kế sẽ đến. Cái gì sẽ được tái sinh ra? Cái gì sẽ sinh khởi? Khi lần sinh kế xảy ra thì năm chi phần đã trình bày trên sơ đồ ở đây như nhóm dị thực quả hiện tại sẽ từng chi phần một lần lượt sinh khởi, đó là: Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ; nhưng thay vì nói năm chi phần này sinh ra, chúng ta chỉ dùng một từ là Jàti (*sanh*), mang ý nghĩa sự khởi đầu của kiếp tương lai. Như vậy quả tương lai tức là Tâm, Thân, các Căn, Xúc, và Thọ, năm chi phần này sẽ ra đời.

Như vậy, Jàti (*sanh*) nghĩa là sự khởi đầu của kiếp sống. Tuy nhiên, chi thứ 12 trong thập nhị nhân duyên Jaràmarana, nghĩa là sự chấm dứt của đời người, Jarà là tuổi già, già một cách dần dần và rồi Marana là chết. Tất cả mọi hiện tượng xảy ra như một hệ quả tất nhiên, có những trạng thái như Soka (*Soka nghĩa là buồn rầu*). Bởi vì, chúng ta đã sinh ra nên phải chịu buồn rầu - bi, khổ, ưu, não, tuyệt vọng cũng sẽ sinh khởi như kết quả của việc sanh.

Tóm lại, chúng ta thấy ở đây có cả thấy 12 chi phần. Hai chi Vô Minh và Hành thuộc về quá khứ; năm chi: Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ thuộc hiện tại, xem như là quả của quá khứ. Ái, Thủ, Hữu cũng thuộc hiện tại và làm nhân cho tương lai; sanh và già chết thuộc về tương lai, kết quả của những nhân đã gieo trong hiện tại. Từ sanh (*Jàti*) đến già chết (*Jaràmarana*), chỉ có hai chi được đề cập ở đây, tuy nhiên, nó bao hàm cả năm chi phần trong nhóm dị thực quả hiện tại, từ Thức (*Vinnàna*) đến Thọ (*Vedanà*). Sự kết hợp của năm chi phần này được gọi là đàn ông hay đàn bà, và chính năm chi phần này là cái được sinh ra, chết và rồi lại tái sinh, cứ tiếp tục mãi mãi không ngừng vì những tác nghiệp hiện tại.

Đến đây, thời gian đã hết. Đối với đề tài Thập Nhị Nhân Duyên này thường phải mất ba buổi giảng, vì nếu bao quát hết mọi điểm trong một buổi giảng là điều không thể; những gì bản tăng nói ở đây chỉ là một phác họa rất vắn tắt về Pháp Duyên Khởi (*Paticcasamuppàda*). Để kết luận cho bài giảng này, bản tăng muốn đề cập đến lời dạy chân thật của Đức Phật, có thể nói đó là lời khuyên của Ngài cho những ai muốn thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử này. Nếu chúng ta không theo lời khuyên này, chúng ta sẽ trôi lăn mãi, không có ngày ra khỏi.

Gỡ bỏ cái mặt nạ Vô Minh là công việc của mỗi người. Do vậy, Đức Phật khuyên chúng ta phải tống khứ cái Vô Minh (*si mê*) của mình đi, gỡ bỏ cái mặt nạ ảo tưởng, si mê của chúng ta đi. Tiêu biểu cho sự quân bình giữa các pháp thế gian là Con Đường (*Trung Đạo*) của Đức Phật. Thường ngoạn cuộc đời, nhưng không để bị dính mắc trong lối sống thế gian là nguyên tắc của Đức Phật; không dính mắc, lạc lối trong vũng xoáy cuộc đời, đời sống trần tục. Đức Phật khuyên chúng ta hãy vượt qua cuộc sống trần tục để bước vào cuộc sống tinh thần cao cả hơn. Cứu cánh

tối hậu của lối sống Phật giáo là phải làm sao thâm nhập vào hạnh phúc chân thực và tối thượng của Niết Bàn.

## **Bài 29:**

# **NIẾT BÀN**

Nirvāna, là hình thức Sanskrit của từ Pāli Nibbāna (*Niết Bàn*), đây là sự kết hợp của "**ni**" và "**vāna**"; "**ni**" là một phân từ phủ định, và "**vāna**" nghĩa là tham dục, dục hay tham ái. Sở dĩ gọi là Niết Bàn vì đó là sự xa rời tham ái, hoặc cũng có thể được định nghĩa như là sự diệt tận tham, sân, si. Đức Phật dạy: ***"Toàn thể gian đang bốc cháy, nó bị đốt cháy bởi ngọn lửa gì? Thế gian bị đốt cháy bởi lửa tham, sân và si; bởi lửa sanh, già, chết, đau đớn, sầu bi, buồn rầu và tuyệt vọng"***.

Niết Bàn không nên hiểu là một trạng thái hư vô hoặc huỷ diệt chỉ vì chúng ta không thể quan niệm được nó với cái kiến thức phạm tục của mình; một người mù không thể nói là ánh sáng không hiện hữu, chỉ do vì anh ta không thấy nó. Câu chuyện thời danh về cuộc tranh luận giữa con cá và người bạn rùa của nó, đại khái, do không biết gì về đất nên con cá cứ khăng khăng một cách đắc thắng rằng không thể có thứ gì gọi là đất liền trong thế gian này - đã chứng minh điều đó.

Niết Bàn của đạo Phật không phải là hư không, cũng chẳng phải là sự huỷ diệt, mà một cách chính xác nó là cái gì đó không có ngôn từ nào có thể diễn tả đầy đủ được; Niết Bàn là một Pháp (*Dhamma*) không bị tạo tác và không hình tướng (*vô tác và vô tướng*). Vì vậy, đó là một loại an lạc vô hạn, đáng được tầm cầu, vì nó giải thoát khỏi mọi khổ đau, nó cũng không phải là một loại thiên đàng, ở đây một cái ngã mơ hồ cư trú, Niết Bàn là một trạng thái hoàn toàn tùy thuộc tự thân chúng ta.

### **ĐẠO LỘ DẪN ĐẾN NIẾT BÀN**

*Niết Bàn được đạt đến bằng cách nào? Chính nhờ đi theo Thánh Đạo Tám Ngành (Bát Chánh Đạo) bao gồm: Giới, Định, Tuệ mà Niết Bàn được bàn đến.*

***"Không làm các điều ác  
Làm các việc thiện.  
Giữ tâm ý trong sạch  
Là lời chư Phật dạy"***

## Giới (*sīla*)

Sīla hay giới là chặng đầu tiên trên con đường đi đến Niết Bàn. Hành giả không sát hại hay làm tổn thương đối với bất kỳ chúng sanh nào, hành giả cần có lòng từ đối với tất cả chúng sanh, cho dù đó là sinh vật nhỏ nhoi nhất nằm dưới chân mình. Tránh không trộm cắp, chúng ta phải sống đời lương thiện. Tránh không tà hạnh làm mất phẩm chất cao quý của con người, chúng ta cần phải thanh khiết và trinh bạch. Tránh xa lời nói hư dối, chúng ta cần sống chân thực. Tránh không uống rượu và các chất say, những thứ làm gia tăng sự dễ dãi, chúng ta cần tỉnh táo và chuyên cần. Nếu hành giả thấy 5 giới này quá sơ đẳng, hành giả có thể tiến thêm một bước nữa bằng cách nguyện giữ 8 giới hoặc 10 giới.

Điều cần ghi nhớ là, khi hành giả có tiên tri trên con đường cao cả này, hành giả được mong đợi sẽ sống cuộc sống của một người độc thân, tri túc và tự chế; vì thiếu tinh tấn và thích lợi dưỡng có thể khuyến khích sự lười biếng, và những ràng buộc thế gian có thể ngăn trở bước tiến hoá của hành giả. Tiến chậm và chắc là những điều kiện tự nhiên và dễ dàng cho hành giả thực hành Tứ Thanh Tịnh Giới, đó là: Giới như đã mô tả trong Ba La Đề Mộc Xoa (*Pātimokkha*), Giới phòng hộ các căn, Giới thanh tịnh sanh mạng, và Giới liên quan đến các món vật dụng (*những nhu cầu thiết yếu của đời sống*).

Khi đã bước vững trên đất giới, người hành giả tấn hoá trên bước đường tâm linh lúc này sẽ đến giai đoạn thực hành Định (*Samādhi*), trau dồi tâm, (*chặng đường thứ hai trên đạo lộ giải thoát*). **Samādhi** là sự tập trung tâm ý trên một đề mục. Chặng thứ ba trên con đường đi đến Niết Bàn là Tuệ (*Pannā*); Tuệ này có thể giúp hành giả thấy các pháp như chúng thực là. Với tâm nhất điểm hành giả nhìn vào thế gian để có được một tri kiến đúng đắn về cuộc đời, hành giả không thấy gì ngoài ba đặc tánh (*Tam tướng*): Vô Thường, Khổ và Vô Ngã ở bất cứ nơi đâu hành giả để mắt tới. Không tìm đâu ra hạnh phúc thực sự trong thế gian này, vì hành giả thấy rằng mọi hình thức lạc thú chỉ là đầu mối dẫn đến khổ đau. Cái gì vô thường đều là khổ, và ở đâu vô thường, khổ thắng lướt, ở đó không thể nào có hạnh phúc thường hằng được.

Hành giả lúc này chọn một trong ba đặc tánh, đặc tánh nào phù hợp với hành giả nhất và kiên trì phát triển tuệ giác theo chiều hướng đặc biệt đó, cho đến khi chứng ngộ Niết Bàn lần đầu tiên trong đời mình. Khi đã đạt tới tầng Thánh này, hành giả diệt được 3 trong số 10 kiết sử, đó là: Thân Kiến (*Sakkāyaditthi*), Hoài Nghi (*Vicikicchā*) và Giới Cấm Thủ (*Silabbataparāmāsa*); hành giả được gọi là một vị Sotāpanna (*Tu Đà Hoàn*), người đã bước vào dòng (*Nhập Lưu*) dẫn đến Niết Bàn, mãi mãi thoát khỏi bốn đường ác và chắc chắn sẽ giác ngộ Niết Bàn.

**"Đắc quả Tu đà hoàn  
Hơn tái sanh thiên giới  
Hơn chinh phục nhân gian  
Quyền lực trên tất cả (thế gian)".**

Tuy nhiên, vì hành giả vẫn chưa diệt được ước muốn sống, hành giả còn phải chịu tái sanh cõi nhân loại tối đa là bảy lần nếu như không sớm chứng đạt vô sanh.

Được khuyến khích bởi việc thoáng thấy Niết Bàn từ xa này hành giả phát triển tuệ giác thâm sâu hơn, đồng thời làm nhẹ thêm hai kiết sử nữa là: Dục Ái (*Kàmàraga*) và Sân (*Patighi*) để trở thành một vị Tư Đà Hàm (*Sakadàgàmi*) - Nhất Lai Thánh giả. Sở dĩ được gọi như vậy là vì hành giả sẽ còn tái sanh dục giới chỉ một lần nữa nếu không đạt đến A la hán trong kiếp đó.

Khi hành giả đạt đến tầng Thánh thứ ba thì được gọi là Bất Lai thánh giả (*Anàgàmi: A Na Hàm*); ở giai đoạn này hành giả hoàn toàn tiêu trừ hai kiết sử Dục Ái và Sân kể trên. Kể từ đây, hành giả không còn trở lại cõi nhân loại (*vì hành giả không còn ước muốn đối với các lạc thú trần gian*); sau khi chết hành giả tái sanh cõi Tịnh Cư thiên (*Suddhà - vasa*), một nơi dành riêng cho các vị A Na Hàm. Từ đó, hành giả sẽ trở thành các vị A La Hán.

Giờ đây, người nhiệt tâm trên lãnh vực tâm linh (*Thánh giả*) được khích lệ bởi sự thành công lớn do nỗ lực của mình, thực hiện bước tiến cuối cùng và huỷ diệt năm kiết sử còn lại, đó là: Ái Sắc (*Rùparàga*), Ái Vô Sắc (*Arùparàga*), Ngã Mạn (*Màna*), Trạo Cử (*Uddhacca*) và Vô Minh (*Avijjà*); hành giả trở thành một bậc Thánh toàn hảo nhờ đạt đến A la hán quả. Ở tầng siêu thế thứ tư này hành giả được gọi là một vị A la hán, người mà tâm của họ đã thoát khỏi tham dục, giải thoát khỏi tham sinh tồn và giải thoát khỏi vô minh. Vị ấy liễu tri rằng sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, và việc phải làm đã được làm xong, đây chính là sự an lạc tối thượng và thiêng liêng nhất, sự diệt tận tham, sân, si. Bậc A la hán siêu xuất tam giới, chứng ngộ hạnh phúc bất khả thuyết của Niết Bàn. Vị ấy không còn sanh, không còn diệt, không còn run sợ và không còn những tham muốn, không có gì trong vị ấy khiến cho phải tái sanh trở lại. Do vì không còn sanh nên vị ấy không bị già, không già nên vị ấy sẽ không còn chết nữa, không còn chết nên vị ấy sẽ không run sợ, và không run sợ nên vị ấy không tham muốn. Vì vậy mục đích của đời phạm hạnh không cốt ở việc đi khuất thực, không cốt ở danh dự hay tiếng tăm, cũng chẳng phải để đạt đến Giới, Định, hay Tuệ. Bất động tâm giải thoát là mục tiêu của đời phạm hạnh, đây mới chính là cốt lõi và cứu cánh tối hậu của chúng ta.

**- Hết phần Tuệ -**

## Chương V: NHỮNG BÀI GIẢNG LIÊN QUAN ĐẾN ĐẠO PHẬT NÓI CHUNG

### Bài 30:

### NGHIỆP (KAMMA) LÀ GÌ?

Kamma là một từ Pàli mang ý nghĩa hành động. Hình thức Sanskrit là Karma. Nói chung thì Kamma có nghĩa là tất cả những hành động thiện và ác. Nó bao trùm tất cả những hành động có chủ ý hoặc bằng tâm, bằng khẩu hay thân - ý nghĩ, lời nói và hành động. Trong ý nghĩa cùng tốt của nó, Kamma là tất cả mọi hành động thiện và bất thiện.

Trong Anguttara Nikàya III (*Tăng Chi Kinh*) Đức Phật xác nhận: "*Này các Tỷ Khưu, Như Lai gọi Tư tâm sở (hành động có chủ ý) là nghiệp. Vì có chủ ý nên người ta mới hành động bằng thân, bằng lời và bằng tư tưởng*". Kamma hay nghiệp không phải là thuyết định mệnh, cũng chẳng phải là một giáo lý bàn đến sự tiền định. Nghiệp quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại thật, nhưng không hoàn toàn chi phối nó. Vì Kamma thuộc về quá khứ cũng như hiện tại.

Quá khứ và hiện tại ảnh hưởng đến tương lai, có thể xem quá khứ là nền tảng dựa vào đó cuộc sống diễn tiến từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, tương lai thì chưa đến, chỉ có khoảnh khắc hiện tại hiện hữu. Do đó, trách nhiệm sử dụng khoảnh khắc hiện tại vào mục đích tốt hay xấu, hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi cá nhân.

Mỗi hành động đều tạo ra một kết quả và chính nhân đi trước và quả theo sau, vì thế cho nên chúng ta nói về Nghiệp như nói đến "*Quy luật nhân quả*". Chẳng hạn, ném hòn đá là một hành động, hòn đá trúng vào cửa kiếng và làm nó bể tung. Bể kiếng là hậu quả của việc ném đá, nhưng sự việc chưa kết thúc ở đây. Cửa kiếng bị bể bây giờ trở thành nhân của những phiền phức xa hơn nữa. Chẳng hạn, phải bỏ ra một số tiền để đi thay kiếng, việc làm này khiến người ta không dành dụm được số

tiền đó, hoặc để mua một thứ gì họ cần mua với số tiền này; dĩ nhiên là hậu quả của nó khiến người ta cảm thấy thất vọng. Sự thất vọng này làm họ cáu kỉnh, bực bội và nếu không thận trọng họ có thể để cho sự bực bội này trở thành nhân của việc làm sai lầm khác v.v.... Hậu quả của hành động không bao giờ dứt, và như vậy sẽ chẳng bao giờ chấm dứt được nghiệp. Do đó, chúng ta cần phải thận trọng trong mỗi hành động của mình, sao cho quả của nó luôn luôn là quả thiện. Thực hiện một hành động thiện mang tính giúp đỡ là một điều hết sức cần thiết cho chúng ta, vì như vậy nó sẽ trả quả cho chúng ta bằng thiện nghiệp và tạo cho chúng ta có đủ sức mạnh để khởi sự một nghiệp tốt hơn.

Ném hòn đá vào trong hồ nước rồi hãy quan sát kết quả của nó xem. Nước bắn toé lên và một số những vòng tròn nhỏ xuất hiện quanh chỗ mà cục đá đụng vào. Chúng ta thấy những vòng nhỏ này càng lúc càng rộng ra như thế nào, và cho tới lúc chúng trở nên quá rộng và quá nhỏ nhiệm để mắt ta có thể theo dõi được. Chỉ một hòn đá nhỏ thôi đã khuấy động cả hồ nước, tuy nhiên ảnh hưởng của nó vẫn chưa dứt. Khi những sóng nước li ti này tiến đến mép hồ, nước sẽ di chuyển ngược lại cho tới khi nó đẩy vào cục đá đã khuấy động nó.

Hậu quả những việc ta làm cũng sẽ trở lại với chúng ta y như những lượn sóng đối với cục đá vậy, và bao lâu chúng ta còn làm những hành động với ý niệm bất thiện thì những đợt sóng quả mới cũng sẽ trở lại đập vào ta và khuấy động cuộc sống của chúng ta. Nếu chúng ta nhân từ và giữ cho thân tâm an lạc, những đợt sóng phiền não quay lại chúng ta sẽ càng lúc càng yếu đi cho đến khi chúng diệt hẳn, lúc đó, nghiệp thiện của chúng ta sẽ trở lại và cho chúng ta những phước báu. Nếu chúng ta trồng một hạt xoài, cây xoài sẽ mọc và cho chúng ta những trái xoài ngon ngọt; tuy nhiên, nếu chúng ta trồng một hạt ớt, một cây ớt sẽ mọc và sinh ra những trái ớt. Do đó Đức Phật dạy:

***"Giống nào người đã gieo  
Từ đó quả người gặt  
Hành thiện gặp quả thiện  
Hành ác gặt quả ác  
Đã gieo hạt giống nào  
Người phải gặt quả nấy". (Trường Ung Kinh I).***

Mọi việc xảy đến với chúng ta hoàn toàn hợp lý. Khi một điều vừa lòng nào đó xảy đến làm cho chúng ta vui, chúng ta có thể đoán chắc rằng Nghiệp (*Kamma*) đã đến để chúng tỏ cho chúng ta thấy điều mình đã làm là đúng. Cũng thế, khi một điều khó ưa nào xảy đến làm cho chúng ta đau khổ hay mất vui, thì đó cũng là nghiệp của chúng ta đã đến để chỉ cho chúng ta thấy sự sai lầm của mình. Chúng ta đừng



bao giờ quên rằng nghiệp luôn luôn là công bằng: nó không thương, không ghét, không thưởng, không phạt. Nó cũng chẳng phải là sự giận dữ hay hài lòng, mà đơn giản nó chỉ là quy luật của nhân quả.

Nghiệp (*Kamma*) hoàn toàn không biết gì về chúng ta cả. Liệu lửa có biết chúng ta là ai khi nó đốt không? Không, chính bản thân của lửa là để đốt cháy, để tỏa ra nhiệt. Nếu chúng ta sử dụng lửa một cách đúng đắn nó sẽ cho chúng ta ánh sáng, nấu thức ăn cho ta hoặc đốt những thứ chúng ta cần bỏ; nhưng nếu chúng ta sử dụng nó một cách sai lầm nó sẽ thiêu rụi chúng ta và tài sản của chúng ta. Phận sự của lửa là thiêu đốt và công việc của chúng ta là làm sao sử dụng nó đúng cách. Thật là điên rồ nếu chúng ta trở nên giận dữ và trách cứ nó, khi nó làm phỏng chúng ta vì lý do chúng ta thiếu thận trọng.

Có những bất bình đẳng và dị biệt về số phận dành cho con người trong thế gian này. Chẳng hạn, như có người thì thấp hèn trong khi kẻ khác lại cao quý. Có người chết lúc còn thanh xuân, trong khi người khác sống cả trăm tuổi. Người yếu đuối bệnh hoạn, trong khi người khác ít bệnh và khoẻ mạnh. Người thì dung sắc xinh đẹp, trong khi người khác lại xấu xí. Người được nuôi dưỡng trong nhung lụa, kẻ khác lại bần hàn khổ sở. Người sinh làm tỷ phú, trong khi kẻ khác khôn khó nghèo hèn; người thì thông minh giỏi dẫn, trong khi người lại ngu dốt đần độn.

Đâu là nguyên nhân của những bất bình đẳng hiện hữu trong thế gian này? Người Phật tử không tin rằng những khác biệt này là kết quả của một trò chơi may rủi khó hiểu nào đó. Thực sự, khoa học cũng hoàn toàn chống lại cái thuyết "may rủi" này, trong lãnh vực khoa học, mọi vận hành đều hợp theo quy luật nhân quả, người Phật tử cũng không tin rằng những chênh lệch trong thế gian này là do Đấng Tạo Hoá bày ra.

Một trong ba quan niệm lạ lùng nhưng rất thịnh hành vào thời Đức Phật là: *"Mọi cảm thọ lạc, khổ hay trung tính mà con người thọ nhận, tất cả những thứ đó đều do sự sáng tạo của một đấng Thượng Đế toàn năng"* (Tăng Chi Kinh I). Phê phán quan niệm chủ trương do định mệnh này Đức Phật nói: *"Nếu cho là như vậy, thì do sự sáng tạo của Thượng Đế toàn năng mà con người sẽ trở thành kẻ sát nhân, trộm cắp, tà dâm, dối trá, phỉ báng, lường gạt, mách lẻo, tham lam, nham hiểm và tà kiến. Đối với những người chấp nhận sự sáng tạo của Thượng Đế là lẽ phải tất yếu như vậy, hiển nhiên họ sẽ không muốn làm, hay không cần thiết phải làm điều này, tránh làm điều nọ"* (Ibid).

Đề cập đến các tu sĩ loã thể đang hành khổ hạnh, Đức Phật nói: *"Này các Tỳ Khưu, nếu các chúng sanh phải thọ lãnh khổ đau và hạnh phúc do sự sáng tạo của*

*Thượng Đế, vậy thì chắc chắn các tu sĩ loã thể này ắt hẳn đã được tạo ra bởi một vị Thượng Đế ác độc, vì hiện tại họ đang thọ lãnh khổ đau quá mức" (Kinh Devadaha số 101 Majjhima Nikàya).*

Theo đạo Phật thì những bất bình đẳng hiện hữu trong thế gian là do, trong một chừng mực nào đó, tính di truyền và môi trường chung quanh, ở một mức độ lớn hơn nữa, là do một nhân hay nhiều nhân, (*Kamma*) không phải chỉ ở kiếp hiện tại, mà cả ở quá khứ gần hay xa nữa. Vì vậy, chính con người phải có trách nhiệm đối với hạnh phúc và khổ đau của mình; con người tạo ra thiên đàng và địa ngục cho chính mình, họ là chủ nhân ông của số phận riêng của họ, là con của quá khứ và cha mẹ của tương lai.

## NHỮNG QUY LUẬT

Mặc dù, Phật giáo cho rằng nghiệp (*Kamma*) là nguyên nhân chính của mọi bất bình đẳng trong thế gian; tuy nhiên, Phật giáo không chủ trương thuyết định mệnh hay sự tiền định, vì đạo Phật không chấp giữ quan niệm cho rằng mọi thứ đều do nghiệp quá khứ mà ra cả. Luật nhân - quả (*ngiệp*) chỉ là một trong 24 nhân được mô tả trong Vi Diệu Pháp (*xem Compendium of Philosophy, P. 191*) hoặc nghiệp chỉ là một trong năm định luật (*Niyàmas*) được xem là những định luật phát triển tự thân và vận hành trong vũ trụ. Năm định luật đó là:

- 1) Utu Niyàma:** Định luật thuộc vật lý vô cơ, nghĩa là hiện tượng gió mưa theo mùa tiết. Định luật chính xác của các mùa trong năm, những thay đổi và những biến cố mùa tiết có tính đặc thù, tạo ra mưa, gió, bản chất của nhiệt v.v... đều thuộc về nhóm này.
- 2) Bija Niyàma:** Định luật về mầm và chủng tử (*định luật vật lý hữu cơ*) chẳng hạn như gạo từ hạt lúa sanh ra, vị ngọt của đường sinh ra từ cây mía và mật ong, những tính chất đặc biệt của vài loại trái cây v.v... lý thuyết của khoa học về tế bào và gen (*genes*), cũng như sự giống nhau trên phương diện vật lý của các cặp song sinh, có thể được sắp vào định luật này.
- 3) Kamma Nikàma:** Định luật nhân - quả. Chẳng hạn như những hành động bất xứng ý tạo ra quả bất thiện và hành động xứng ý tạo ra quả thiện tương xứng; cũng như nước chắc chắn sẽ chảy xuống chỗ thấp. Nghiệp (*Kamma*) cũng thế, đã gieo nhân thì chắc chắn hậu quả của nó sẽ xảy ra, không phải bằng hình thức thưởng phạt mà như một chuỗi tương tục bất sinh. Chuỗi tương tục nhân quả này là điều tự nhiên và cần thiết như quỹ đạo của mặt trăng và các hành tinh vậy.

**4) Dhamma Nikàma:** Định luật về pháp. Chẳng hạn như hiện tượng tự nhiên xảy ra vào lúc đức Bồ Tát đản sanh trong kiếp chót. Lực hấp dẫn và những quy luật tương tự khác của thiên nhiên v.v... có thể sắp vào trong nhóm này.

**5) Citta niyàma:** Định luật về tâm hay quy luật tâm lý. Chẳng hạn như tiến trình tâm, sự sanh khởi và diệt mất của tâm, năng lực của tâm v.v... các hiện tượng thần giao cách cảm, khả năng dự cảm trước một việc và các loại thần thông... có thể được sắp xếp vào nhóm này.

Năm định luật này bao quát mọi sự việc trong thế gian, cũng như mọi hiện tượng tâm - sinh - vật lý đều có thể được giải thích bằng năm định luật này. Chúng là những luật nằm trong tự thân mỗi pháp, nên không đòi hỏi phải có người làm luật, và Nghiệp; như vậy chỉ là một trong số những định luật đó mà thôi.

## **PHÂN LOẠI NGHIỆP (KAMMA)**

Nghiệp được phân làm bốn loại theo thời gian mà nghiệp đó cho quả. Có Nghiệp chín muồi hay cho quả ngay trong kiếp hiện tại, Nghiệp cho quả trong kiếp kế, và Nghiệp cho quả trong những kiếp sau nữa. Ba loại Nghiệp này buộc phải cho quả, cũng như hạt giống chắc chắn sẽ nảy mầm vậy. Tuy nhiên, để cho một hạt giống nảy mầm, một số nhân phụ (*duyên*) như là đất, mưa v.v... cần phải có. Cũng như vậy, để cho một nghiệp tạo ra quả, một vài nhân phụ như môi trường và hoàn cảnh chung quanh v.v... cần phải có. Đôi khi cũng có thể xảy ra trường hợp, vì cần có những nhân phụ này mà Nghiệp hoàn toàn không cho quả, Nghiệp như vậy gọi là **Ahosi-kamma** (*Vô Hiệu Nghiệp*).

Nghiệp cũng có thể phân làm bốn loại khác tùy theo chức năng đặc biệt của nó, đó là:

- **Sanh Nghiệp** (*Janaka kamma*): Tức là nghiệp tạo điều kiện cho lần sanh kế.

- **Trì Nghiệp** (*Upatthambaka kamma*): Là nghiệp hỗ trợ hay duy trì những kết quả của nghiệp đã sanh.

- **Chướng Nghiệp** (*Upapilaka*): Nghiệp cản trở hay làm suy yếu hiệu quả của nghiệp tái tạo.

- **Đoạn Nghiệp** (*Upaghàtaka kamma*): Nghiệp tiêu huỷ sức mạnh của nghiệp đã có và thay thế bằng những dị thực quả riêng của nó.

Tuỳ theo ưu tiên trả quả, Nghiệp được phân làm bốn loại như:

- **Trọng Nghiệp** (*Garuka kamma*): Đây là loại nghiệp tạo ra dị thực quả của nó ngay trong kiếp này hay kiếp kế. Về phương diện thiện của nghiệp này, thì các trạng thái tâm vi tế hay tâm thiền (*Jhānas*) là trọng nghiệp. Bởi vì chúng tạo ra dị thực quả lạ hơn những trạng thái tâm thô thông thường. Ngược lại, năm loại trọng tội cho quả tức thời, được gọi là trọng nghiệp. Năm trọng tội đó là: giết cha, giết mẹ, giết một vị A la hán, làm thân Phật ra máu và phá hoại hợp tạng.

- **Cận Tử Nghiệp** (*Āsanna kamma*): Nghiệp này là hành động mà người ta thực hiện lúc lâm chung hoặc bằng thân hay bằng tâm; bằng tâm là nghĩ đến những hành động thiện hay ác mà họ đã làm trước đây, hay có những ý nghĩ tốt hoặc xấu. Đây chính là loại nghiệp, mà nếu không có trọng nghiệp, nó sẽ quyết định điều kiện tái sanh.

- **Thường nghiệp** (*Ācinna*): Là nghiệp mà người ta thường xuyên làm trong kiếp sống. Nghiệp này trong trường hợp không có cận tử nghiệp, sẽ tạo ra hay quyết định sự tái sanh.

- **Tích Luỹ Nghiệp** (*Katattā*): Là nghiệp sau cùng trong thứ tự ưu tiên trả quả. Đây là nghiệp không dùng cạn của một chúng sanh đặc biệt, và nó tạo điều kiện cho lần sanh kế tiếp, nếu không có Thường Nghiệp tác động.

Thêm một phân loại nghiệp nữa là tuỳ theo cảnh giới trong đó quả trở sanh, đó là:

- 1) **Bất Thiện Nghiệp**: cho quả của nó nơi cảnh khổ.
- 2) **Thiện Nghiệp**: cho quả trở sanh trong dục giới.
- 3) **Thiện Nghiệp**: cho quả ở sắc giới.
- 4) **Thiện Nghiệp**: cho quả ở vô sắc giới.

### I) 10 bất thiện nghiệp và quả báo của nó:

\* *Bất thiện nghiệp phát xuất từ gốc tham (Lobha), sân (Dosa) và si (Moha)*

Có 10 bất thiện nghiệp đó là: sát sanh, trộm cắp, tà dâm (ba nghiệp này được tạo ra bởi hành động), nói dối, nói ly gián, nói thô ác, nói thêu dệt (bốn nghiệp này được tạo ra bằng lời nói), tham, sân, si (ba nghiệp này được tạo ra bằng tâm).

Về 10 bất thiện nghiệp này, sát sanh nghĩa là sự huỷ diệt sanh mạng của bất kỳ chúng sanh nào, kể cả các loài thú vật. Muốn cấu thành tội sát sanh này cần thiết phải đủ năm điều kiện.

***Năm điều kiện cấu thành tội sát sanh:***

- Một chúng sanh.
- Ý thức được đó là một chúng sanh.
- Ý định giết.
- Cố sức giết.
- Chúng sanh đó chết.

*Quả báo của nghiệp sát là:* Đoản thọ, hay bệnh hoạn, luôn luôn buồn rầu vì phải xa lìa người thương, và có tâm luôn sợ hãi.

***Năm điều kiện cần thiết cấu thành tội trộm cắp:***

- Tài sản của người khác.
- Biết rõ đó là tài sản của người khác.
- Ý định trộm cắp.
- Cố gắng lấy.
- Đem vật đó đi nơi khác.

*Quả báo của trộm cắp là:* Nghèo hèn, khổ sở, ước muốn bất thành và cuộc sống lệ thuộc vào kẻ khác.

***Ba điều kiện cần thiết để cấu thành tội tà dâm:***

- Ý định hưởng lạc đối với đối tượng bị ngăn cấm đó (*ở đây là phụ nữ đã có chồng hay có cha mẹ hoặc có người giám hộ coi sóc*).
- Cố sức làm.
- Chiếm hữu được đối tượng.

*Quả báo của tà dâm là:* có nhiều kẻ thù, gặp phải vợ (*hay chồng*) bất xứng ý, sanh làm người nữ hoặc kẻ bán nam bán nữ.

***Bốn điều kiện cần thiết cấu thành tội nói dối:***

- Không chân thật.
- Ý định lừa dối.

- Cố gắng lừa dối.
- Đã truyền đạt vấn đề đến người khác.

*Quả báo của nói dối là:* bị dày vò bởi lời nói lảng mạn, phải chịu tiếng gièm pha, không ai tín nhiệm và miệng thường hôi thối.

***Bốn điều kiện cần thiết để cấu thành tội ly gián:***

- Chia rẽ người khác.
- Ý định chia rẽ họ.
- Cố sức.
- Đã nói.

*Quả báo của nghiệp ly gián là:* phải phân ly với bạn bè thân thuộc một cách vô cớ.

***Ba điều kiện cần thiết cấu thành tội nói lời thô ác:***

- Người bị xỉ vả.
- Ý tưởng sân hận.
- Dùng ngôn ngữ lảng mạn.

*Quả báo của tội nói lời thô ác là:* bị người khác ghét cay ghét đắng dù vô tội, tiếng nói khàn khàn như vệt đục.

***Hai điều kiện cần thiết cấu thành tội nói lời phù phiếm thêu dệt:***

- Khuynh hướng thích nói thêu dệt.
- Chuyện phù phiếm đã nói.

*Quả báo của lời nói thêu dệt là:* thường rối loạn các cơ quan trong cơ thể, lời nói không có sức thuyết phục.

***Hai điều kiện cần thiết để cấu thành tội tham lam (Abijhà):***

- Tài sản của người khác.
- Khát vọng muốn có tài sản đó, nói "ước gì tài sản này là của ta nhỉ".

*Quả báo của tham lam là:* ước muốn không bao giờ thành tựu.

***Hai điều kiện cần thiết cấu thành tội sân hận (Vyàpàda):***

- Có một chúng sanh khác.
- Ý định làm hại (*người đó*).

*Quả báo của sân hận là: dung sắc xấu xí, đa bệnh và bản chất đáng ghét.*

**Tà Kiến** (*Micchàditthi*): nghĩa là thấy mọi sự việc một cách sai lầm, không biết thực chất của chúng là gì. Để cấu thành nghiệp tà kiến, cần có hai điều kiện là:

- Tư cách thấy sai (*xuyên tạc*) đối tượng.
- Hiểu lầm đối tượng do sự thấy sai đó.

*Quả báo của tà kiến là: chấp giữ thấp hèn, thiếu trí, đần độn, mắc các chứng bệnh kinh niên và có những tư tưởng đáng chê trách (Expositor Pt, 1. Tr. 128).*

## II) Thiện nghiệp cho quả trong cõi dục.

Có 10 thiện nghiệp là: Bố Thí (*Dàna*), Trì Giới (*Sila*), Tu Thiền (*Bhàvanà*), Cung Kính (*Apcàyana*), Phục Vụ (*Veyyàvacca*), Hồi Hướng Công Đức (*Pattidàna*), Tùy Hỷ Công Đức (*Pattànumodàna*), Nghe Pháp (*Dhammasavana*), Thuyết Pháp (*Dhammadesanà*) và củng cố chánh kiến (*Ditthijukamma*).

"**Bố thí**" cho quả giàu sang; "**giữ giới**" được sanh trong gia đình quyền quý và luôn luôn vui vẻ; "**tu thiền**" sanh trong cảnh sắc giới và vô sắc giới, đồng thời giúp đạt được tri kiến cao hơn và giải thoát; "**cung kính**" là nhân sanh trong dòng dõi cao sang; "**phục vụ**" là nhân có đông quyền thuộc; "**hồi hướng công đức**" là nhân được dồi dào tài sản trong kiếp sau; "**tùy hỷ công đức**" dù tái sanh ở đâu cũng được hoan hỷ. Cả hai việc "**thuyết pháp**" và "**nghe pháp**" là nhân đưa đến trí tuệ. Củng cố chánh kiến là nhân hỗ trợ cho các thiện nghiệp khác được quả báu lớn, và dẫn đến giải thoát.

## III) Thiện nghiệp tạo quả trong cảnh sắc giới.

Đó là năm loại tâm thanh tịnh, được thực hiện trong tiến trình hành thiền.

- 1) Trạng thái sơ thiền có năm thiền chi: Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm.
- 2) Trạng thái nhị thiền xảy ra cùng với: Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm.
- 3) Trạng thái tam thiền xảy ra cùng với: Hỷ, Lạc, Nhất Tâm.
- 4) Trạng thái tứ thiền xảy ra cùng với: Lạc và Nhất Tâm.
- 5) Trạng thái ngũ thiền xảy ra cùng với: Xả và Nhất Tâm.

#### **IV) Thiện nghiệp cho quả trong cõi vô sắc giới đó là bốn loại tâm thanh tịnh được thực hiện trong tiến trình hành thiền.**

- 1) Tâm thiện, trú trong Không Vô Biên Xứ.
- 2) Tâm thiện, trú trong Thức Vô Biên Xứ.
- 3) Tâm thiện, trú trong Vô Sở Hữu Xứ.
- 4) Tâm thiện, trú trong tướng cực kỳ vi tế đến độ không thể nói là có tướng hay không tướng (*Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ*).

#### **TỰ DO Ý CHÍ**

Kamma (*ngiệp*) như đã được nói đến ở trên, không phải là số phận, không phải là định mệnh, không thể thay đổi được. Con người cũng không bị buộc phải gặt tất cả những gì mình đã gieo trong một sự tương xứng y như vậy. Những hành động hay nghiệp của con người không hoàn toàn tuyệt đối không thể chuyển hoá được, ngoại trừ một số ít nghiệp phải chịu như vậy thôi. Chẳng hạn, nếu một người bắn viên đạn ra khỏi khẩu súng, họ không thể gọi viên đạn quay trở lại hoặc chuyển hướng nó ra khỏi đích đến của nó. Nhưng, nếu thay vì một trái banh sắt hay bằng chì ném vào không gian, đó lại là trái banh Bida lăn trên mặt bàn lót nỉ xanh bằng phẳng, và một người điều khiển nó với một cây cơ, họ có thể thụt một trái khác đuổi theo sau và đung thẳng vào trái trước trên cùng đường làm thay đổi hướng đi của nó. Không phải chỉ có thế, nếu họ xoay sở nhanh nhẹn và đã không đánh một cú quá mạnh vào trái bi, ngay cả họ có thể đi vòng qua phía bên kia bàn Bida và đánh vào đó một quả bi, mà quả này sẽ gặp quả kia ngay trên đường đi của nó, khiến cho nó phải đứng ngay tại chỗ. Với cú đi cơ sau của người này, họ có thể giảm bớt, hay trong những trường hợp thuận lợi hoàn toàn làm mất tác dụng của cơ trước.

Nghiệp vận hành trong cái dòng mênh mông của cuộc sống này cũng rất giống như vậy; nghĩa là hành động (*ngiệp*) mà người ta làm ngày hôm sau có thể làm giảm nhẹ bớt hậu quả của nghiệp làm ngày trước. Nếu điều này không xảy ra như vậy, thì điều gì có thể đã từng xảy ra khi một người vĩnh viễn thoát khỏi mọi nghiệp. Nỗ lực tự thân kiên trì của con người không đưa đến một kết thúc nào sao.

Chính vì vậy, con người có một số tự do ý chí, và mỗi người có đủ khả năng để uốn nắn cuộc đời mình hay để giảm khinh những nghiệp mà mình đã làm. Ngay cả một người xấu xa nhất, bằng tự do ý chí và nỗ lực tự thân của mình, họ có thể trở thành người đức hạnh nhất. Bất cứ giây phút nào con người cũng có thể chuyển hoá thành tốt hơn hay tồi tệ hơn. Tuy nhiên, mọi việc trên thế gian này, kể cả bản thân con người đều tùy thuộc vào những điều kiện (*nhân duyên*), và nếu không có những nhân duyên này thì không có gì có thể khởi sanh hoặc đi vào hiện hữu được.



Vì vậy, con người chỉ có một số tự do ý chí nào đó chứ không tuyệt đối tự do ý chí. Theo vi diệu pháp, mọi thứ, tâm hay thân phát sanh hợp theo những quy luật và điều kiện. Nếu không như vậy, hẳn những hỗn loạn sẽ ngự trị trên thế gian này và tuyệt không hoá giải được. Tuy nhiên, một điều như vậy không thể nào xảy ra; hơn thế nữa, nếu điều đó là như vậy, mọi quy luật tự nhiên mà khoa học hiện đại khám phá hoá ra vô dụng cả sao.

Tính chất cơ bản và thực sự của Nghiệp là Tâm. Khi một tư tưởng quen thuộc nảy sanh trong tâm một vài lần, nó sẽ có khuynh hướng rõ rệt muốn tái diễn lại ý tưởng đó. Khi một hành động quen thuộc đã được thực hiện một vài lần, nó cũng có khuynh hướng lặp lại hành động đó rất rõ rệt. Như vậy, mỗi hành động dù tâm hay thân, đều có khuynh hướng tạo ra sự đồng dạng của nó một cách liên tục. Nếu một người nghĩ một ý tưởng tốt, nói một lời thiện và làm một việc hữu ích, hiệu quả của những điều này giúp người đó tăng trưởng những khuynh hướng về điều thiện hiện diện trong họ, tạo cho họ trở thành một con người tốt hơn. Ngược lại, nếu họ làm một hành động xấu, một ý tưởng thấp hèn và lời nói vô ích, họ đã tự gia tăng khuynh hướng bất thiện của mình, tự làm cho mình trở thành một con người tồi tệ. Đã trở thành người xấu xa tồi tệ, họ sẽ bị lôi cuốn đến băng nhóm của kẻ bất lương trong tương lai, và phải gánh chịu mọi bất hạnh dính liền với cuộc sống của một hội chúng bất hảo như vậy. Mặt khác, người có nhân cách là người luôn luôn trở nên hoàn thiện hơn, đương nhiên khuynh hướng của họ là tìm đến kết giao với người tốt và thọ hưởng mọi điều an vui, thoải mái, đồng thời tránh khỏi mọi va chạm đột ngột của kiếp người, mà một sự kết giao như vậy đã bao hàm.

Đối với trường hợp của một người có tu tập, ngay đến hậu quả của một việc ác lớn lao hơn cũng có thể giảm nhẹ, trong khi tội ác nhỏ hơn của một người không tu tập có thể tạo ra hậu quả của nó nặng nề hơn, tùy theo thuận duyên hay không thuận duyên. Đức Phật dạy:

*"Này các Tỳ Khuru, ở đây có người thân không có giới, không khép mình vào nếp sống đạo đức, không tu tập tâm, không tu tập tuệ, kém đức hạnh và ít thiện nghiệp, sống đau khổ do kết quả của những chuyện tầm thường. Ngay cả một việc ác nhỏ mà người đó phạm cũng sẽ đưa nó đến trạng thái đau khổ".*

*"Ở đây, này các Tỳ Khuru, một người thân có thu thúc, chế ngự với giới, tu tập tâm, tu tập tuệ, là một đại trượng phu, có nhiều thiện nghiệp và sống không có những nhược điểm. Một việc ác tương tự mà người này phạm, có thể được hoá giải trong kiếp này và thậm chí không có đến một quả báo nhỏ tự nó biểu hiện (sau khi chết), nói gì đến quả báo lớn".*

*"Cũng như, này các Tỳ Khuru một người bỏ một cục muối vào ly nước nhỏ, các con nghĩ thế nào? Liệu bây giờ số nước ít ỏi trong ly nước kia có trở nên mặn và không thể uống được không, này các Tỳ Khuru?"*

*- "Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn".*

*- "Tại sao?"*

*- "Bạch Đức Thế Tôn, vì nước trong ly có rất ít, do đó nó sẽ trở nên mặn và không thể uống được với cục muối này".*

*- "Bây giờ, giả sử có người đem bỏ cục muối này vào sông Hằng, Các con nghĩ sao, này các Tỳ Khuru? Liệu bây giờ nước sông hằng có bị mặn và không thể uống được do cục muối này không?"*

*- "Quả thật là không thể, bạch Đức Thế Tôn".*

*- "Tại sao không?"*

*- "Bạch Đức Thế Tôn, vì khối nước trong sông hằng rất lớn, do vậy nó sẽ không bị mặn và không thể uống được".*

*- "Cũng y hệt như thế ấy, này các Tỳ Khuru, chúng ta có thể có trường hợp một người làm những việc ác sơ sài, nhưng lại đưa nó đến trạng thái đau khổ. Lại nữa, này các Tỳ Khuru, chúng ta cũng có trường hợp một người khác làm hành động sai lầm nhỏ nhất như vậy, và hoá giải nó ngay trong kiếp hiện tại này, thậm chí không có một quả báo nhỏ tựa nó biểu hiện (sau khi chết) nói chi đến quả báo lớn".*

*- "Này các Tỳ Khuru, chúng ta có thể có trường hợp người bị bỏ tù chỉ vì nửa xu, vì một xu, hoặc vì một trăm xu. Lại nữa này các Tỳ Khuru, chúng ta cũng có thể có trường hợp một người khác không bị bắt bỏ tù vì (ăn cắp) nửa xu, một xu, hay một trăm xu".*

*- "Này các Tỳ Khuru, ai là người bị bỏ tù vì (ăn cắp) nửa xu, một xu, hay một trăm xu? Này các Tỳ Khuru, khi nào một người nghèo khổ, túng thiếu, bần cùng, họ sẽ bị bỏ tù vì nửa xu, vì một xu, vì trăm xu".*

*- "Này các Tỳ Khuru, ai là người không bị bỏ tù vì (lấy) nửa xu, một xu, một trăm xu? Này các Tỳ Khuru, khi nào một người giàu có nhiều tài sản và có thể lực.*

*Này các Tỳ Khuru, họ sẽ không bị bỏ tù vì nửa xu, một xu hoặc một trăm xu".*

- "Cũng giống như vậy, này chư Tỳ Khuru, chúng ta có thể có trường hợp một người làm những việc ác nhỏ nhặt lại dẫn nó vào trạng thái khổ đau. Hay, lại nữa, này các Tỳ Khuru, chúng ta cũng có thể có trường hợp một người khác làm hành động ác tương tự như vậy, và hoá giải nó ngay trong kiếp hiện tại, thậm chí không có đến một quả báo nhỏ tự nó biểu hiện (sau khi chết) nói chi đến quả báo lớn". (Anguttara Nikàya Ch.1).

## Những Bài Học Mà Nghiệp Dạy Cho Chúng Ta

Càng hiểu rõ hơn về quy luật nghiệp báo, chúng ta thấy mình càng nên thận trọng hơn trong mọi hành vi, lời nói và tư tưởng của mình, đồng thời cũng thấy rõ trách nhiệm của chúng ta đối với những người chung quanh. Sống trong ánh sáng của sự hiểu biết như vậy, chúng ta học được một số bài học từ giáo lý nghiệp báo:

**1) Nhẫn nại:** Biết rằng luật nhân quả (*hay nghiệp*) là người trợ thủ đắc lực nhất của chúng ta nếu chúng ta sống đúng với nó, và rằng không có điều tai hại nào có thể xảy đến với chúng ta nếu chúng ta làm việc theo tinh thần nhân quả này, chúng ta cũng biết rằng nghiệp trả quả cho chúng ta rất công bằng và đúng thời, như vậy chúng ta đã học được bài học kiên nhẫn, không bị xao động, và rằng thái độ thiếu kiên nhẫn là một chướng ngại cản trở sự tiến hoá. Khi đau khổ, chúng ta biết rằng mình đang trả nợ, và nếu chúng ta là người có trí, chúng ta học cách không tạo thêm đau khổ nữa trong tương lai. Khi hạnh phúc, chúng ta biết ơn sự ngọt ngào của nó, và nếu là người có trí, chúng ta học cách sống cho tốt đẹp hơn nữa. Nhẫn nại sản sinh ra an lạc, thành công, hạnh phúc và an toàn.

**2) Tự tin:** Quy luật nhân quả là một quy luật rất công bằng, hoàn hảo đối với một người hiểu biết, quy luật này không hề làm cho họ phải khó chịu. Nếu chúng ta khó chịu và không có tự tin, điều đó chứng tỏ rằng chúng ta đã không nắm bắt được thực chất của luật nhân quả. Thực ra, chúng ta hoàn toàn an ổn dưới đôi cánh che chở của nó, và không có gì đáng phải sợ hãi trong cái thế giới mênh mông này ngoại trừ những hành động sai lầm của chính mình. Luật nhân quả buộc người ta phải nương tựa tự thân và đánh thức niềm tự tin trong họ dậy. Tự tin củng cố, hay nói đúng hơn là làm tăng trưởng an lạc, hạnh phúc của chúng ta và làm cho chúng ta thoải mái, can đảm; bất luận chúng ta đi đâu, luật nhân quả cũng là kẻ bảo vệ che chở cho chúng ta.

**3) Tinh thần tự lực:** Chúng ta hiện nay như thế này là do những gì ta đã tạo trong quá khứ, vì vậy những gì chúng ta hiện đang làm, chắc chắn sẽ quyết định tương lai của chúng ta. Có được tri kiến đúng đắn về sự kiện này, cũng như biết rằng sự vinh quang trong tương lai là vô hạn, điều này cho chúng ta tinh thần tự lực vững

manh và loại trừ khuynh hướng cầu xin tha lực giúp đỡ. Thực ra thì tha lực này hoàn toàn không giúp được gì cả "*Thanh tịnh hay không thanh tịnh tùy thuộc nơi ta, không ai có thể làm cho người khác thanh tịnh được*", Đức Phật đã dạy như vậy.

**4) Tinh thần tự chế:** Một cách tự nhiên, nếu chúng ta nhận thức được rằng điều ác chúng ta làm sẽ quay trở lại đập vào chúng ta, chúng ta sẽ rất thận trọng, ít ra khi chúng ta làm, hay nói hoặc suy nghĩ một điều gì đó không tốt, không trong sạch và không đúng sự thực. Có kiến thức hiểu biết về Nghiệp sẽ hạn chế chúng ta không làm điều lầm lạc vì lợi ích của kẻ khác, cũng như của bản thân chúng ta.

**5) Sức mạnh:** Càng hiểu biết về giáo lý nghiệp báo và ứng dụng nó vào cuộc sống của chúng ta, chúng ta càng có thêm sức mạnh, không những đề hướng dẫn cho tương lai mình mà còn để giúp cho mọi người một cách hữu hiệu hơn. Việc thực hành thiện nghiệp khi đã phát triển đầy đủ có thể sẽ giúp chúng ta vượt qua điều ác và những nhược điểm, đồng thời tiêu diệt mọi kiết sử ngăn trở không cho chúng ta đến đích Niết Bàn.

## Bài 31:

# CHẾT LÀ GÌ?

Theo đạo Phật thì chết là *"sự chấm dứt có tính cách tạm thời của một hiện tượng tạm thời"*. Điều này có nghĩa chết không phải là sự huỷ diệt hoàn toàn của một chúng sanh, vì mặc dầu sự sống hữu cơ đã diệt, những cái nghiệp lực là động cơ thúc đẩy sự sống đó cho đến nay vẫn không bị huỷ diệt. Hình hài của chúng ta chẳng qua chỉ là sự biểu hiện ra bên ngoài của dòng nghiệp lực vô hình mà thôi. Nghiệp lực này đem theo với nó mọi đặc tính mà thường thường tiềm ẩn, nhưng có thể khởi sanh lên bề mặt bất cứ lúc nào. Khi hình hài hiện tại huỷ diệt thì một hình hài khác thay thế chỗ của nó, tùy theo sức mạnh ý chí tốt hay xấu (*nghĩa là Nghiệp được xem là mạnh nhất*) vào lúc lâm chung.

Lúc chết, dòng nghiệp lực này còn lại hoàn toàn không bị xáo trộn bởi sự tan rã của thân vật lý, và sự diệt của thức hiện tại tạo điều kiện cho sự xuất hiện một chúng sanh mới trong lần sanh kế tiếp. Dòng tâm thức tiếp tục trôi chảy, nó trôi chảy liên tục giống như một dòng sông *"Tiếp nhận vào dòng chảy của nó những phát triển liên tục từ các nhánh phụ của lục căn, đồng thời luôn luôn phân phối cho thế giới chung quanh nó cái mở rộng bong tur tưởng mà nó đã thu nhặt trên cuộc hành trình"* (*Compendium of Philosophy, trang 12*). Tính liên tục của dòng nghiệp lực chết không gián đoạn trong một điểm thời gian nào cả, cũng không có sự chia cắt trong dòng tâm thức, và vì thế không có bất kỳ khoảng trống nào cho một giai đoạn trung âm giữa kiếp này và kiếp kế, hoặc giữa bất kỳ hai kiếp sống nào. Khác nhau duy nhất giữa sự chuyển tiếp của sát na tâm thường (*hoặc một đơn vị tâm*) đến một sát na tâm khác, và của sát na tâm tử đến sát na tâm sanh (*tử tâm đến kiết sanh thức*), là trong trường hợp trên sự thay đổi không thể thấy được và ở trường hợp sau một cái chết có thể cảm nhận rõ ràng được thấy. Tái sanh xảy ra tức thời.

Người ta có thể hỏi: phải chăng có một nơi nào đó luôn luôn sẵn sàng để tiếp nhận sự tái sanh này? Câu trả lời là: Như một điểm nào đó trên đất này luôn luôn sẵn sàng đón nhận hòn đá rơi xuống vậy, do đó, luôn luôn có một nơi thích đáng để tiếp nhận sự tái sanh và nó được tạo điều kiện bởi luật tự nhiên của nghiệp (*kamma*).

Chết chỉ là một biến cố nhất thời, sự tái sinh xảy ra liền tức khắc. Trước đây người ta có thể hoài nghi về tính mau lẹ như vậy trong sự chuyển tiếp của dòng sanh lực, thế nhưng trong thời đại khoa học hiện này, với những phương pháp khảo sát tân kỳ, chúng ta biết đến sự chuyển di rất nhanh của năng lực trong hệ thống vô tuyến điện báo và điện thoại. Những bức tường kiên cố không ngăn nổi những làn sóng Radio đến một máy tiếp nhận thích hợp đặt trong phòng. Sự chuyển di của sanh lực từ một hiện hữu này đến một hiện hữu khác có thể được so sánh với một máy tiếp nhận (*máy thu thanh*), thu lại những bước sóng đặc biệt phát ra ở xa hàng ngàn cây số. Có thể nói nó giống như một cái âm thoa đang rung động đáp lại một nốt nhạc đặc biệt của một bước sóng đặc biệt trong thang âm hơn (thang âm: chuỗi âm thanh lên hoặc xuống từng bậc). Bao lâu nốt nhạc còn phát ra những rung động trong không gian, chừng đó cái âm thoa vẫn sẽ đáp lại nốt nhạc đặc biệt ấy, rung động trong sự hợp nhất. Khi những rung động của nốt nhạc ngưng, âm thoa cũng sẽ ngưng rung với nốt đó. Đối với dòng nghiệp lực hay sinh lực không ngừng nghỉ này cũng vậy, nó cứ tiếp tục tạo ra sự tái sinh xuyên qua những sinh phôi hay những điều kiện sống thích đáng khác, cho đến khi nào dòng nghiệp lực không ngừng nghỉ đó ngưng hiện hữu trong sự an lạc của Niết Bàn mới thôi.

### **Chúng sanh mới có giống chúng sanh cũ không?**

*"Chúng sanh mới này là sự biểu hiện hiện tại của dòng Nghiệp Lực không giống, và cũng không đồng nhất với chúng sanh cũ trước đó; các uẩn tạo nên thành phần của nó khác với và không có sự đồng nhất với ngũ uẩn đã tạo thành chúng sanh là tiền nhân của nó. Tuy nhiên, nó cũng không phải là một chúng sanh hoàn toàn khác, vì nó có cùng dòng nghiệp lực, mặc dầu có thể đã thay đổi đôi chút ngay trong sự biểu hiện cuối cùng; dòng nghiệp lực này giờ đây đang tạo ra sự hiện hữu của nó trong thế giới có thể cảm nhận được bằng giác quan như là một chúng sanh mới".*

Nếu chúng ta có thể thu lại một cuộn phim thật nhanh, về cuộc sống của bất kỳ một cá nhân đặc biệt nào từ khi họ sanh ra cho đến lúc chết đi; sự kiện kinh ngạc nhất khiến chúng ta phải lưu tâm, chắc chắn sẽ là tính chất thay đổi mà chúng đang diễn ra ngay qua hàng loạt các hình ảnh đó. Đứa bé trong nôi biến thành thiếu niên, thiếu niên biến thành người lớn, và người lớn biến thành một cụ già hom hem rồi ngã quỵ xuống chết. Những thay đổi này diễn ra nơi mọi phần của thân thể người đó, và không những ở thân mà cả ở tâm cũng thế. Vì vậy, bất cứ một người trưởng thành nào quan sát được sự hiện hữu của chính mình sẽ nhận ra rằng đứa bé ngày nào, giờ đây không còn nữa. Đứa bé đó có một thân hình khác, cả về kích thước lẫn hình dáng, vấn đề ưa - ghét cũng khác, rồi những khát vọng cũng khác, đứa bé đó hầu như là kẻ xa lạ hoàn toàn với cá nhân đã trưởng thành hiện nay. Ấy vậy mà

cá nhân trưởng thành này lại phải có trách nhiệm đối với những gì nó đã làm trong thời thơ ấu của nó, bởi vì có một sự liên tục (*hay tính đồng nhất*) trong tiến trình của sinh lực từ thời thơ ấu đến lúc trưởng thành, khi một đứa bé trở thành người lớn.

Cũng y hệt như vậy, chúng sanh mới có cùng dòng nghiệp lực hay sanh lực như chúng sanh trước. Vì vậy, nó phải có trách nhiệm đối với những gì chúng sanh trước của nó đã làm. Chúng sanh mới này có những tính đồng nhất với chúng sanh trước chẳng khác nào, cá nhân trưởng thành hiện nay có đối với đứa bé ngày nào đó; không hơn cũng không kém. Sự kiện này đã được khéo diễn tả trong kinh Milinda Panha (*Milinda Vấn kinh*). Vua Milinda hỏi thánh tăng Nàgasena (*Na tiên Tỳ khuru*) rằng: "*Một người tái sanh có còn giống như (người trước), hay đã trở thành một người khác?*". "*Không giống cũng không khác*", đó là câu trả lời mà đức vua nhận được.

- "*Tâu đại vương, giả sử một người thắp sáng một ngọn đèn, liệu ngọn đèn đó có cháy suốt đêm không?*".

- "*Được chứ, ngọn đèn có thể cháy suốt đêm chứ, bạch Đại Đức*".

- "*Bây giờ, xin hỏi đại vương có phải cùng ngọn lửa đó cháy sáng trong canh đầu và trong canh thứ nhì không?*".

- "*Không phải vậy - Bạch Đại Đức*".

- "*Hay là cùng ngọn lửa đó cháy sáng trong canh nhì và canh ba đúng không?*".

- "*Không phải vậy, Bạch Đại Đức*".

- "*Thế thì một ngọn đèn trong canh đầu, và ngọn đèn khác trong canh hai, và ngọn đèn khác nữa trong canh ba chẳng?*".

- "*Không phải vậy, mà ánh sáng phát ra từ cùng một cây đèn suốt cả đêm - Thưa Đại Đức*".

- "*Này đại vương, cũng như vậy đó, tính liên tục của một người hay một vật được duy trì giống như ngọn đèn trên. Cái này diệt mất, cái khác (chúng sanh khác) sanh ra; và sự tái sanh như đã nói, xảy ra đồng thời. Như vậy, một người tiếp tục sự sống của họ đến giai đoạn cuối cùng của ý thức bản ngã không phải như một người giống hệt, cũng không phải là người khác hoàn toàn*".

Được yêu cầu đưa ra những minh họa khác, Thánh Tăng Nàgasena dẫn chứng trường hợp của sữa, sữa này khi đã vắt từ bò ra, để một khoảng thời gian, trước tiên nó chuyển thành sữa đông, và rồi từ sữa đông chuyển thành bơ, và từ bơ chuyển thành đề hồ. Theo cách thức đó mà nói rằng sữa là cùng một thứ như sữa đông, hoặc bơ hay đề hồ là không chính xác, thế nhưng phải nói là chúng được tạo ra từ sữa. Vì thế, Tỳ khưu Na Tiên đã chỉ cho đức vua thấy tính tương tục của một người hay một vật được duy trì cùng một cách thức như sữa. Cũng có một ví dụ khác về sóng của nước trong hồ hay biển, một khối nước nhô lên thành sóng. Khi sóng qua đi, hay như thể qua đi, một lúc sau dù không phải khối nước trước đã tạo thành sóng, mà là một khối nước hoàn toàn khác. Tuy vậy chúng ta cũng nói rằng sóng "*đang tan đi*".

Chúng sanh hiện tại, hay sự tồn tại hiện nay, được tạo điều kiện bởi thái độ mà người ấy đã đương đầu với những hoàn cảnh trong kiếp sống vừa qua, cũng như trong những kiếp quá khứ. Nhân cách và môi trường chung quanh hiện tại của họ cũng là kết quả của tất cả những gì mà từ trước đến nay họ đã tạo; nhưng họ sẽ ra sao trong tương lai tùy thuộc vào những gì họ đang làm trong hiện tại này.

Người Phật tử chân chính xem cái chết như một hiện tượng nhất thời xảy ra giữa một kiếp sống và kiếp kế tiếp của nó, và nhìn nó đến với thái độ bình tĩnh. Quan tâm duy nhất của người Phật tử đó là tương lai của họ phải là một tương lai thế nào, để những điều kiện của kiếp sống đó có thể cung cấp cho họ những cơ hội thuận lợi hơn cho việc tự hoàn thiện mình. Nắm bắt được giáo lý quan trọng về nghiệp báo như vậy, chúng ta nhận thức được rằng vấn đề hoàn toàn nằm trong khả năng của chúng ta, để thay đổi hay làm giảm nhẹ tính chất của sanh lực (*nghiệp lực*) tiếp tục trong kiếp kế, và rằng môi trường tương lai của chúng ta sẽ ra sao hoàn toàn tùy thuộc vào những gì chúng ta đang làm, những gì chúng ta đang cư xử trong kiếp sống này và trong những kiếp trước của chúng ta.



## Bài 32:

# TÁI SANH DIỄN RA NHƯ THẾ NÀO?

Mỗi kiếp sống được tạo điều kiện bởi một nghiệp (*hay hành động*) tốt hay xấu ở quá khứ, và nghiệp này nổi bật nhất ở lúc lâm chung. Hình hài của chúng ta chỉ là sự biểu hiện ra bề ngoài của dòng nghiệp lực vô hình, và lực này mang theo với nó tất cả những phẩm cách của chúng ta; phẩm cách này thường ngấm ngấm bên trong, nhưng nó có thể khởi sanh lên bề mặt vào những khoảnh khắc hoàn toàn bất ngờ. Cái chết của một người chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời, hình hài hiện tại diệt và hình hài khác sẽ thay thế chỗ của nó, hợp theo tư tưởng được xem là mạnh nhất vào lúc lâm chung.

Một sát na (*đơn vị*) tâm diệt chỉ để cho một sát na tâm khác sanh ra, dòng tâm thức trôi chảy giống như một dòng sông. Khi một người sắp chết, chức năng vật lý không phục hồi diễn ra từ sát na tâm thứ 17 tính ngược lại thời điểm chết. Những tính chất thuộc về vật chất của thân do nghiệp, hơi nóng, tâm và dưỡng chất tạo ra không khởi sanh nữa, giai đoạn nguy ngập này có thể so sánh với sự leo lét của ngọn đèn ngay trước lúc tắt. Đối với người hấp hối, lúc này một trong ba hiện tượng xuất hiện rất sinh động trước con mắt tâm của họ, đó là Nghiệp (*Kamma*), Nghiệp Tướng (*Kamma nimitta*), và Thú Tướng (*Gati nimitta*).

## NGHIỆP (*KAMMA*)

Thấy nghiệp có nghĩa là thấy một hành động thiện hoặc ác của họ và nếu đó là trọng nghiệp, đây là một trong bốn loại nghiệp hay hành động tạo điều kiện cho sự tái sanh, một Trọng Nghiệp như vậy chắc chắn sẽ tạo quả ngay trong kiếp sống này hoặc kiếp kế, trọng nghiệp có thể là thiện hoặc ác. Chẳng hạn, một trạng thái thiện trong lúc hành thiện, là thiện, và sát sanh là ác; đặc biệt đối với trường hợp của những nghiệp nghiêm trọng nhất (*ngũ nghịch đại tội*) liên quan đến giết cha, giết mẹ, giết một bậc A la hán, hoặc chỉ làm bị thương một vị Phật. Như đã nói ở trên, trọng nghiệp như vậy sẽ cho quả ngay trong kiếp này hoặc kiếp kế một cách chắc chắn.

Nếu người sắp chết không có trọng nghiệp như vậy làm đối tượng cho sát na tâm tử, họ có thể thấy một hành động hay nghiệp mà họ đã làm ngay trước lúc chết;

ngiệp này gọi là Asanna "*cận tử nghiệp*". Do vai trò quan trọng mà nó đóng trong việc quyết định sự tái sinh, cho nên chấp giữ vào loại đối tượng của sát na tâm tử hết sức quan trọng; chính vì vậy việc nhắc nhở người hấp hối nhớ đến những thiện sự mà họ đã làm, hoặc tạo điều kiện cho họ làm những điều thiện (*như bố thí, nghe pháp v.v...*) ngay trên giường bệnh của họ, vẫn còn được các nước quốc giáo như Tích Lan, Miên Điện... coi trọng.

Đôi khi một người xấu có thể chết một cách an vui và nhận được một sự tái sinh tốt, nếu họ may mắn nhớ đến hay làm được một việc thiện vào phút cuối, nhưng cho dù họ hưởng được một sự tái sinh tốt đi nữa, thì điều này cũng không có nghĩa là họ sẽ miễn trừ được hậu quả của những ác nghiệp mà họ đã thực hiện trong kiếp trước. Cũng có khi, một người hiền lương có thể chết rất bất hạnh do thành linh nhớ đến một ác nghiệp nào đó của mình, hoặc do nuôi dưỡng một ý nghĩ xấu xa, có thể bị buộc phải tái sinh trong những hoàn cảnh không thuận lợi. Tuy nhiên, đây chỉ là những trường hợp ngoại lệ, vì theo quy luật, chấp tư tưởng cuối cùng thường được tạo điều kiện bởi hành vi cư xử thông thường của một người. Trong bất kỳ tình huống nào, chúng ta cũng luôn được khuyến là hãy nhắc nhở người hấp hối nhớ đến những thiện nghiệp của họ, và chuyển sự chú ý của họ ra khỏi những ràng buộc và lo lắng thế gian.

Thường nghiệp là nghiệp kế tiếp trong ưu tiên trả quả. Đây là loại nghiệp hay hành động mà người ta làm hay nghĩ đến rất thường xuyên, những thói quen này dù tốt hay xấu, đều trở thành bản chất thứ hai của con người, như chúng ta đã thấy, nó có khuynh hướng lập thành nhân cách của một người. Trong những lúc nhàn rỗi, người ta thường quay trở về một loại tư tưởng đã thành nét đặc thù của mình. Chẳng hạn, một người bôn xén keo kiệt sẽ luôn luôn nghĩ đến tiền bạc của mình, và khó có thể buông bỏ tâm ra khỏi những sở hữu hằng ấp ủ này của họ; một người làm công việc xã hội chắc chắn sẽ quan tâm đến những hoạt động xã hội của mình; một vị cô vấn tinh thần thì luôn luôn chăm chú vào công việc tâm linh của mình. Như vậy, mỗi người chúng ta bị những hành động thường ngày của mình chi phối, đặc biệt là vào lúc lâm chung.

Trong trường hợp không có tất cả những nghiệp vừa kể làm đối tượng của tâm tử, thì một hành động hay nghiệp thất thường nào đó từ những tích lũy của quá khứ bất tận, sẽ hiện khởi. Mỗi chúng sanh đều có một kho nghiệp dữ trữ, có thể gọi đó là như vậy, và Tích Lũy nghiệp này đôi lúc có thể trở thành đối tượng của sát na tâm tử. Như vậy, một trong bốn nghiệp này hiện ra một cách tự nhiên và rất sinh động trước con mắt tâm của người sắp chết, đó là: Trọng Nghiệp, Cận Tử Nghiệp, Thường Nghiệp, Tích Lũy Nghiệp.

## **Nghiệp tướng (*Kamma nimitta*)**

Trường hợp nghiệp tướng - thì đối tượng của sát na tâm tử là vật xuất hiện trong hình thức của một cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay một ý niệm kết hợp một cách mật thiết với sự biểu hiện của một nghiệp đặc biệt. Chẳng hạn, như dao thót trong trường hợp đó là một người đồ tể, đối với bác sĩ thì sẽ thấy bệnh nhân, và trường hợp một người mộ đạo sẽ thấy đối tượng của sự thờ phụng v.v...

## **Thú tướng (*Gati nimitta*)**

Điều này có nghĩa là đối tượng của sát na tâm tử bắt lấy hình thức của một dấu hiệu nào đó về nơi chốn mà người chết sẽ đi thọ sanh, một điều rất thường xảy ra với người sắp chết. Những biểu tượng về số phận của một người có thể là rừng hoặc những vùng núi non, thai mẹ, các toà thiên cung v.v... khi những dấu hiệu tái sanh này xảy ra, và nếu nó là xấu, chúng có thể được chuyển thành tốt. Điều này được thực hiện bằng cách gây ảnh hưởng đến tư tưởng của người hấp hối sao cho những ý tưởng thiện giờ đây có thể tác động như một cận tử nghiệp, đồng thời làm mất tác dụng ảnh hưởng của nghiệp xấu; nếu không, nó sẽ ảnh hưởng đến sự tái sanh của họ.

Bắt lấy nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng làm đối tượng của nó, tiến trình tâm của người hấp hối đi đến tâm tử thực sự, tức là trạng thái tâm cuối cùng trong kiếp sống này, cái chết thực sự xảy ra. Chết chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời, nó không phải là sự huỷ diệt hoàn toàn của một chúng sanh. Mặc dù đời sống hữu cơ đã diệt, nhưng cái năng lực làm động cơ thúc đẩy nó cho đến lúc này vẫn chưa tiêu huỷ; cũng như ánh sáng điện chỉ là sự biểu hiện có thể thấy được ở bên ngoài của dòng nghiệp lực vô hình. Cũng thế, chúng ta chỉ là sự biểu hiện bề ngoài của dòng nghiệp lực vô hình. Khi bóng đèn hư, ánh sáng tắt nhưng dòng điện vẫn còn, và ánh sáng lại xuất hiện trở lại với một bóng đèn thích hợp khác. Trong cùng cách thức như vậy, dòng nghiệp lực còn lại hoàn toàn không bị xáo trộn bởi sự phân rã của cỗ xe vật lý (*thân người*).

Trạng thái tâm cuối cùng trong kiếp sống đó đang diệt, tạo điều kiện cho trạng thái tâm kế tiếp liền tức khắc; tuy nhiên, trạng thái tâm liền kế tiếp này sẽ xảy ra trong và như trạng thái tâm đầu tiên hết của kiếp sống mới, và cứ thế tiến trình tiếp tục. Tâm kế tiếp thừa hưởng tất cả những hành động quá khứ hay nghiệp cũ, nhưng chúng sanh mới, chúng sanh này chỉ là sự biểu hiện hiện tại của dòng nghiệp lực, hoàn toàn không giống như chúng sanh trước. Tuy nhiên, trong một chừng mực nào đó thì nó thừa hưởng những điều kiện thuộc quan hệ nhân quả trong quá khứ giống vậy; bởi thế, cũng không thể nói đó là một chúng sanh hoàn toàn khác.

Dòng tâm thức trôi chảy, sự chuyển tiếp của dòng sinh lực xảy ra tức thì, đến mức hoàn toàn không có chỗ trống nào cả dành cho trạng thái trung gian. Theo truyền thống Phật giáo Tây tạng (*Tibetan*), có một giai đoạn hay trạng thái trung gian, ở đây chúng sanh lưu lại trong vài ngày; và theo giáo lý của Thuyết Thần Trí (*Theosophical*) thì giữa mỗi hai kiếp sống chúng ta có một kỳ nghỉ rất tuyệt vời trên thiên đàng, gọi là Devachan; trong kỳ nghỉ đó chúng ta có dịp suy gẫm đến tất cả những gì đã xảy ra với chúng ta trong kiếp trước và nghiền ngẫm mọi kinh nghiệm mà chúng ta đã gặt được trong kiếp quá khứ của mình.

Theo Phật giáo truyền thống thì tính liên tục của dòng sinh lực vào lúc chết không bị gián đoạn trong một điểm thời gian nào cả, và cũng không có sự ngăn chia trong dòng tâm thức. Sự khác nhau duy nhất giữa một sát na diệt đến sát na tâm khác, và giữa sát na tâm tử với sát na tâm sanh, là trong trường hợp trước sự thay đổi không thể thấy được, và ở trường hợp sau một cái chết có thể nhận ra rõ ràng được thấy. Tái sinh liền tức khắc.

Chúng ta có thể hỏi "*Phải chăng có một nơi nào đó luôn luôn sẵn sàng để tiếp nhận sự tái sinh này?*" Câu trả lời là ví như một điểm trên mặt đất này luôn luôn sẵn sàng đón nhận hòn đá rơi; cũng như vậy, luôn luôn có một nơi thích hợp để đón nhận sự tái sanh và điều này được tạo điều kiện bởi nghiệp (*Kamma*).

## Bài 33:

# BẢN CHẤT VÀ SỐ PHẬN CỦA CON NGƯỜI

Mọi người phản ứng tùy theo bản chất đặc biệt của riêng họ, vì thế biết được tại sao và như thế nào chúng ta lại khác biệt nhau trong lối suy nghĩ và trong cách nhìn cuộc đời (*nhân sinh quan*), chúng ta mới có thể rộng lượng được với mọi người và nhờ vậy mới có thể sống hài hoà hơn với họ. Khi chúng ta còn non nớt về mặt tâm linh hay tinh thần, đó là lúc mà hầu như những thú vui về thể xác và tình cảm thông tục lôi cuốn chúng ta nhất, và trong khi chúng ta vẫn mãi non nớt như vậy trong cuộc tiến hoá, chúng ta chắc chắn không vượt qua được giai đoạn này.

Khi chúng ta già dặn hơn, có kinh nghiệm nhiều hơn trong bước tấn hoá, lúc này các phương diện văn chương và nghiên cứu có sức hấp dẫn với chúng ta, và chúng ta tìm được niềm vui qua những theo đuổi trên lãnh vực tri thức này. Cuối cùng, khi chúng ta già dặn hơn nữa, chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc tâm linh là hạnh phúc cao tốt nhất, bởi vì nó là hạnh phúc chân thực và bền lâu. Đây là mục đích sống của chúng ta.

Chúng ta có thể thăng tiến cuộc tấn hoá đó với ý chí, cũng như chúng ta có thể phát triển các cơ bắp của mình với sự luyện tập thường xuyên vậy, với việc thực hành chúng ta có thể vươn đến sự hoàn thiện; thiên về tri thức thì qua việc đạt đến kiến thức toàn hảo, thiên về cảm xúc thì qua việc kiểm soát và sử dụng những xúc cảm đó, thiên về tinh thần thì qua sự chứng ngộ viên mãn, thiên về vật chất thì qua việc đạt đến sức khoẻ toàn vẹn và kiểm soát thân. Bản chất của chúng ta càng thấp thỏi, thì những thú vui của chúng ta bị lệ thuộc vào những nguồn bên ngoài càng ở mức độ to lớn hơn; trong khi bản chất của chúng ta cao hơn, ảnh hưởng của chúng ta có đối với hạnh phúc của mình cũng nhiều hơn.

Làm thế nào để chúng ta có thể phát triển hay thay đổi tự thân mình? Từ alchemy (*thuật giả kim*) được cấu tạo bởi hai từ ả rập, "Al" và "kimia", nghĩa là nghệ thuật bí ẩn làm thay đổi hay nấu chảy ra. Có hai loại thuật giả kim (*alchemy*), giả kim về vật chất và giả kim về tinh thần, và trong cả hai, con người đều làm cùng một việc là cố gắng khám phá ra cùng cái bí mật quan trọng, và làm thế nào để biến những thứ tầm thường vô giá trị ra thành vàng ròng, thuần khiết và giá trị. Nhà giả kim vật chất thì cố gắng biến hay thay đổi những kim loại khác thành

vàng, trong khi nhà giả kim tinh thần lại cố gắng thay đổi những dự vọng thấp hèn của con người như: sân hận, ganh tỵ, thù ghét v.v... thành vàng ròng của an lạc, từ bi và quảng đại.

Nhiều nhà giả kim tinh thần đã thành công trong việc thay đổi tất cả những gì được xem là thấp hèn, thông tục và xấu xa trong bản chất của họ, thành sự thuần khiết, thánh thiện và từ bi, giờ đây họ đang muốn dạy cho chúng ta làm thế nào để được như vậy. Bản chất của họ trong sạch và cao đẹp đến độ gần gũi họ chúng ta chỉ khởi lên lòng kính yêu và tôn trọng; họ là những bậc thầy về trí tuệ, và những gì họ đã làm chúng ta cũng có thể làm được nếu như chúng ta có đủ kiên trì. Họ nói với chúng ta rằng chỉ có một sự thất bại duy nhất là ngưng nỗ lực.

Cũng như cuối mỗi năm học hay mỗi học kỳ đều có một kỳ thi sát hạch; trong đó một số học sinh đậu, một số khác rớt, cuối mỗi thời kỳ hay giai đoạn trong kiếp sống của một người cũng vậy, đều có một kỳ sát hạch trong thuật giả kim tinh thần, và chỉ có người nào phẩm chất vàng mới vượt qua nổi. Những ai thất bại phải quay lại trường đời và thử thách trở lại.

Tất cả chúng ta đã trở lại trường đời này, và mỗi người trong chúng ta hiện giờ đang bận rộn với hai loại công việc gặt và gieo, nghĩa là chúng ta đang gặt những thành quả mà chúng ta đã gieo trong quá khứ, đồng thời chúng ta cũng đang gieo những hạt giống vui - buồn, khô - lạc, để rồi sẽ gặt nó trong các kiếp sống tương lai. Theo lời dạy của Đức Phật thì mục đích chính của cuộc sống là làm thế nào để học được cách vượt qua kỳ sát hạch cuối cùng trong thuật giả kim tinh thần này, nhờ đó hoàn thành việc chuyển đổi tất cả những gì được xem là thấp hèn, thông tục và xấu xa trong bản chất của chúng ta ra thành vàng ròng thuần khiết và từ bi, đó chính là hành trang đi đến mục đích cuối cùng của chúng ta, mục đích của hạnh phúc, an lành và giác ngộ viên mãn.

## **Bài 34:**

### **TAM QUY: TISARANA**

Thông thường, trong các buổi hội họp hoặc lễ lạy theo truyền thống Phật giáo, người Phật tử chúng ta thường mở đầu bằng nghi thức xin thọ Tam Quy và Ngũ Giới hoặc Bát Quan Trai Giới. Như vậy, Tam Quy nghĩa là gì?

*Buddham saranam gacchàmi.  
Dhammam saranam gacchàmi.  
Sangham saranam gacchàmi.*

*Con đem hết lòng thành kính quy y Phật.  
Con đem hết lòng thành kính quy y Pháp.  
Con đem hết lòng thành kính quy y Tăng.*

Tam Quy này còn được gọi là Ba Ngôi Báu, hay Tam Bảo (*tiratana*). Ratana nghĩa là cái gì đem lại vui sướng, thích thú, hay cái làm hài lòng. Có 7 loại châu báu đó là: vàng, bạc, và năm loại đá quý khác. Sở dĩ những thứ này được gọi là châu báu (*Ratanas*), bởi vì chúng đem lại cho chúng ta sự vui sướng, thích thú, nhưng chúng thuộc về bản chất vật chất phạm tục thế gian, vì vậy chúng ta dùng nó như những vật trang sức chứ không phải như nơi nương tựa (*quy y*); trong khi đó ba loại châu báu khác, Đức Phật, giáo pháp và chư Tăng (*Buddha, Dhamma, Sangha*), đem lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc tinh thần. Vì thế, chúng ta không dùng những vật báu này làm trang sức, mà coi đó như kim chỉ nam và nơi quy ngưỡng - nương nhờ của chúng ta để chống lại những thế lực bất thiện của si mê, tham lam, sân hận.

Chúng ta quy y Đức Phật bởi vì Ngài có lòng bi mẫn vô lượng đối với sự yếu đuối, đau khổ thất vọng và buồn rầu của con người; và cũng vì Ngài đã tìm ra cho chúng ta con đường giải thoát bằng nỗ lực không ngừng của ngài trải qua vô số kiếp. Đức Phật đã cho chúng ta những lời khích lệ và cổ vũ lớn lao để chiến đấu chống lại cái ác cho đến khi chúng ta chiến thắng được nó, Ngài là bậc thầy tối thượng của chúng ta.

Chúng ta quy y Pháp (*Dhamma*), bởi vì Giáo Pháp có thể làm cho chúng ta những người hành trì pháp đạt đến sự đoạn tận mọi bất toại nguyên và khổ đau xuyên qua sự đạt đến giác ngộ, trí tuệ toàn hảo và hoàn toàn xả ly. Cách tốt nhất để noi gương Đức Phật và tỏ lòng tôn kính ngài là thực hành giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Quy y Pháp có ba giai đoạn: học hỏi, thực hành và chứng ngộ. Đầu tiên chúng ta nên nghiên cứu giáo pháp thuần túy do Đức Phật thuyết giảng, được các bậc A la hán và các bậc Trưởng Lão hành theo, và giáo pháp mà hiện nay được phương Tây biết đến như là Theravàda (*Thượng Toạ Bộ*), chính Đức Phật là người đã tuyên thuyết giáo pháp này.

Pháp (*Dhamma*) nghĩa là sự thật; như vậy, lời dạy của Đức Phật được gọi là Dhamma, vì nó có thể làm cho người ta thấy rõ sự thật. Bởi vì pháp gồm có ba Tạng nên cũng còn gọi là Tam Tạng (*Tipitaka*). Ba tạng đó là: Luật tạng (*Vinaya pitaka*), Kinh tạng (*Sutta pitaka*) và Vi Diệu tạng (*Abhidhamma pitaka*), sở dĩ có tên gọi như vậy là do những khác biệt trong cách trình bày và phân tích của mỗi tạng. Từ trước tới nay chưa hề có sự hoài nghi hay tranh luận hoặc bàn cãi về sự phân chia này; thế nhưng, gần đây chúng ta có nghe một số người nói rằng Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không phải là lời dạy của chính Đức Phật, mà đó chỉ là Tạng được phát triển sau này. Vâng, câu trả lời cho vấn đề này cũng không khó tìm, và một trong những câu trả lời đơn giản nhất là nếu Abhidhamma không phải là lời dạy của Đức Phật, do vậy đó không phải là tạng thứ ba, vậy thì cái gì sẽ là tạng thứ ba trong vị trí của nó? Nếu không có tạng thứ ba thì tại sao chúng ta lại có từ Tipitaka (*Tam Tạng*), là từ có nguồn gốc cổ và được mọi người từ xưa tới nay nhìn nhận?

Chúng ta không những chỉ nghiên cứu Kinh Tạng Pàli mà cũng cần phải nghiên cứu thêm các bản chú giải, đặc biệt những bản chú giải của ngài Buddhaghosa, người đã viết lại những bản chú giải cổ điển có trước thời của ngài, cũng như dùng nó làm tài liệu tham khảo trong các bản chú giải do ngài tự viết. Những lời giải thích của ngài Buddhaghosa hoàn toàn không dựa trên quan điểm cá nhân của mình, mà dựa trên những lời Đức Phật dạy. Chúng ta không thể hiểu hết ý nghĩa kinh điển nếu không có các bản chú giải của ngài, những bản chú giải mà các bậc trưởng lão thời đó và các hàng đệ tử nối truyền của họ đã lưu truyền cho đến ngày nay, và được xem như chính xác và hữu ích nhất. Khi người ta chuyển dịch một bài kệ do Đức Phật thuyết bằng Pàli ra ngôn ngữ riêng của họ, dĩ nhiên người ta sẽ sử dụng kiến thức riêng của mình về thuật ngữ và chủ ngữ, và với cả lương tri của họ. Thế nhưng tốt hơn hết, trước tiên hãy tham khảo các bản chú giải và số giải để biết ý nghĩa chính thống. Tất cả những lời giải của Đức Phật đều đã được chú giải cặn kẽ; nhưng không may thay, việc chuyên dịch ra Anh ngữ mới chỉ được một vài cuốn; về vấn đề này chúng ta cần phải có thêm nhiều nhà học giả chuyên nghiên



cứu ngôn ngữ Pàli như Miss Horner (*một học giả người Anh mất năm 1981*), vì còn rất nhiều công việc cần phải làm, ngõ hầu giúp mọi người hiểu được giáo pháp thuần túy và truyền bá giáo pháp nguyên thủy này.

Giai đoạn thứ hai trong quy y pháp là thực hành giáo pháp trong đời sống hàng ngày. Vì chúng ta phải chịu sanh, lão, bệnh, tử và chúng ta đau khổ vì những bất toại nguyện và bất hạnh trong cuộc sống, do đó chúng ta đều là những bệnh nhân. Đức Phật có thể được so sánh với một vị lương y đầy kinh nghiệm và thiện xảo, còn Giáo Pháp ví như thuốc hay và thích hợp; thế nhưng cho dù vị lương y có thể có đủ tài năng, và cho dù thuốc có thể thần diệu thế nào chăng nữa, nếu chúng ta không tự mình uống thuốc thì bệnh của chúng ta cũng không được chữa khỏi. Bản tạng nghĩ phần đông chúng ta đang cần thuốc hay để chữa những căn bệnh trầm kha của mình như: hiểu lầm nhau, thiếu kiên nhẫn, nóng nảy, thiếu lòng bao dung và từ ái.

Hiểu biết chân chánh, nhẫn nại, khoan dung, thiện chí và từ ái là những nguyên tắc sơ đẳng và cần yếu nhất của đạo Phật. Đối với một người bình thường những điều này có thể khó thực hành, nhưng chúng ta phải cố gắng vượt lên cái mức trung bình ấy. Người Phật tử phải là những tấm gương tốt cho người khác bằng cách thực hành những gì chúng ta dạy họ; nêu gương tốt có giá trị thực tiễn hơn thuyết giảng. Chỉ bằng việc thực hành người ta mới có thể thành tựu sự chứng ngộ thực tánh của các pháp, và cách duy nhất để chúng ta có thể bày tỏ lòng biết ơn chân thực cũng như lòng kính trọng của chúng ta với Đức Phật, bậc Đạo Sư của chúng ta, người với lòng bi mẫn vô biên đã chỉ cho ta con đường đi đến sự đoạn tận khổ đau, đó là bằng cách thực hành Pháp Bảo (*Dhamma*).

Cuối cùng, chúng ta quy y Tăng (*Sangha*), bởi vì Tăng (*Sangha*) là nguồn sống, nhờ có các Ngài mà Giáo Pháp mới chảy vào chúng ta.

Sangha nghĩa đen là nhóm hay đoàn thể, tuy nhiên ở đây nó có nghĩa là một đoàn thể các vị Thánh đã đạt đến các tầng Thánh cao quý. Thánh tăng có 8 bậc từ Nhập Lưu thánh đạo thứ nhất đến A la hán thánh quả thứ tám. Một vị Tỳ Khưu tuy chưa đạt đến tầng thánh nào, nhưng nếu sống đúng theo pháp, cũng thuộc về Tăng (*Sangha*).

Có thể nói Tăng là điểm hội tụ, tại đây Phật - Pháp (*Buddha - Dhamma*) trực tiếp liên hệ với nhân loại, hay là cây cầu nối giữa loài người và sự thực tuyệt đối. Đức Phật nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Tăng như một tổ chức cần thiết cho sự tấn hoá của nhân loại; vì nếu không có tăng, Phật - Pháp có lẽ chỉ còn là một huyền thoại hay truyền thống sau khi Đức Phật nhập diệt. Tăng không những chỉ làm

công việc bảo tồn những lời dạy của bậc Đạo Sư, mà còn là linh hồn duy nhất của Giáo Pháp cao thượng. Tuy nhiên, Tăng không thể tồn tại nếu không có sự hộ trì của hàng Phật tử tại gia, tức là các hàng Ưu Bà Di (*Upāsikas*) và Ưu Bà Tắc (*Upāsakas*), hay cận sự nam, cận sự nữ. Những ai hộ trì Tăng bảo được lợi ích cho chính bản thân mình và mọi người. Vì không làm như vậy họ không chỉ tạo hước báo cho mình thôi, mà còn giúp cho việc duy trì Pháp bảo được trường tồn và phổ cập đến mọi người.

Công việc của mỗi và mọi người Phật tử là trước tiên phải làm sao cho Phật Pháp trở thành thực tại trong đời sống, bằng cách nghiên cứu rồi thực hành Giáo Pháp trong đời sống hàng ngày. Khi chúng ta sống hợp theo giáo pháp, chúng ta có thể nói về nó với uy tín thực sự. Thứ hai nữa, công việc của người Phật tử là phải truyền bá Phật pháp nguyên thủy, hoặc giúp cho chư Tăng, những người đã cống hiến trọn đời mình cho sự nghiệp nghiên cứu, thực hành và truyền bá Giáo Pháp thuần túy - Giáo Pháp toàn hảo ở giai đoạn đầu, đoạn giữa và cuối. Nhờ vậy, chúng ta mới trở thành những nhân tố tích cực hộ trì của nhân loại và là sứ giả của an lạc và hạnh phúc.

## BÀI 35:

# NGÔN NGỮ PÀLI VÀ ĐẠO PHẬT

Pàli là ngôn ngữ gốc, trong đó Đức Phật dùng để thuyết giảng và sau này được sử dụng để ghi chép các kinh do Đức Phật thuyết. Người học Phật nghiêm túc hẳn nhiên tìm được nhiều thuận lợi từ một kiến thức về Pàli hơn từ kiến thức về các ngôn ngữ khác. Thứ nhất, nhờ kiến thức Pàli này mà họ có thể tìm được lối vào kho tàng rộng lớn của một nền văn hoá cao quý. Mặt thuận lợi thứ hai là họ có thể đọc được những kinh Phật nguyên gốc gọi là Tipitakas (*Tam Tạng - Kinh Điển*), cũng như các bản chú giải về Tam tạng này.

Thực sự mà nói thì hầu hết kinh Phật và một số các bản chú giải đã được chuyển dịch ra nhiều ngôn ngữ Châu Á, cũng như một vài ngôn ngữ Châu Âu khác, và có thể xem đây là những cố gắng trung thực để tiếp cận với sự thật. Tuy nhiên, không may thay một số bản dịch trong số đó lại hoàn toàn sai lạc và nhầm lẫn, hoặc ít nhất cũng tối nghĩa khó hiểu. Chẳng hạn, việc chuyển sang tiếng Anh các từ Pàli như Sati (*niệm*) thì lại dịch là tuệ giác (*Insight*), sự hiểu biết (*Understanding*), hoặc lý trí (*reason*); từ Nàma-rùpa (*danh - sắc*) lại dịch là hình ảnh (*Image*) và ý niệm (*Ideal*); từ Sankhàra (*hành - nghiệp, 50 tâm sở hoặc các pháp hữu vi*) thì dịch là các khuynh hướng (*Tendencies*) hoặc khái niệm (*Conceptions*) và từ Nibbàna (*Niết Bàn: diệt tham*) lại dịch là sự huỷ diệt (*Annihilation*) hay rỗng không (*Nothingness*), là những từ được xem là sự chuyển dịch tồi tệ nhất mà các học giả Tây phương đã làm. Ngôn ngữ Ý nói rằng các nhà dịch thuật là những kẻ phản bội (*Translators are traitors*), có lẽ cũng đáng ghi nhớ trong phương diện dịch thuật.

Những độc giả dựa vào các thuật ngữ nhầm lẫn như vậy thường hiểu lầm thực nghĩa và thực chất của những nguyên tắc cơ bản của đạo Phật như là Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Ngũ Uẩn Hữu và Giáo Lý Vô Ngã (*Anatta*), là cốt lõi của toàn bộ Phật pháp. Vì vậy, Pháp (*Dhamma*) chỉ có thể được diễn tả bởi những người không những phải có tín tâm nơi Pháp mà cũng cần phải có một kiến thức thoả đáng về Pàli nữa; nếu không, người viết rất có thể nhầm lẫn bản chất thực sự của Pháp, mà chỉ nội điều này thôi đã khiến Giáo Pháp, một điều sống thực lại có thể làm cho điên đảo cuộc sống của con người. Không quan

tâm đến điểm trọng yếu này, mọi nỗ lực của họ không những trở thành vô ích mà còn tác hại đến Giáo Pháp nữa.

Về phương diện này, có lẽ không có tôn giáo nào phải chịu thiệt thòi nhiều như Phật giáo. Trước hết, đạo Phật là một tôn giáo truyền thống của phương Đông, được coi là hoàn toàn xa lạ đối với Âu Châu một trăm năm trước, thứ nữa việc khám phá ra Phật giáo đối với họ có tính cách dần dà, đến nỗi toàn bộ hệ thống kinh điển của đạo Phật vẫn chưa được chuyển dịch một cách thoả đáng; còn đối với các bộ chú giải của các bộ Kinh này thì hoạ hoằn lắm mới có được một hai bộ Pháp Cú (*Dhammapàda*) và Pháp Tụ (*Dhammasangani*) chuyển dịch sang các ngôn ngữ Châu Âu. Do ảnh hưởng của những trường hợp như vậy, việc các nhà viết sách Tây phương đã xuyên tạc đạo Phật trong một thái độ lố bịch nhất, là điều không có gì đáng ngạc nhiên cả.

Trong số các nhà viết sách Tây phương về đề tài Phật giáo, có một số người không có ý định viết một cách công tâm về đạo Phật, mà họ chỉ mưu toan trình bày cho mọi người thấy rằng đây là một tôn giáo ngoại lai và kém xa các tôn giáo hiện có của phương Tây. Cũng có số khác không những có thái độ thân thiện hơn mà còn có hảo ý nữa. Thế nhưng, họ lại mắc vào những lỗi lầm khác là nhìn đạo Phật một cách phiến diện và méo mó, vì lý do rất đơn giản là kiến thức Pàli của họ không đầy đủ lắm. Điều này dẫn đến hậu quả là có rất nhiều những sự pha trộn kỳ lạ của những ý niệm sai lầm và những tư tưởng kỳ quặc; hay trong một vài trường hợp, những giáo thuyết thần bí (*Theosophy*) và Hồi Giáo (*Hinduism*) đã được gán cho đạo Phật ở phương Tây.

Anh ngữ, trong thế giới của ý niệm lại bị thâm nhiễm với nhân sinh quan Thiên Chúa, đến nỗi trong rất nhiều trường hợp không có những ý niệm tương đương đối với ý niệm của đạo Phật. Chính vì vậy, thật khó nếu không muốn nói là không thể truyền đạt những ý niệm của đạo Phật qua phương tiện Anh ngữ, vì nó không có những tương đương hoàn chỉnh cho những từ đòi hỏi phải có. Chẳng hạn, như từ "**Bhikkhu**", mặc dầu nghĩa Pàli của nó là một người rất giản dị, hoàn toàn không có tương đương trong tiếng Anh để truyền đạt một cách chính xác ý nghĩa của nó. Do vậy từ này được dịch nhầm là một kẻ ăn mày (*beggar*), một giáo sĩ (*priest*) hay là một tu sĩ. Bởi vì họ không ăn mày theo thực nghĩa của từ này nên họ (*Tỳ Khưu: Bhikkhu*) không phải là kẻ ăn mày. Họ cũng không phải là một giáo sĩ, bởi vì họ không hành xử như một người trung gian giữa chúa và con người. Một cách nghiêm chỉnh thì họ cũng không phải là một tu sĩ, vì họ không bị buộc phải thực hiện bất cứ lời thề nào cả. Điều này dẫn đến hậu quả là trong những cuốn sách viết về đạo Phật bằng tiếng Anh, độc giả phương Tây sẽ gặp rất nhiều từ Pàli phải giữ nguyên gốc vì lý do đó.

Qua bài học này chúng ta thấy rằng người nghiên cứu Phật học nghiêm túc, nghĩa là người thực sự có ước muốn thâm thập tri kiến hiểu biết đúng đắn về Giáo Pháp thâm sâu của đạo Phật, nên chuẩn bị cho mình làm quen với những từ gốc cần yếu của Giáo Pháp, hoặc đòi hỏi phải có một số kiến thức khả dĩ về Pàli. Như vậy, mới làm cho chúng ta hiểu được pháp thâm diệu của đạo Phật trong ánh sáng chân thực của nó.

## Bài 36:

# NỀN TẢNG TINH THẦN CỦA VĂN HOÁ CHÂU Á

Trong khi các nền văn hoá phương Tây xuất phát từ hàng chục nguồn khác nhau; từ những chuyện hoang đường của buổi hồng hoang xa xưa, dai dẳng lâu hơn nữa trong những vùng giá lạnh ở phía Tây; từ truyền thống của dân tộc Hy Lạp; từ truyền thống của Na Uy; từ sự pha trộn và lợi dụng len lỏi vào của những truyền thống Do Thái, Hung và Ả rập, cộng với truyền thống Cơ Đốc Giáo như một lực uồn nắn, thì văn hoá Châu Á lại ăn rễ vững chắc trong những tôn giáo của Á Châu.

Văn hoá thực sự của Châu Á hoàn toàn dựa trên những nguyên tắc tinh thần của những tôn giáo thuộc Châu Á. Nếp sống văn hoá của những xứ sở Châu Á chắc chắn sẽ không tồn tại nếu không có những căn bản tinh thần này.

Có rất nhiều sự khác biệt trong nền văn hoá của chúng ta nếu đem so sánh với văn hoá Tây phương, và chính những nét nổi bật này đã làm phát sinh ra huyền thoại về một "*Phương Đông bất biến*" Á Châu thay đổi và đang dần dần thay đổi, sự phát triển chậm và chắc nhắm đến những hình thức ngày càng hoa mỹ hơn, giống như sự hé mở của đoá sen ngàn cánh rất thường xuất hiện trong hình tượng văn hoá của chúng ta.

Bỏ tôn giáo qua một bên, thử hỏi văn hoá sẽ còn lại gì? Cũng như cái gì sẽ còn lại nếu bạn rút hết nước nuôi sống đoá sen kia... chẳng còn gì ngoại trừ một mùi thối rữa. Điều này không chỉ áp dụng đối với Phật giáo mà đối với cả hai tín ngưỡng lớn khác là Ấn giáo và Hồi giáo cũng thế.

### ***Đạo Phật là gì?***

Câu trả lời nằm trong bài kệ trong kinh Pháp Cú:

***"Sabbapàpassa akaranam  
Kusalassa upasampadà  
Sacita - pariyodapanam  
Etamī buddhàna sàsanam".***

***"Không làm các điều ác  
Luôn làm mọi điều thiện  
Giữ cho tâm trong sạch  
Là lời chư Phật dạy".***

Vì Ấn giáo và Hồi giáo cũng dạy những điều này như những sự thực và chân lý bất diệt, chúng ta tôn trọng hai tín ngưỡng lớn này cũng do vậy. Nơi mà Phật tử dựa căn bản cho mọi hành động của mình, cũng như văn hoá và toàn bộ cuộc sống của mình là trên quy luật nhân quả vận hành qua nghiệp báo (*Kamma*). Tín đồ Ấn giáo mặc nhận đấng Thượng Đế tối cao như người tạo ra nghiệp, còn Hồi giáo xem *"những quy luật lạ lùng của ngày và đêm, sanh và tử, của phát triển và hoại diệt"* như *"sự biểu thị quyền năng của thánh Allah và xác nhận quyền tối cao của ngài"*. Mặc dầu có những khác biệt, thế nhưng ở đây không có nhiều dị biệt như thoạt tiên chúng ta tưởng, vì những quy luật vĩ đại của hoại diệt, của tử sanh và quy luật vĩ đại hơn nữa của lòng thương yêu, đều được các tôn giáo này nhìn nhận.

Đây chính là sợi chỉ nối liền và hoà hợp mọi nền văn hoá Châu Á. Đây cũng chính là sợi chỉ mà những người thiên về vật chất muốn tìm cách bứt đứt, nhưng vô vọng. Đó là sự thật, tuy nhiên mối hiểm nguy vẫn chưa qua, và quả thực nó đang gia tăng cường độ thêm nữa. *Tại sao lại có vấn đề này? Tại sao những giá trị tinh thần lại bị suy thoái nhan nhẩn ở khắp nơi như vậy?* Đơn giản là vì từ hồi nào đến giờ người ta đã xao lãng những giá trị tinh thần và thay vào đó là những giá trị hoàn toàn vật chất. Những ý niệm về tinh thần và đạo đức của một số người Châu Á cũng như một số người Tây phương đã và đang thoái hoá một cách trầm trọng, vì họ quá chú trọng đến cái giá trị hoàn toàn vật chất này.

Không ai phủ nhận rằng vật chất cũng có những giá trị của vật chất. Một dịp nọ Đức Phật biết rằng người đàn ông kia căn cơ đã chín muồi để có thể liễu ngộ Giáo Pháp. Nhưng vì ông ta đang đói nên Ngài yêu cầu tăng chúng cho ông ta ăn trước. Chỉ khi đó ông ta mới có thể có sự chú tâm cần thiết để lãnh hội Giáo Pháp.

Thuyết giảng những giá trị tinh thần cho một người đang đói là một điều vô ích. Ngược lại, cũng vô ích không kém khi đem những giá trị vật chất nói với một người đang khao khát tâm linh. Vì cái khuynh hướng vật chất này, nếu thiếu vắng sức mạnh tinh thần, sẽ quay lại và tự xâu xé nó, hoặc sẽ thúc giục các vị lãnh đạo của một xứ sở hay phong trào giờ trò quyền lực, qua lòng tham, nó sẽ huỷ diệt con người và huỷ diệt luôn cả những tài sản vật chất mà họ tìm kiếm. Chúng ta đã chứng kiến những trường hợp như vậy xảy ra trong lịch sử và cho đến ngày nay cũng vậy. Chỉ bằng cách duy trì những giá trị tinh thần, với đầy đủ sức mạnh của

nó, chúng ta mới rút ra được những tốt đẹp của tiến bộ vật chất mà khoa học hiện đại ở khắp nơi đang tạo ra.

Thế giới hiện nay nói chung đã có đủ vật chất và cũng không thiếu về mặt tri thức. *Vậy thì nó đang thiếu thứ gì?* Cái mà thế giới đang thiếu là nền tảng tinh thần của văn hoá. Vì điều này mà thế gian đầy biến động và hoà bình cũng tránh né chúng ta. Con người không còn tin tưởng lẫn nhau. Những cuộc xung đột, những xung đột phát xuất từ lòng tham như xung đột về chủng tộc, chính trị, tôn giáo, kinh tế đã đem đến chiến tranh do thiếu căn bản tinh thần của văn hoá này.

Từ "**văn hoá**" ở đây được dùng trong ý nghĩa là tinh hoa của tư tưởng và hoạt động trong đời sống nhân loại. Văn hoá mang một ý nghĩa rất rộng, nó bao gồm mọi hoạt động của con người từ tôn giáo, chính trị, luân lý, triết học, kinh tế.... Những nguyên tắc truyền dẫn căn bản trong đời sống con người, hay những nguyên tắc truyền cảm của một chủng tộc, một quốc gia, cộng với lối sống đã được chấp nhận tạo thành căn bản văn hoá của họ. Chính vì vậy mà không thể trông đợi một sự đồng nhất hay đồng bộ, hoặc nhất quán của văn hoá được. Trong một sự hài hoà sâu sắc, chính tính chất đa dạng này đã tạo ra chiều sâu và cảm tính văn hoá.

Tuy nhiên, nếu văn hoá muốn đạt được địa vị xứng đáng và đúng với tên gọi của nó, nó cần phải được dựa trên căn bản tinh thần. Các quốc gia Châu Á đã và vẫn dựa căn bản cho nền văn hoá của họ trên tinh thần, và đó cũng là một phần tử không thể tách rời khỏi các tôn giáo của họ. Cái gọi là văn hoá vật chất sẽ dẫn đến, như chúng ta đã thấy: xung đột, chiến tranh, tham lam và phá huỷ.

Gom các quốc gia lại như một khối, trên thế gian hiện nay đã có đủ của cải và khả năng để loại trừ nạn thất nghiệp, đói nghèo, bao nhiêu nỗi nhọc nhằn và bệnh hoạn, cũng như chắc chắn sẽ loại trừ được các loại tội phạm và áp bức. Thế giới đã có tất cả cái mà nó cần, và việc khám phá ra những nguồn năng lực mới có thể, nếu các nhà khoa học đồng tâm nhất trí trong khối thịnh vượng chung của nhân loại, tạo cho mọi người được thư thả để thực hiện điều thiện và hạnh phúc, thay vì chỉ đơn thuần tồn tại trong thế gian này. Đây là căn bệnh và thuốc chữa. Thế nhưng, làm thế nào để chúng ta có thể thuyết phục bệnh nhân của căn bệnh thế gian này uống thuốc?

Chúng ta phải chỉ cho họ thấy rằng thói quen của người theo chủ nghĩa vật chất là lúc nào cũng muốn biến đất thành vàng, ngoảnh mặt lại với những hành tinh xa xôi sẽ chỉ dẫn họ vào sa lầy, và họ cũng sẽ rơi vào sa lầy nếu như họ cứ mãi mãi nhìn lên trời mà không xem lại quanh mình.



Chúng ta phải đưa thuốc cho họ, thuyết phục họ uống nó, và rồi thuyết phục họ bước lên đường đi đến chân lý và Giác Ngộ, đến một cuộc đời tốt đẹp hơn và lợi ích hơn; nơi đây, cuộc sống đó sẽ cho họ được thông dong để đi trên con đường giải thoát. Đây chính là con đường an toàn và phương thuốc an toàn nhất.

Cách duy nhất để chia sẻ phương thuốc này là phải biến nó thành hiện thực, bằng giáo dục, một nền giáo dục thực sự, và bằng cách chia sẻ nó với lòng nhiệt thành. Nếu chúng ta có thể truyền bá chân lý, chỉ cần với phần nửa lòng nhiệt thành mà những người chủ trương vật chất truyền bá những điều phi thực, chúng ta sẽ cứu vãn được thế gian này.

Để thiết lập được một nền hoà bình và hạnh phúc trường cửu, thì một tôn giáo chân thực, một sự thức tỉnh tâm linh là tuyệt đối cần thiết. Sự tỉnh thức đó nằm ngay ở đây, nhưng nó đòi hỏi phải có năng lực để duy trì sự tỉnh thức đó. Điều quan trọng không phải chỉ đơn thuần là đức tin, tín điều và những lễ nghi trong tôn giáo, mà là sống với lòng bi mẫn, yêu thương, sống với lý trí và công bằng dựa trên những nguyên tắc đạo đức và tinh thần của tôn giáo. Tôn giáo thực sự là một nền giáo dục của tâm hồn nhằm luyện tập tâm và trí của chúng ta. Giáo dục đúng đắn là sự phát triển phong phú của nhân cách, nét hạnh và thái độ cư xử trong khuôn khổ của đạo đức, của lòng từ ái đối với mọi người. Giáo dục không chỉ đơn thuần là sự thu thập các thông tin, nhưng kiến thức hiểu biết về một nhân cách như vậy là điều mà giáo dục thúc đẩy và thể hiện trong tự thân nó cái khả năng sử dụng giáo dục để diễn đạt nhân cách. Không có giáo thuyết nào chỉ lưu giữ trong tâm lại có bất kỳ lực truyền dẫn, cũng như không có giáo thuyết nào thực sự giá trị trừ khi nó được đem ra áp dụng, chúng ta phải nghiên cứu và áp dụng Giáo Pháp; trước tiên là đối với bản thân mình, chỉ khi đó trí tuệ mới phát sanh. Đức Phật dạy: *"Một tư tưởng hoặc một lời nói hoa mỹ, nếu không có hành động tương xứng kèm theo, chẳng khác nào một bông hoa sắc màu tươi thắm nhưng không có hương - thật là vô ích"*.

Người, đã được mô tả như *"một con vật có tư tưởng"*, và giữa con người và con vật không có một hồ sâu ngăn cách lớn lao nào cả. Tuy nhiên, con người, cùng với những bản năng của thú vật và bản năng nhục dục, còn có trí nhớ và lý trí để canh phòng và hướng dẫn họ. Là một chúng sanh có căn bản đạo đức, được hướng dẫn bởi lương tâm đạo đức, con người thay vì sống thấp thỏi hơn loài vật bằng cách xao lãng vứt bỏ lý trí và lòng tự trọng của con người, họ có thể dùng khả năng của mình để vươn lên những đỉnh cao tối thượng, nếu như họ quyết tâm chịu đựng cuộc leo gian khổ này.

Có một cái gì đó trong con người chúng ta sẵn sàng đón nhận cuộc thử thách, đặc biệt nếu sự thử thách đó chứng tỏ là một thách thức đối với bản thân chúng ta,

nghĩa là sự thách thức..... kêu gọi chúng ta vươn lên để hành động và hành động để vươn lên, thực sự, chúng ta phải vươn lên khỏi cái thế gian tầm thường này.

Thực vậy, đây chính là cốt lõi của tôn giáo, của tôn giáo thực sự; và nó cũng chính là cốt lõi của tinh thần, không phải chỉ thuyết giảng suông "*Hãy sống thiện và con sẽ được an vui*". Giáo pháp không chỉ là tín điều hay lễ nghi, mà phải là hành động tích cực, là nỗ lực, là sự hoàn thiện, là tình thân hữu giữa con người.

Đây là điều cần phải truyền bá để duy trì sự tỉnh thức hiện nay về những giá trị tinh thần, một sự thức tỉnh thực sự, để đối kháng lại những khuynh hướng thiên về vật chất mang tính tiêu cực, khuynh hướng đã phủ nhận mọi giá trị tinh thần và đưa ra những lời hứa hẹn hão huyền về một thiên đàng hạ giới với hết tiền hoá này đến tiền hoá khác. Về phần các tôn giáo thì đã có quá nhiều sự thất bại, chúng ta phải có một đội quân với những khẩu hiệu, như Đức Phật đã đưa ra là: "*Vì đức hạnh cao thượng, vì nỗ lực cao cả và vì trí tuệ siêu phàm - vì những điều này mà chúng ta tuyên chiến; vì thế chúng ta được gọi là những chiến sĩ*". Mặt trời chân lý của tinh thần đang lên cao và những đám mây đen của vật chất không thể đứng vững trước nó. Chúng ta sẽ vươn lên nếu mọi người cùng bước tới.

## **Bài 37:**

# **MỘT SỐ NÉT SINH HOẠT PHẬT GIÁO Ở MIỀN ĐIỆN**

### **I. Vị trí của người phụ nữ trong Phật giáo**

Vào những ngày tiền Phật giáo, địa vị người phụ nữ ở Ấn Độ, nói chung rất thấp hèn và không mấy ai trọng vọng. Con gái chỉ là mối lo cho cha mẹ, vì nó được coi là điềm xấu và là sự hổ thẹn cho họ nếu không lấy được chồng cho con gái; tuy nhiên, nếu có lấy được thì cha mẹ nhiều khi cũng gần như phá sản bởi phải chi phí quá tốn kém cho lễ cưới. Món tiền hồi môn mà cha mẹ của cô gái trông đợi, để mua được cho cô ta một cuộc hôn nhân ổn thỏa, có ý nghĩa rất lớn, và có lẽ đây cũng là yếu tố chính trong những cuộc hôn nhân có sắp đặt kiểu như vậy, bất cứ ông chồng tương lai nào thực sự cũng chỉ kết hôn vì mục đích lấy được món tiền hồi môn này. Sau cuộc hôn nhân, đời sống của người vợ dành phần lớn để hầu hạ chồng, cô ta có rất ít quyền hạn trong gia đình và không được phép tham dự trong các hoạt động công cộng. Nếu goá chồng, cô ta phải trở về nhà ở với cha mẹ, hoặc phải lệ thuộc vào con mình hoàn toàn.

Trong suốt kỷ nguyên Phật giáo, tình trạng này đã thay đổi, phụ nữ được hưởng nhiều quyền bình đẳng hơn và được trọng vọng hơn so với trước đây. Ưu thế tuyệt đối của nam giới đã bắt đầu phải nhường bước trước phong trào giải phóng phụ nữ ngày càng tăng. Điều này được thúc đẩy nhanh hơn nhờ trí thông minh bẩm sinh của phụ nữ, cho đến khi người ta nhận ra rằng họ đang âm thầm đòi hỏi để được xem là những sinh vật có lý trí, có trách nhiệm với trí thông minh và ý chí của mình. Trong việc thực hành những lời dạy của Đức Phật, nam giới đã không thể vượt trội hơn như họ đã từng, trong các lãnh vực khác, nghĩa là họ không thể sánh được với những khả năng của phụ nữ về lòng mộ đạo, đức tánh hy sinh quên mình, lòng can đảm và sức chịu đựng, mà điều này đã được chứng tỏ đều đặn trong cuộc sống hàng ngày của họ. Thế là họ thôi không còn xem phụ nữ là hạng thấp kém hoặc là những sinh vật hạ đẳng hơn họ, ngược lại họ còn trở nên ý thức sâu sắc được sự giống nhau giữa nam và nữ.

Đức Phật thuyết giảng Giáo Pháp đến cả hai giới thiện nam và tín nữ, Ngài cũng giảng dạy cho các gia chủ và vợ của họ. Phụ nữ đã nêu những tấm gương tốt đẹp trong cách cư xử hàng ngày và trí thông minh của họ, trong khi nam giới, phần họ

cũng cảm kích những lời dạy của bậc Đạo Sư trong việc mở rộng lãnh vực hoạt động của phụ nữ. Như vậy, tình thế đã thay đổi, địa vị của người phụ nữ trong xã hội đã trở thành một điều gì đó không những có thể chấp nhận được, mà còn đáng cho mọi người tôn trọng; cuối cùng thì phụ nữ được nhìn nhận là có khả năng làm việc như một lực lượng xây dựng trong xã hội lúc ấy.

Từ đó, việc sanh con gái không còn phải thất vọng nữa, vì con gái không bị khinh miệt và coi như một gánh nặng trong xã hội. Họ đã có được nhiều tự do hơn, và đời sống vợ chồng không còn đặt ra trước họ như cứu cánh hay mục đích của cuộc sinh tồn nữa. Nếu không kết hôn, họ không bị xem như đó là một điều hổ thẹn, và nếu có lấy chồng thì họ cũng không bị ép buộc theo tục lệ tảo hôn, hoặc bị buộc phải chấp nhận lấy một người đàn ông theo sự chọn lựa của cha mẹ như trước đây.

Là một người vợ, phụ nữ không còn đơn điệu trong những công việc nặng nhọc của tề gia nội trợ, mà họ đã có những quyền hạn đáng kể trong gia đình và được sắp vào hạng vợ như bạn đời, như người cộng sự và người bảo hộ của chồng trong các vấn đề liên quan đến đời sống thể tục và tinh thần; phụ nữ được xem bình đẳng với chồng và xứng đáng được kính trọng. Là một người mẹ, phụ nữ rõ ràng được kính trọng và nể vì, địa vị của người mẹ không có ai có thể xâm phạm được. Là một người goá chồng, phụ nữ có thể tiếp tục bước thêm bước nữa mà không ai có quyền sỉ nhục, và cũng không bị gán cho đó là điềm xấu; họ cũng không còn bị loại ra ngoài trong các buổi lễ lạy có tính truyền thống gia đình, và được xem là có khả năng kế thừa tài sản cũng như quản lý tài sản đó. Hơn bao giờ hết dưới sự che chở của đạo phật, phụ nữ là một cá thể có quyền hướng đạo cuộc đời mình. Dù cho họ là một phụ nữ không chồng, dù làm vợ hay goá bụa, phụ nữ cũng có những quyền hạn và bổn phận không chỉ hạn chế trong việc nuôi dạy con cái và trở thành một phần tử không thể thiếu được của xã hội.

### **Phương diện triết lý**

Là một sinh vật có sự phát triển về tinh thần, chủ yếu tiến trình sống của con người là để hướng đến một trạng thái hoàn hảo. Điều này được họ thực hiện trong quá trình tái sanh, trở lại thế gian này qua nhiều kiếp sống, có kiếp làm người nam và có kiếp mang thân nữ, kinh nghiệm trong tự thân cả hai giới tính là điều cần thiết để khơi dậy được hết những khả năng của họ. Trường hợp giới tính, cũng như các trường hợp khác, đều bị chi phối bởi luật Nhân Quả, và dần dần khi cá nhân đó thấu hiểu được sự tác động của luật này, họ có thể, với sự trợ giúp của nhân - quả, hướng dẫn cuộc sống của mình.

Như vậy, trong cái thực thể tinh thần của họ nam và nữ đều như nhau. Sở dĩ có sự khác biệt là do kết quả của quá trình tiến hoá khác nhau của họ như những cá thể, nhấn mạnh hay làm nhẹ bớt giới tính của thân mà họ sử dụng trong bất kỳ kiếp sống đặc biệt nào. Là nam hay nữ, tuy khác thân nhưng vẫn bổ sung cho nhau được, không ai thấp kém hơn ai, họ là những người cùng hợp tác. Trong cộng đồng xã hội, nam và nữ mỗi cá nhân đều đóng góp những phẩm chất đặc thù của mình cho lợi ích và thịnh vượng chung của xã hội, tùy thuộc vào sự nhìn nhận vấn đề này, cũng như những nhu cầu, bản chất, và những đóng góp khác nhau của họ.

Do đó, tâm hoàn toàn không có giới tính (*không nam cũng không nữ*). Con người tinh thần tiến triển thông qua thân của cả hai giới, nghĩa là cả nam lẫn nữ, đồng thời vẫn giữ trong tự thân họ cái lõi mang kinh nghiệm vừa nam vừa nữ này. Con người tinh thần và hoàn thiện là một con người lưỡng tính thật sự, cốt lõi của họ không phải phái này cũng không phải phái kia, mặc dù thân có thể là nam hoặc nữ. Vì vậy, khi một cá nhân đã trải qua nhiều kiếp sống, những khía cạnh nam và nữ trong bản chất của họ có khuynh hướng hoà nhập vào nhau. Một số những người phát triển cao hơn đã bắt đầu báo trước trong cấu tạo tâm của họ tình trạng lưỡng tính quân bình và cao trội hơn của một con người hoàn hảo.

Chính vì thế chúng ta có thể thấy rằng, mặc dầu việc mang một thân nữ buộc phải có vài chức năng rõ rệt trên phương diện thân vật lý, và mặc dầu bản chất của thân vật lý trong một chừng mực nào đó đã thay đổi những cảm xúc và tâm của họ, tuy nhiên con người tinh thần có thể liên hệ sâu sắc với những hoạt động, trong đó những nét đặc biệt của giới tính đối nghịch vẫn trội hơn. Vì lý do đó, thật là bất công khi giới hạn hoặc người nam hoặc người nữ đối với một vài loại hoạt động nào đó chỉ đơn thuần do phái tính của thân.

## **II. Vấn đề hôn nhân ở Miến Điện**

Ở Miến hoàn toàn không có chế độ đẳng cấp, vì vậy mà mọi người đều ở mức độ như nhau, mặc dù một số người dĩ nhiên có thể giàu có hơn kẻ khác, và một số có thể nghèo hơn; thế nhưng không có cảnh bần cùng đến nỗi họ không thể đủ cơm ăn áo mặc. Phụ nữ Miến có những quyền tự do như phụ nữ các nước Châu Âu vậy, và những luật lệ liên quan đến hôn nhân, thừa kế và ly dị đối với nam và nữ đều rất giống nhau.

Hôn nhân ở Miến không phải là một lễ nghi có tính tôn giáo, và nó được một người thế tục chuyên về vấn đề này đứng ra điều khiển, chứ không phải một nhà sư; mặc dầu vị sư được thỉnh đến để khuyên nhủ cô dâu - chú rể làm thế nào để làm một

người vợ hiền và một người chồng tốt hợp theo những lời Đức Phật dạy. Đây là những gì quý sư thường thường nói với cô dâu:

*"Mục đích của hôn nhân là để có được một người cộng sự thích hợp, không những đối với tình yêu giới tính mà còn là để giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc sống. Muốn hoàn thành mục đích này và sống bên nhau một cách hạnh phúc, một người vợ hiền phải biết bản tánh của chồng mình và cư xử hợp theo bản tánh đó sao cho vợ chồng có thể hài hoà với nhau. Là người vợ, con không nên cãi lý, cãi lẽ với chồng về những chuyện nhỏ nhặt, cũng không nên làm phiền chồng bằng cách can thiệp vào những vấn đề trong đó chồng có thể thích mà vợ lại không ưa. Phải biết rõ những ước muốn của chồng và lấy cho chồng những gì anh ta cần đến, trước khi anh ta bày tỏ ước muốn đó, và người vợ không bao giờ vui thú riêng tư, trừ phi điều đó có thể chia sẻ cùng chồng thì được; nếu cần, phải biết hy sinh tiện nghi cá nhân của mình để tạo cho chồng được thoải mái hoàn toàn. Người vợ tốt phải đảm nhận mọi trách nhiệm trong công việc tề gia nội trợ, giữ mọi vật dụng trong nhà ngăn nắp thứ tự và sẵn sàng khi chồng cần đến, sao cho anh ta có thể được thư giãn và thoải mái cả thân lẫn tâm trong những lúc nhàn rỗi, không quấy rầy chồng về những vấn đề liên quan đến chi tiêu, sau một ngày làm việc vất vả. Người vợ cũng không nên hoang phí tiền bạc của chồng kiếm được, mà phải dùng nó một cách thông minh. Người vợ là y tá chăm sóc cho chồng những lúc ốm đau, là bạn đồng hành những lúc khoẻ mạnh, giàu sang; là cố vấn trong những lúc gặp khó khăn, và dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, người vợ cũng phải một lòng trung thành với chồng".*

Lời khuyên của vị sư đối với chú rể ít nhiều cũng giống như những gì đã nói với cô dâu.

Người nữ không thay đổi tên khi cô ta lấy chồng, nghĩa là tên của cô ta vẫn giữ nguyên như cũ, và tài sản cũng vẫn thuộc riêng của cô ta. Hôn nhân không cho phép người chồng có quyền hạn đối với tài sản của vợ, dù cho đó là tài sản cô ta mang đến khi kết hôn hoặc được thừa kế sau khi đã lấy chồng; tuy rằng, thường thường tài sản thu thập sau hôn nhân được giữ làm của chung. Tên của cả hai vợ chồng thường được dùng trong giao dịch thương mại và các chứng từ hợp pháp, và trong thực tế thì cả vợ lẫn chồng đều ký vào các văn bản mà họ có dịp thiết lập. Thế nhưng, theo luật định thì người vợ là người có quyền tuyệt đối với tài sản và nhân thân của mình. Người vợ Miến có một ý thức rất sâu sắc về điều gì cô ta làm là có lợi nhất và điều gì cô ta cần phải để lại cho chồng; kinh nghiệm lâu năm đã dạy cho cô ta biết rằng có một vài vấn đề cô ta không nên can thiệp vào, và cô ta cũng ý thức rõ ràng rằng vấn đề này đã được thử thách bằng kinh nghiệm chứ không chỉ dựa trên một mệnh lệnh nào cả.

Dệt vải thường được xem là công việc của phần lớn phụ nữ Miến. Trong hầu hết mọi nhà đều có một khung cửi, nơi đó người vợ hoặc các cô con gái trong gia đình dệt những tấm vải cho nhà sử dụng hoặc đem bán. Tuy thế, cũng có rất nhiều người đàn ông làm công việc dệt vải này. Phụ nữ cũng có khi làm công việc đồng áng, các công việc nhẹ như trông tĩa và làm cỏ là phận sự của họ, trong khi cánh đàn ông làm các công việc nặng nề hơn như cày bừa chẳng hạn. Người phương Tây khi đến Miến Điện có lẽ sẽ cho đó là điều kỳ cục khi thấy phụ nữ mang những vật nặng ở trên đầu, còn đàn ông lại mang nó trên đôi vai của họ.

Nghề nghiệp chính của phụ nữ là buôn bán, và gần như mọi việc buôn bán lẻ đều nằm trong tay phụ nữ cả. Công việc mua bán này được thực hiện hầu như một cách tuyệt đối ở các khu chợ, mỗi khu chợ tỉnh họp từ 6 đến 10 giờ mỗi sáng. Trong những huyện ngoại ô không gần một tỉnh nào cả, chợ được tổ chức theo từng làng và mỗi làng họp một ngày, thường thường thì chợ họp trong các toà nhà được xây dựng đặc biệt cho mục đích này. Khu chợ lớn ở Mandalay (*Cố Đô Miến*) là một trong những nơi lý thú nhất của thành phố, bao gồm một loạt những dãy nhà đồ sộ với những mái phủ kim loại, mỗi ngành có một hoặc nhiều dãy như vậy, ở đây những người bán hàng vải vóc tơ lụa đều là các thiếu nữ và các bà. Các khu chợ thuộc tỉnh lẻ cũng tương tự như vậy. Trong khi nam giới cày bừa canh tác trên mảnh đất riêng của mình, phụ nữ cũng làm chủ các quầy hàng riêng của họ và không làm cô bán hàng thuê cho người khác.

Ngoại trừ các ngành buôn bán vải vóc và tơ lụa ra, các ngành nghề khác không ảnh hưởng gì đến đời sống gia đình của họ, vì chợ chỉ họp có bốn giờ, vì vậy người phụ nữ có rất nhiều thì giờ dành cho những phận sự tại nhà khi buổi họp chợ đã xong, người phụ nữ không bao giờ ở suốt ngày trong các cửa hiệu và xí nghiệp. Đời sống gia đình luôn luôn là trung tâm điểm trong cuộc sống của cô ta, không vì bất cứ việc gì khác mà họ xao lãng phận sự gia đình. Chính phong tục hầu như mọi người phụ nữ đều có một việc buôn bán nhỏ của riêng mình này đã có ảnh hưởng vượt ngoài dự kiến về vấn đề tâm lý của phụ nữ Miến, nó mở rộng tầm nhìn của họ, nó dạy cho họ cách làm thế nào để biết những ưu và khuyết điểm của mình, và làm thế nào để tận dụng tốt cả hai phương diện này. Dù sao chẳng nữa, cùng với những quyền tự do của họ, người thiếu nữ chưa trưởng thành vẫn được các bà mẹ trông nom chu đáo, và các ông chồng thì chăm sóc cẩn thận vợ mình, và điều này khiến họ cảm thấy thích thú vì giữ được những giới hạn mà kinh nghiệm trong cuộc sống đã chỉ ra cho họ. Có một câu chuyện khá khôi hài có lẽ sẽ minh họa được những gì Bàn Tăng muốn nói.

Sau vài năm sinh sống ở Miến Điện, một quan chức người Anh trở về Anh quốc và cưới vợ ở đó, sau lễ cưới anh ta cùng vợ quay lại Miến Điện. Họ định cư ở vùng

thượng Miến. Tuy nhiên, công việc của anh ta rất thường buộc anh phải đi kinh lý xa nhà, mỗi lần như vậy anh sẽ vắng nhà khoảng 10 bữa hoặc lâu hơn, tùy theo công việc. Lần đầu tiên anh ta buộc phải ra đi và để vợ ở lại nhà một mình, anh ta chỉ dẫn cẩn thận người giúp việc của mình, người này là một người Miến và đã làm việc với anh ta vài năm. Quan chức Anh nói với người giúp việc: *"Bà nhà vừa đến Miến còn lạ nước lạ cái, cũng chẳng có gì để làm, vì vậy anh nhớ trông chừng cẩn thận trong khi tôi vắng nhà, đừng để xảy ra chuyện gì nhé"*. Viên chức Anh vắng nhà khoảng nửa tháng, khi trở về anh ta rất hài lòng vì thấy rằng mọi việc rất tốt. Tuy nhiên, vợ anh ta phàn nàn, cô ta nói: *"Khi anh đi vắng, thật là buồn tẻ vô cùng, không một ai đến thăm em cả; các nhân viên ở đây cũng vậy, chẳng có ai đến thăm, và dường như em chỉ thấy có đôi ba bà gì đó, không có một người đàn ông nào"*. Ngạc nhiên, viên chức Anh hỏi người giúp việc xem đâu là lý do *"Chẳng có ai đến thăm cả sao?"*. *"Thưa có chứ"*, anh ta trả lời *"rất nhiều quý ông đến thăm, đa số là các quan chức của cơ quan, nhưng tôi bảo họ là ông chủ đi vắng và bà chủ thì không thể tiếp họ. Tôi nói họ đi đi"*.

Tại câu lạc bộ hôm đó, viên chức Anh bị bạn bè chất vấn là tại sao không người đàn ông nào được phép gặp vợ anh khi anh đi vắng. Mọi người cười nhạo anh ta, thế nhưng chỉ có anh ta và vợ lại cười nhiều nhất vì sự chăm sóc cẩn thận kiểu Miến của người giúp việc. Đối với người Miến, họ không hề nghĩ rằng việc một người vợ tiếp bạn trai khi chồng đi vắng là điều tốt đẹp gì.

### **III. Nghĩa vụ cao thượng**

Một trong những điều đáng chú ý nhất ở khắp các khu chợ Miến là sự kiện rằng tất cả những người bán thịt bò đều là những người gốc Ấn Độ bị ruồng bỏ. Không một người Miến nào giết bò, và cũng không có người Miến nào bán thịt bò cả. Trong thời kỳ các vua chúa Miến Điện bất cứ người nào bị bắt gặp, dù cho chỉ có thịt bò thôi là có thể đã bị trừng phạt nghiêm khắc; không một ai, kể cả người ngoại quốc, được phép giết bò, và luật này được mọi người gìn giữ rất nghiêm túc. Mười năm sau ngày thực dân Anh chiếm đóng Miến Điện, luật chống lại việc bán thịt bò nay đã thôi không còn hiệu lực. Tuy nhiên cho đến bây giờ cũng vậy, không một người Miến có lòng tự trọng nào lại làm công việc giết và bán thịt bò cả. Việc sát sanh là đi ngược lại những nguyên tắc của đạo Phật, và người ta không có quyền sát hại bất kỳ con vật nào hay bất kỳ chúng sanh nào vì mục đích thể thao, hay trả thù hoặc lấy thực phẩm.

Đại thể, thì giới không sát sanh này được mọi người đặc biệt khéo giữ, nhưng dĩ nhiên là cũng có vài ngoại lệ, mặc dù những ngoại lệ này được xem là sự vi phạm luật, vì luật tự thân nó không biết đến các ngoại lệ. Một số người ăn cá, nhưng



những người đánh bắt cá là những người sống ngoài lề xã hội. Trong các làng quê Miền Điện, gia cầm như chim, gà cũng được nuôi, nhưng chắc chắn là chúng không phải để cho người ta ăn thịt.

Có một câu chuyện kể về một người phụ nữ Miền lầy chồng người Anh. Chồng cô ta làm nghề nuôi vịt, và anh ta có mua về một số vịt trời với ý định vỗ béo để ăn thịt. Một hôm, trong lúc anh ta vắng nhà, cô vợ đi ngược lên đầu sông để thăm một số bạn bè và đem theo tất cả những con vịt đó, Cô ta nói rằng cô không thể chịu đựng nổi khi thấy chúng bị giết, vì vậy mà cô phân phát hết cho đám bạn bè, mỗi con mỗi nơi, chỗ mà cô ta tin chắc rằng chúng sẽ được nuôi nấng tử tế và không bị giết thịt. Khi trở về, cô vô cùng hoan hỷ với việc làm của mình.

Ở Miền Điện, thay vì các câu lạc bộ hay những quán rượu, các nhà hảo tâm giàu có đã xây dựng các khu nhà nghỉ dành làm nơi ăn chốn ở cho công chúng, ở đây bất cứ ai cũng có thể ở lại trong một vài ngày, và nơi đây các cuộc hội họp về chính trị, xã hội hay tôn giáo, có thể được tổ chức miễn phí với sự cho phép của chủ nhân. Số lượng các ngôi Tháp ở Miền thì nhiều đến nỗi nó được người ngoại quốc thường gọi là "*vùng đất tháp chùa*". Tháp chùa là những nơi tôn kính thiêng liêng của người Phật tử, nơi đây các lễ nghi tôn giáo được tổ chức, và nơi đâu có một ngôi tháp thì ở đó có một số nhà nghỉ chung quanh, cho những người hành hương và du khách đặc biệt sử dụng, tuy rằng ngày nay, những khu nhà nghỉ này cũng được dùng làm nơi hội họp có tính xã hội, nơi đây mọi người trải qua giờ nhàn rỗi của mình để chơi cờ hoặc nghe thuyết giảng.

Một số dân tân tiến cũng lập ra các câu lạc bộ dành cho những mục đích xã hội, nhưng xem ra chúng không được phổ thông như các khu nhà nghỉ, bởi vì các nhà nghỉ này được miễn mọi loại phí tổn, kể cả tiền thuê nhà. "*Không uống rượu và các chất say*" là một trong năm giới mà hàng Phật tử nghiêm trì, bất cứ ai phạm vào giới này đều bị xem như kẻ bất lương; vì vậy mà người Miền, những người Phật tử chân chính, vì lý do đó đã chống lại việc mở các quán rượu vì nó khuyến khích người ta say sưa và phá giới.

Những lúc nhàn rỗi, người ta thường tới các nhà nghỉ. Ở đây, như đã đề cập phân trên, các buổi tiệc tùng và những trò giải trí cũng như các buổi hội họp về xã hội được sắp đặt tổ chức cho tất cả mọi người tham dự. Vào những ngày nghỉ rơi vào các dịp lễ hội Phật giáo, họ sẽ đi đến các ngôi tháp nổi tiếng theo cách của những người hành hương, dịp này ban quản lý các ngôi tháp sẽ sắp xếp nơi ăn chốn ở miễn phí cho họ trong các ngôi nhà nghỉ, cho họ thực phẩm nếu cần và tổ chức các buổi giải trí. Vì không có chế độ đẳng cấp hay giai cấp xã hội ở Miền Điện, nên trong suốt những ngày lễ như vậy mọi người từ khắp nơi hoà nhập vào nhau

một cách thoải mái; ngoài các buổi hội họp xã hội và các buổi diễn thuyết ra, người ta còn tổ chức các buổi khiêu vũ, ca nhạc hoặc các trò giải trí khác mà người quản trò hay trình diễn được chọn từ khách thập phương đến dự. Tuy có những ngôi nhà nghỉ như vậy, phần lớn mọi người cũng thích mời bạn bè và bà con của mình về nhà riêng để nghỉ và tiếp đãi, tùy theo khách ở xa gần mà sắp xếp, có khi vài giờ cho những người cùng làng hoặc có lúc vài tuần cho bà con ở xa. Tính hiếu khách là một trong những nét đẹp của người Phật tử Miến Điện.

#### IV. Đời sống tôn giáo

Người Phật tử không quan niệm rằng đạo Phật là một tôn giáo trong cái nghĩa thường được chấp nhận của từ này, vì đạo Phật không phải là một hệ thống đức tin và thờ phụng. Trong đạo Phật, đức tin suông được thay thế bằng tín hay niềm tin dựa trên sự hiểu biết, trong Pàli điều đó được gọi là *Saddhà (tín)*; và niềm tin nơi Đức Phật của một người Phật tử cũng giống như niềm tin của người bệnh đối với bác sĩ của mình, hoặc là niềm tin của học trò đối với thầy. Người Phật tử quy y nơi Đức Phật, bởi chính ngài là người đã khám phá ra con đường giải thoát; cũng như cách mà bệnh nhân tin dùng thuốc mà bác sĩ kê toa chữa cho anh ta, hay người học trò tin và học theo những gì thầy giáo dạy để trở thành một người thông thái, người Phật tử tin nơi Đức Phật và sẽ theo những lời chỉ dẫn của ngài để đắc chứng giải thoát. Người Phật tử có niềm tin chân chánh (*Saddhà*) nơi Đức Phật, không quy y với ngài với hy vọng rằng mình có thể được đấng giác ngộ cứu độ bằng sự giải thoát cá nhân của ngài. Vì điều này không nằm trong khả năng của một vị Phật - nghĩa là ngài không thể tẩy sạch những bợn nhơ của kẻ khác được. Không ai có thể làm cho người khác thanh tịnh, cũng như không ai có thể làm cho người khác ô nhiễm, người khác chỉ có thể chỉ đường, nhưng chính tự thân chúng ta phải chịu trách nhiệm trực tiếp đối với sự tiến bộ hay thoái hoá của mình.

Tại Miến Điện, mọi lễ nghi tôn giáo và hầu hết các lễ nghi xã hội đều do một vị sư điều khiển, và trong các buổi lễ tôn giáo này, Kinh Từ Bi (*Mettà sutta*) được đọc. Nhà sư nhấn mạnh đến tầm quan trọng của lòng từ (*Mettà*), chữ *mettā* ở đây có nghĩa lớn lao hơn thiện chí, từ ái, vô hại và lòng bao dung. Từ cũng không phải là một cảm xúc mà nó bao hàm việc thực hành những hành động từ thiện; nó càng không phải là một giấc mơ tuyệt vời cho người hăm mộ ôm ấp, mà là công việc thiết yếu cho đôi tay thực hiện.

Trong Kinh Từ Bi (*Mettà sutta*) Đức Phật dạy: "*Vì như người mẹ, dám hy sinh ngay cả mạng sống của mình để chăm sóc và bảo vệ đứa con thân yêu độc nhất của bà, vì vậy chúng ta hãy trau dồi lòng từ không phân biệt này*". Đây là mẫu mực của con người đối với con người, nó chính là tiếng gọi thức tỉnh tâm hồn mọi

người, tiếng gọi phục vụ không ai có thể chối từ được. Hãy suy xét đến tình thương của người mẹ, nó có phải là lòng từ ái đơn thuần không, phải chăng người mẹ chỉ chan chứa thiện ý trong việc nuôi dưỡng con cái mình thôi? Tình thương đó không phải là tình thương đã được thánh hoá, ngay cả đối với đứa con tầm thường nhất, dù cho nó có xấu xí hay đui mù và bệnh hoạn đó sao?

Dù thế nào chăng nữa thì Mettà (*Từ*) cũng phải đi đôi với việc sẵn lòng giúp đỡ và một ước muốn từ bỏ lợi ích riêng tư của mình để thúc đẩy cho thịnh vượng và hạnh phúc của nhân loại. Hầu hết các đức hạnh bao gồm trong tâm từ là lòng vị tha, đức khoan dung và sự chăm sóc từ ái rất tích cực đối với tha nhân, đức khoan dung mà không có sự vong ân bội nghĩa nào có thể chuyển hướng được. Mettà không chỉ đơn thuần là cảm tình huynh đệ mà là lòng quảng đại tích cực, một tình thương được bày tỏ và chu toàn trong ước muốn năng nổ, và sứ mạng tích cực vì sự thịnh vượng và hạnh phúc của mọi người.

Các lễ nghi tôn giáo hay lễ nghi xã hội được khởi sự với phép thọ "*Tam quy*" đó là:

- \* ***Con noi theo Đức Phật như người hướng đạo cuộc đời con;***
- \* ***Con nương theo Pháp (Dhamma) như người hướng đạo cuộc đời con;***
- \* ***Con noi theo Tăng (Sangha) như người hướng đạo cuộc đời con.***

Đức Phật là bậc thầy đã tìm ra pháp giải thoát, ngài đã chứng đắc và đem ra tuyên bố cho toàn thế gian biết. Dhamma (*pháp*) là quy luật hay giáo lý chứa đựng những nguyên tắc chủ yếu và bất biến của chân lý hay sự thực, và là con đường dẫn đến sự chứng ngộ an lạc tuyệt đối, sự đoạn tận hoàn toàn mọi khổ ưu.

Sangha (*Tăng*) là đoàn thể các bậc Lão thông đã chứng đắc hoặc đang nỗ lực để chứng đắc pháp giải thoát.

Sau Tam quy là phép thọ Ngũ giới, đó là:

- \* ***Con xin vâng giữ điều học là cố ý tranh xa sự sát sanh.***
- \* ***Con xin vâng giữ điều học là cố ý tranh xa sự trộm cắp.***
- \* ***Con xin vâng giữ điều học là cố ý tranh xa sự tà dâm.***
- \* ***Con xin vâng giữ điều học là cố ý tranh xa sự nói dối.***
- \* ***Con xin vâng giữ điều học là cố ý tranh xa sự dẽ duôi, uống rượu và các chất say.***

Sau khi vị sư đã chấm dứt bài pháp, buổi lễ kết thúc với phần hành thiền.

Giáo lý được dạy trong các tu viện, và các khoá tu tập cũng được tổ chức tại đây. Hầu như đối với người Miến, việc cho con trai mình đến tuổi trưởng thành vào một

tu viện nào đó để tu là một phong tục rất phổ biến. Tại đây, họ ở lại làm một vị Sa di, đắp tám y vàng giản dị, ít nhất là trong ba tháng và học hỏi giáo lý. Sau đó, nếu vị Sa di ước nguyện trở thành một nhà Sư (*Tỳ Khuru*) chân chánh, họ sẽ trải qua một khoá tu tập đặc biệt và chỉ sau khi đã vượt qua những kỳ thi giáo lý này, vị ấy mới được thọ giới Tỳ Khuru vào tuổi hai mươi hay trên hai mươi.

Một lễ hội long trọng được tổ chức mỗi khi có dịp một thanh niên sắp trở thành một vị Sa di hay người tập sự để thọ Tỳ Khuru. Lần đầu tiên người thanh niên này bước vào tu viện, hoặc cỡi trên một chú ngựa tơ được phủ trên lưng một tấm voan che rất sang trọng, hoặc ngồi trên một chiếc kiệu trang hoàng lộng lẫy. Anh ta được phép sử dụng những chiếc lọng vàng để che trên đầu. Trong suốt cuộc diễu hành đầy vinh dự này, phía trước anh ta là một đoàn dài các ông, các bà ăn bận những bộ đồ sang nhất của họ, và mang theo những gói quà lớn làm tứ vật dụng dâng cho chư Tăng sống trong tu viện nơi mà người thanh niên mới nhập môn này sẽ lưu trú. Đám rước diễn ra trong trật tự và đầy uy nghi, đi kèm theo họ là một đội kèn đồng chơi đủ các loại nhạc khí, họ chậm chậm diễu hành qua các đường phố chính của thị xã để hướng về tu viện đã chọn. Việc phô trương lộng lẫy khiến mọi người phải chú ý này mang hai ý nghĩa, về phần cha mẹ và thân quyến thì đây là một vinh dự ban thưởng cho người thanh niên trẻ đã tự nguyện hiến dâng đời mình cho tiếng gọi cao thượng; và về phần người thanh niên thì đây là lời từ biệt cuối cùng đối với những huyền ảo thế gian. Ngay khi anh ta bước xuống khỏi cỗ xa trang hoàng lộng lẫy để bước vào ngưỡng cửa của tu viện, cũng là lúc mà anh được cha mẹ giao tận tay cho vị tu viện trưởng, và từ đây anh ta được đặt dưới sự chăm sóc của ngài.

Vào ngày hội này cha mẹ và thân quyến của chàng trai trẻ sẽ dùng một số tiền lớn theo khả năng của mình, để bố thí cho người nghèo và chiêu đãi bạn bè của họ. Đối với các cô thiếu nữ bước chân vào tu viện cũng vậy, hình thức tổ chức gần giống như vừa kể.

Để kết luận Bản Tăng sẽ giới thiệu một cách đại cương về phương pháp chư Tăng chúng tôi dạy dỗ trẻ em trong tu viện để họ sống một cuộc sống hữu ích, tốt đẹp và đầy an lạc. Đây là những gì chư tăng dạy họ:

- Các con thương mến, thật vô cùng hoan hỷ! Tất cả các con đều là những vị Phật đang thành. Một vị Phật đang thành là một vị Bồ Tát; vì vậy, tất cả các con là các vị Bồ Tát, Phật quả đang nằm ngậm trong các con và việc làm cho hạt giống này nảy mầm cũng nằm trong khả năng của các con. Hàng ngày các con hãy tư duy "*Ta sẽ là một vị Phật*". Tuy nhiên, tư duy không thì chưa đủ, muốn là một vị Phật các con phải thực hiện những công việc để trở thành Phật. Tư duy chỉ là

bước đầu, kế tiếp các con phải biến tư duy thành hành động; do vậy, hãy hành động như một vị Bồ Tát, hãy khởi sự ngay từ giờ trở đi, khởi sự trong chính gia đình của các con. Đừng bao giờ nghĩ rằng các con đang sống vì lợi ích của bản thân mình, cuộc sống của các con cần phải vì lợi ích của mọi người nữa.

Cây cho trái, bò cho sữa, dòng sông chảy theo lộ trình của nó, từ những kết quả đó mà mọi người được lợi ích. Đây chỉ là những chức năng xảy ra một cách tự nhiên; thế thì tại sao? Với ý định làm điều thiện, các con lại không thể đóng góp phần nhỏ bé của mình cho thế gian thiếu thốn này trong cung cách khiêm tốn nhất của mình chứ? Hãy nỗ lực để được hoàn thiện, sống thiện và làm thiện, phục vụ tốt mọi người.

Hãy tìm mọi cơ hội để phụng dưỡng song thân yêu quý của con, hãy là một đặc ân chớ đừng là gánh nặng cho cha mẹ. Hãy phụ giúp cho các anh, các chị thân thương với hết khả năng của con; và quan trọng hơn hết, đừng bao giờ gây phiền muộn cho các bạn trẻ kém may mắn hơn con. Đừng làm tổn thương những huynh đệ tạt nguyên của con, hãy tự đặt mình vào địa vị của người khác và cố gắng đồng nhất với mọi người. Mỗi ngày hãy làm một điều thiện, không cầu mong đáp trả; nói ít lại và làm nhiều hơn. Các con đừng bao giờ chạy theo danh vọng, vì nếu con đáng được danh thì tự động nó sẽ đến với con, các con hãy quên cái "Tôi" của mình đi, khi phục vụ mọi người.

Bất luận điều gì các con làm, cầu mong điều đó sẽ đem lại an vui và hạnh phúc cho chính bản thân các con và mọi người. Bất cứ lời nào các con thốt ra, mong rằng điều đó sẽ làm vui lòng bản thân mình và người khác. Ý nghĩ nào các con suy nghĩ cũng vậy, mong rằng nó sẽ vì hạnh phúc của bản thân và mọi người. Mỗi sáng, khi thức dậy các con hãy ban rải những ước mong của mình: "*Cầu cho tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc*".

*Thạch động Viên Không, Tháng Chạp - Kỷ Mão,  
Tỳ khưu Pháp Thông phụng dịch.*

---

## **CẢM Ồ**

Một hôm, vào trong hang núi Viên Không tôi thấy sư Pháp Thông đang dịch tác phẩm "*Essential Themes of Buddhist Lectures*" của ngài U. Thittila, nhân lúc ấy tôi có dịp đọc lại toàn bộ bản thảo của sư.

Thật ra, dịch một tác phẩm văn học chúng ta có thể phóng tác được. Ngược lại, dịch một tác phẩm thiền học thật là khó khăn cho dịch giả.

Muốn chuyên tải một ý nghĩa sâu nhiệm cần phải cân trọng và chọn từ thích hợp, dịch giả cũng phải là thiền giả mới mong hiểu được lời dạy của ngài, vì đây là phạm vi vượt qua giới hạn của ngôn từ.

Sư Pháp Thông đã đầu tư vào dịch phẩm này không ít công sức, hầu mong cống hiến cho độc giả một ít hương vị thiền trong thế giới đầy thù hận, não loạn.

Ngoài kia, nắng chiều đã nhạt, để lại một khoảng không gian yên tĩnh đến lạ lùng.... Tôi thấy trong hang ánh sáng đã đục mờ mà dịch giả vẫn còn trầm tư bên dịch phẩm

*Viên Không - Rừng tĩnh lặng,  
Dhammadhavo Bhikkhu.*

*Bản gốc: BuddhaSasana*

*Thư Viện Hoa Sen kết tập thành phiên bản PDF*

# ESSENTIAL THEMES OF BUDDHISTS LECTURES

*Venerable Sayadaw Ashin U Thittila*

## CONTENTS

A Brief Biography

### **I. Introductory Articles on Buddhism**

1. The Buddha
2. The Buddha and his Message
3. What is Buddhism?
4. Buddhism
5. Theravada Buddhism
6. The Meaning of Buddhism
7. What Buddhism means to a Buddhist
8. Buddhism: The Path to Wisdom
9. A Short History of Buddhism
10. The Basic Philosophy of Buddhism

### **II. Talks involving Sila in particular**

11. Buddhism in Burma
12. General News Talk (B.B.C. European Service)
13. A Buddhist View of World Peace
14. World Fellowship through Buddhism
15. Parami

### **III. Talks involving Samadhi in particular**

16. The Middle Path
17. Buddhist Metta
18. Compassion
19. The Way to Nibbana
20. Miracle
21. What is Happiness?
22. The Foundations of Buddhism
23. Realities
24. How the Mind works
25. Mental Development
26. Jhana to Insight

27. Stages of Purity and Knowledge

**IV. Talks involving Panna in Particular**

28. The Abhidhamma Philosophy

29. Abhidhammatthasangaha (summary talk on Citta)

30. Patikkasamuppada

31. Nibbana

**V. Talks dealing with Buddhism in general**

32. What did the Buddha do for the World?

33. The Nature of Man and his Destiny (Extract)

34. What Kamma is

35. What is Death?

36. How Rebirth takes place

37. A Buddhist in Wartime

38. The Three Refuges

39. What Burma is doing for Buddhism

40. The Spiritual Basis of Asian Culture

41. Pali and BuddhismA

**BRIEF BIOGRAPHICAL SKETCH OF THE AUTHOR**  
(1896 - 1997)

*(Written By Mrs. Claudine W. Iggleden in 1985)*

The **Venerable Sayadaw U Thittila**, *Aggamahapandita*, author of the following talks on the Buddhist Teaching, was born in 1896 in the town of *Pyawbwe*, central Burma, the centre of a rice growing district.

His father died when he was only three years old. When he was nine his elder and only brother died, and when he was fourteen his elder and only sister also died. His mother married again, a physician, but his stepfather, too, died later. However, at the young age of seven or eight years he was even then regularly frequenting the local monastery, the **Padigon Vihara**, almost daily. where he and a friend were taught certain scriptures by the much respected and learned incumbent there, **Sayadaw U Kavinda**. By the age of ten he was learning to recite certain *suttas*, and by the age of fifteen when he was ordained a *samanera* he already knew by heart the primer to *Abhidhamma* studies, the *Abhidhammatthasangaha*, also the *Mahasatipatthana Sutta* and *Kaccayana's Pali Grammar*. It was, though, at the age of twelve when his teacher, the Ven. U Kavinda, took him to Mandalay to hear a sermon



on *Abhidhamma* that he made the decision to become a *bhikkhu*. His full ordination at the age of twenty eventually took place much further south in lower Burma, at Moulmein in 1916, on which occasion **Sayadaw U Okkantha** was his preceptor. Prior to that, when he was still fifteen, he and three other young *samaneras* went with their same first teacher to live in the forest for the practice of meditation. They spent eight months there, and lived amongst wild creatures of many kinds including large snakes.

It was not long after that he entered the **Masoyein Monastery College** at Mandalay. There, after intensive studies under the tuition of his second teacher and hard task master, *Sayadaw U Adiccavamsa*, he was selected from among an entry of five thousand candidates as the *Pathamakyaw Scholar* of all Burma in 1918. This success merely aroused in him the resolve to train and study for a further exceedingly strenuous long period in order to enter for the highest of all monastic examinations, the *Panyattisanahita* (Mandalay). In 1923, of the one hundred and fifty entrants for that examination only four passed, of which he was one. Over the years since then the questions set for that examination have gradually been modified so that the possibility of attaining a pass is slightly greater than in those earlier days, and there are fewer and fewer now who know of the extremely high qualifications required in order to have been successful in those previous times. As a result of his studies for that achievement he could memorize stanzas by hearing them read once, and he had of necessity to memorize a total of fifteen volumes from the *Tipitaka* to enable entry for the oral section alone. His success accorded him the right to appointment as the head of a monastery of three hundred bhikkhus, even at that relatively young age, as the result of which he became head of the education department and school at a monastery specially founded in Rangoon for his teacher, the Ven. Adiccavarnsa. and himself.

Some few years later, in 1933, he went to India where he spent a year at *Santiniketan* studying English and *Sanskrit*, following which period he journeyed to Ceylon with the aim of studying English. Unfortunately, however, due to ill health because of wrong feeding, coupled with the failure of his plans to come to fruit, he had to reconsider this original idea and in due course returned to India to stay at Adyar. It was at Adyar that he eventually had the opportunity to learn English from English people, and at the same time acquire a basic knowledge of some of the manners and customs with which he was not acquainted.

During his time in India he was elected president of the South India Buddhist Associations, and he also undertook the management of the Buddhist Free Elementary School at *Perambur*. In an appreciation by members of the South India

Buddhist Associations, dated 7th May 1938 at Madras, it records that since the founding of the Society in South India in 1903 many bhikkhus and missionaries had visited them, ' ... but no one has evinced such selfless and untiring interest in the cause of the revival of Buddhism in South India as you have done in your short stay of four years.' The appreciation continues by saying that he was well known to Buddhists of Bangalore, Kolar, Wallajah, Wanniveda, Chakkra mallar, Konjeevaram, etc.

To further improve his knowledge of English, and in particular to study English educational methods and family upbringing and training of English children, he left Adyar for England in the summer of 1938. Having all his life lived under British colonial rule he was interested to learn at first-hand how the English lived and behaved in their own land, and to observe whether any of the educational methods and training of children might be of benefit to Burmese children at home. His knowledge of English by the time of his arrival was fairly good, if limited, but sufficient for him to accept an invitation by the then secretary of the **Buddhist Society** in London to give a general talk on the *Dhamma*. This very first talk in England was also the very first time he had ever addressed an English audience. His second talk, however, entitled 'World Fellowship Through Buddhism'. was given in France at the invitation of Sir Francis Younghusband, president and founder of the World Congress of Faiths, and took place at the Sorbonne University in Paris. Following those two talks he decided that before accepting any further invitation to speak in public he should improve his English, and so he took steps to attend a course at the London Polytechnic until March 1939.

The conditions for any bhikkhu in the West in those days were exceptionally hard, bhikkhu-life being unheard of and unknown to the inhabitants of that part of the world. With the outbreak of war in that year, apart from two most generous friends with whom he first became acquainted in Adyar, Ven. U Thittila was left unsupported in any way and quite penniless; he was in almost unheard of circumstances for any member of the *Sangha*. Still undeterred, however, he did everything he possibly could for the individuals suffering under wartime conditions, eventually finding support for himself in various ways which included broadcasting on the Burma Service of the B.B.C. and joining the Burmese / English Dictionary committee of which Dr. Stewart was the founder. During those war years, when the giving of public talks was impossible and his quest for information regarding educational methods and family training of children was at a standstill, he was friend and helper to very many, but few indeed ever knew of the sometimes acute privations he had on occasions to endure.

As the war drew to a close he was gradually able to resume giving talks again under various different auspices, including two separate series of seventeen talks each to members of the Workers' Educational Association. He visited people in hospital, inmates in prison, and through some helpful contacts he was able to have at last the opportunity to visit certain schools, at some of which he was invited to give talks. His wish to observe how English children were brought up and trained by their parents was then also made possible by the readiness of a few different families, who upon introduction invited him to stay in their homes for that purpose. Of the children with whom he was associated he was able to study in depth their school life and home influence, and as he stayed with the families of differing religious backgrounds he was able to augment his knowledge of not only the Western way of life but the conditions to which many young people were subjected from a very early age.

So far as the *Dhamma* is concerned, perhaps the most outstanding feature was his introduction of the *Abhidhamma Pitaka* (the psycho-ethical analysis of things in their ultimate sense as against their conceptual form) to the West by way of commencing to teach the small manual, *Abhidhammatthasangaha*, to a class of students interested in the Buddhist Teaching and who had specifically requested him to deal with that section. For the very first time in the West, the primer to the third *Pitaka* was systematically taught for a consecutive period of over four years, and this instruction became the bedrock and yardstick for those who sought to learn something of the fundamental teaching of the Buddha. His patience and skill, also his great care of his students in helping them to overcome their difficulties between the Western way of considering religious and philosophical matters in comparison with the Buddhist presentation of things, was evidence of the difference between a real teacher and an academic instructor. He helped them, too, in any facet of their lives, being frequently requested to give his advice which he never failed in offering.

In March 1949, the "*Sasana Kari Vihara*" in London was founded by a group of nine Burmese *kappiyas* for the purpose of supporting the work of Ven. U Thittila in England; thus for the first time since his arrival in the West he experienced something nearer to the Eastern traditional support of the Sangha, and became no longer dependent merely upon his own efforts for survival. His personal achievement in teaching continued unabated, and in the two years from March 1949 to March 1951 records show that he carried out in excess of two hundred and fifty teaching engagements, quite apart from fulfilling all the other types of duties which normally fall to a bhikkhu in the ordinary course of events. Being then the only resident bhikkhu in England, those other duties absorbed a very considerable proportion of his time.

Unfortunately, because of the unavoidable floating nature of the Burmese community in England, constant support for the *Sasana Kari Vihara* was never certain, and in 1952 when Ven. U Thittila was invited to lecture on *Abhidhamma* at Rangoon University to M.A. and B.A. students he decided to accept at a time when funds for the vihara had become virtually insufficient to maintain even one bhikkhu. Thus his departure for Rangoon, after fourteen years in what must almost at times have seemed like wilderness conditions, left an irreplaceable gap in the lives of many of his English students. However, they continued his *Abhidhamma* classes, studying on a revisionary basis all that he had taught them since the commencement.

Although originally he accepted the university appointment for one year only, his work there continued in the end for eight successive years. His very great learning and undoubted skills in teaching were acknowledged during this period when, in 1956, he received the highest government award in that field by the conferring upon him of the title *Agga Maha Pandita*. It was an honour which originally carried with it some small annual material benefits for the receiver.

In 1959 he accepted an invitation from the Association for Asian Studies at the University of Michigan, U.S.A., to lecture in America. Travelling all over the U.S.A., unattended by any *dayaka* or helper, encountering climates ranging from extreme cold with deep snow to blazing sun with extreme heat, he spent nearly six months delivering well over a total of one hundred and sixty lectures at various universities and arranged meetings. This was the planned programme, but as a result of his talks he found himself constantly the guest of many of the hospitable American people who heard him speak, and the additional inquiries and personal questions arising from this extra dimension greatly extended what was already a very demanding schedule. His itinerary included a flight from Los Angeles to Hawaii, where at Honolulu University he was requested particularly to give twelve talks, ten of them on *Abhidhamma*. And it was while still in the American continent that he visited Toronto in Canada.

Over the years he has accepted three invitations at different times to go to Australia, during which visits the practice of meditation and study of the text of *Dhammapada* ranked high in interest. He has journeyed to Japan where he had the opportunity to observe and discuss with Japanese Zen masters their methods and training of Zen meditation students, and has also visited both Singapore and Hongkong. On other occasions he has travelled for specific purposes to Indonesia, Cambodia, Nepal, and more than once to Thailand, quite apart from passing through that country many times in the course of other longer travels.

In Europe, prior to 1960, he had also upon invitation given talks in Belgium, Switzerland, Italy, Germany, Holland, Norway, Sweden and Denmark, and yet again in France many years after his original first pre-war talk in 1938.

In 1964, at the instigation of two of his English *Abhidhamma* students, he accepted an invitation to visit England again to continue teaching *Abhidhamma*. The form of teaching on that occasion, however, took on a dual purpose, and in the two years that followed, as well as teaching the subject he translated into English from the Pali, for the very first time that it had ever been done, the second of the seven books of the *Abhidhamma Pitaka, Vibhanga*. It was published by the Pali Text Society in 1969 under the title of 'The Book of Analysis.'

Upon his return to Burma in 1966 he did not again leave for abroad until his two recent visits to England, one in 1982 and again in 1983. At the very considerable age of eighty-seven years, he yet again upon invitation conducted a course of weekly classes during the summer months of 1983, dealing with the application of *Abhidhamma* knowledge to ordinary everyday life.

During the years from 1966-1982 in Burma, due to his knowledge, evident practice, practical experience and inevitable seniority in age, he became invited and accepted the position of *Ovadacariya* (spiritual adviser or instructor) to the central council of the *Sangha Mahanayaka* of the whole country, Burma; to the trustees of the Shwedagon Pagoda, Sule Pagoda, Kaba Aye Pagoda and to most other well known pagodas in Rangoon. He is also examiner for the well known *Abhidhamma* Propagation Society in Rangoon.

The sparse information given in this extremely brief sketch of some of the main events in the Sayadaw's life, confirms a remark made one day by an astrologer in Mandalay who once happened to see the Sayadaw there when he was a young *samanera*. The astrologer commented that only one tenth of anything that that particular young bhikkhu did would ever become known.

The difficulty in collecting information is compounded by the fact that the Sayadaw very seldom speaks of himself, or mentions his endless achievements in the vast field of his experiences. Beneath his quiet and retiring bearing lies a profound depth of knowledge of the Buddhist Teaching, and to spread this knowledge has been his great endeavour throughout his life. He has striven, often in the face of surprising opposition, to carry out his aim. Even his original idea to learn English and go to the West, met with an opposition that made his initial departure a very difficult thing.

Over the years since the war he has taught and helped countless Western-born people, although of his English pupils from the actual war years and just after, so many are now no more. However, by those who still remember him during his fourteen years presence in England, from 1938-1952, and who on subsequent visits have continued to receive teaching and guidance from him, he is deeply regarded and with much gratitude.

As a skilled teacher, in accordance with the order of *pariyatti, patipatti and pativedha* (learning, practice and realization), he has always been at pains to deal with first things first. He has always realized that strangers, newcomers to the word Buddhism, having been brought up and educated from childhood in a totally different religious environment, would have absolutely no concept at all of the Buddhist Teaching. His method, therefore, has been first to explain very simply and gradually exactly what and who a Buddha is. Once such people have become acquainted with some knowledge and a correct idea of the nature of a Buddha, he later, still in very simple terms, gains the further interest of his listeners by the very reasonableness and logic of what he has to say in connection with right living in ordinary everyday life, and what in accordance with Buddhist teaching is required if one is to improve oneself morally, intellectually and spiritually. He always speaks to people at their level of appreciation and interest, feeding them slowly with information that will build their confidence. Like a wise farmer, he tills the soil before sowing the seed. He prepares the ground; then, selecting suitable seed for the varying soils he plants carefully at the proper season, realizing that to use the same seed in all the differing soils would be unsuitable and unproductive.

On recognizing some people's almost total ignorance of the Dhamma, the Sayadaw has never been dismayed; he has never ever considered abandoning any mission on encountering such utter lack of comprehension, but actually striven all the harder to offer to those individuals something which could act as a next step for them, something which could serve as an aid to movement in the right direction. Knowing that morality is the soil in which development and understanding grow, he has sought, always, to introduce, maintain and increase people's knowledge of, and tendency to practise, at least the basic five precepts in their ordinary life.

And so, dealing with first things first, he will speak to the uninformed of right thought, right speech and right action in their ordinary everyday life. As he says, 'How we think, speak, behave and react when we have come away from meditation centres and returned to everyday life, is the clue as to how far, if at all, we have actually improved or advanced morally and mentally. Is our annoyance at things, our anger, less; are we more kindly, better behaved, more considerate towards others? Is



our greed for the things we like and try to get hold of in everyday existence, is that greed really less?'

Approaching his ninetieth year the Sayadaw is still active and teaching, at the same time making available to others his great knowledge and vast experience of practice under conditions which none but the most highly disciplined and principled could have ever emerged unscathed morally or mentally. The inflexibility of his determination as a very young person to learn every aspect of the Buddhist Teaching absolutely thoroughly, and his inflexibility to live always appealing to the highest within himself, has enabled the spreading of the true Dhamma to reach large numbers in the world who otherwise may never have heard of it, nor had the chance to meet one of its most genuinely humble, compassionate and dedicated exemplars, one of its most profoundly learned exponents.

*C. W. Iggleden  
England, 1985*

---

*P.S.: The Most Venerable Sayadaw passed away in Myanmar (Burma), on January the 3rd , 1997, at the age of 100.*

*We are most grateful to Mrs. Claudine W. Iggleden for allowing us to re-publish the Sayadaw's book, which is a collection of expanded notes prepared for talks on Buddhism given in the West over the period 1938-1983*

## **I. INTRODUCTORY ARTICLES ON BUDDHISM**

---

### **1. THE BUDDHA**

Friends,

The subject that I have chosen for this evening is The '**Buddha**'.

Who is a Buddha? A Buddha is one who has attained *bodhi*. By *bodhi* is meant an ideal state of intellectual and ethical perfection which can be attained by man by purely human means. In order to make clear how the Buddha attained bodhi, let me narrate a brief summary of the Buddhas life.

About 623 years before the Christian era, there was born in **Lumbini Park** in the neighbourhood of **Kapilavatthu**, now known as *Padaria* in the district of modern Nepal. an Indian *Sakyan* prince, Siddhattha Gotama by name. To mark the spot as the birthplace of the greatest teacher of mankind, and as a token of his reverence for him, the **Emperor Asoka** in 239 B.C.. erected a pillar bearing the inscription. 'Here was the Enlightened One born'.

Gotama's father was **Suddhodana**, king of *Kapilavatthu*. the chief town of the *Sakyan* clan; and his mother, who died seven days after his birth, was **Queen Maya** who also belonged to the same clan. Under the care of his maternal aunt, **Pajapati Gotami**. **Siddhattha** spent his early years in ease, luxury and culture. At the age of sixteen he was married to his cousin, **Yasodhara**, the daughter of *Suppabuddha*, the king of *Devadaha*, and they had a son named **Rahula**.

For nearly thirteen years Siddhattha led the life of a luxurious Indian prince, seeing only the beautiful and the pleasant. In his twenty-ninth year, however, the truth gradually dawned upon him, and he realized that all without exception were subject to birth, decay and death and that all worldly pleasures were only a prelude to pain. Comprehending thus the universality of sorrow, he had a strong desire to find the origin of it, and a panacea for this universal sickness of humanity. Accordingly he renounced the world and donned the simple garb of an ascetic.

Wandering as a seeker after peace he placed himself under the spiritual guidance of two renowned brahman teachers, **Alara** and **Uddaka**. The former was head of a large number of followers at *Vesali* and was an adherent of *Kapila*, the reputed founder of the *Sassata* system of philosophy, who laid great stress on the belief in *atma*. the ego. He regarded the disbelief in the existence of a soul as not tending towards religion. Without the belief in an eternal immaterial soul he could not see any way of salvation. Like the wild bird when liberated from its trap, the soul when freed from its material limitations would attain perfect release; when the ego discerned its immaterial nature it would attain true deliverance. This teaching did not satisfy the Bodhisatta, and he quitted *Alara* and placed himself under the tuition of *Uddaka*.

The latter also expatiated on the question of 'I', but laid greater stress on the effects of kamma and the transmigration of the soul. The Bodhisatta saw the truth in the doctrine of kamma, but he could not believe in the existence of a soul or its transmigration; he therefore quitted Uddaka also and went to the priests officiating in temples to see if he could learn from them the way of escape from suffering and sorrow. However, the unnecessarily cruel sacrifices performed on the altars of the gods were revolting to his gentle nature, and Gotama preached to the priests the futility of atoning for evil deeds by the destruction of life, and the impossibility of practising religion by the neglect of the moral life



Wandering from *Vesali* in search of a better system Siddattha went to many a distinguished teacher of his day, but nobody was competent to give him what he earnestly sought. All the so-called philosophers were groping in the dark, it was a matter of the blind leading the blind, for they were all enmeshed in ignorance. At last Siddattha came to a settlement of five pupils of Uddaka, headed by **Kondanna**, in the jungle of **Uruvela** near Gaya in Magadha. There he saw these five keeping their senses in check, subduing their passions and practising austere penance. He admired their zeal and earnestness, and to give a trial to the means used by them he applied himself to mortification, for it was the belief in those days that no salvation could be gained unless one led a life of strict asceticism, so he subjected himself to all forms of practicable austerities. Adding vigil to vigil, and penance to penance, he made a super-human effort for six long years until eventually his body became shrunken like a withered branch. His blood dried up, the skin shrivelled and the veins protruded, but the more he tortured his body the farther his goal receded from him. His strenuous and unsuccessful endeavours taught him one important lesson, though, and that was the utter futility of self-mortification.

Having this valuable experience he finally decided to follow an independent course avoiding the two extremes of self-indulgence and self-mortification, for the former tends to retard one's spiritual progress and the latter to weaken one's intellect. The new path was the **Majjhima Patipada**, the Middle Path, which subsequently became one of the salient characteristics of his teaching.

Early in the morning on the full moon day of **Vesakha**. as he was seated in deep meditation under the Bodhi Tree, unaided and unguided by any supernatural agency but solely relying on his own efforts. the consciousness of true insight possessed him. He saw the mistaken ways that all the various faiths maintained, he discerned the sources whence earthly suffering came and the way that leads to its annihilation. He saw that the cause of suffering lay in a selfish cleaving to life, and that the way of escape from suffering lay in treading the Eightfold Path. With discernment of these grand truths and their realization in life, the Bodhisatta eradicated all passions and attained enlightenment - he thus became a Buddha.

Having attained Buddhahood, the supreme state of perfection, he devoted the remainder of his precious life to serving humanity, both by example and precept, without any personal motive whatsoever. In order to deliver his first sermon the Buddha started for Benares, which has been famous for centuries as the centre of religious life and thought. On his way he met one of his former acquaintances. **Upaka**, a *Jain* monk, who, being struck by his majestic and joyful appearance, asked, 'Who is the teacher under whose guidance you have renounced the world?' The Buddha replied, 'I have no master, I am the Perfect One, the Buddha. I have attained peace. I have attained **Nibbana**. To found the Kingdom of Righteousness I am going to

Benares: there I shall light the lamp of life for the benefit of those who are enshrouded in the darkness of sin and death.' Upaka then asked. 'Do you profess to be the *Jina*, the conqueror of the world?' The Buddha replied, 'Jinas are those who have conquered self and the passions of self, and those alone are victors who control their passions and abstain from sin. I have conquered self and overcome all sin, therefore I am the Jina.'

At Benares he met Kondanna and his four companions in the Deer Park, now known as **Saranath**. When these five saw the Buddha coming towards them they addressed him as Gotama, his family name. Then the Buddha said to them, 'Call me not after my personal name, for it is a rude and careless way of addressing one who has become a Buddha. My mind is undisturbed whether people treat me with respect or disrespect, but it is not courteous for others to call one who looks equally with a kind heart upon all living beings, by his familiar name; Buddhas bring salvation to the world and so they ought to be treated with respect.' Then he preached them his first great sermon, the *Dhammacakkapavattana Sutta*, in which he explained the **Four Noble Truths** and the **Noble Eightfold Path**. They received ordination and formed the first nucleus of the holy brotherhood of disciples known as the *Sangha*.

During his active life the Buddha made many converts, high and low, rich and poor, educated and illiterate, *brahmins* and *chandalas*, ascetics and householders, robbers and cannibals, nobles and peasants, men and women from all classes and conditions became his countless disciples, both ordained and lay. After a supreme ministry of forty-five years the Buddha, in his last preaching tour, came to the town of **Kusinara** in the eastern part of Nepal, where he passed into Nibbana at the ripe age of eighty. His last words to his disciples were, '**All conditioned things are subject to decay; strive with heedfulness**'.

The Buddha was, therefore, a human being. As a man he was born, as a man he lived, and as a man his life came to an end. Though a human being he became an extraordinary man, *acchariya manussa*, as he himself says in the *Anguttara Nikaya*; he does not claim to be an incarnation of *Vishnu*, as the Hindus believe, nor does he call himself a saviour who saves others by his personal salvation. The Buddha exhorts his disciples to depend on themselves for their salvation, for both purity and defilement depend on oneself. In the *Dhammapada* he says, 'You yourselves should make the exertion, the Buddhas are only teachers. The thoughtful who enter the Way are freed from the bondage of sin. He who does not rouse himself when it is time to rise, who, though young and strong is full of sloth, whose will and thoughts are weak, that lazy and idle man will never find the way to enlightenment. Strenuousness is the path of immortality, sloth the path of death. Those who are strenuous do not die; those who are slothful are as if dead already.'

Buddhas point out the path, and it is left to us to follow that path to save ourselves. To depend on others for salvation is negative, but to depend on oneself is positive. In exhorting his disciples to be self-dependent the Buddha says in the *Parinibbana Sutta*, 'Be ye lamps unto yourselves; be ye refuges to yourselves; hold fast to the Dhamma as a lamp; hold fast to the Dhamma as a refuge; seek not for refuge in anyone except yourselves. Whosoever shall be a lamp unto themselves and a refuge unto themselves, it is they among the seekers after bodhi who shall reach the very topmost height.'

Furthermore, the Buddha does not claim the monopoly of Buddhahood which, factually, is not the special prerogative of any specially chosen person. He reached the highest possible state of perfection to which any person could aspire, and he revealed the only straight path that leads thereto. According to the teachings of the Buddha anybody may aspire to that supreme state of perfection if he makes the necessary exertion; thus, instead of disheartening his followers and reserving that exalted state only for himself, the Buddha gave encouragement and inducement to follow his noble example.

The teaching founded by the Buddha is known in English as **Buddhism**.

---

## 2. THE BUDDHA AND HIS MESSAGE

The technique of salvation which is characteristic of Buddhism is very different from that of all other religions. They say, 'Turn to God, pray to him, give yourself utterly to him, become one with him.' Christianity, Hinduism, Islam, Zoroastrianism and Judaism, base their teachings on the idea of God. These religions say that until a man can believe in God he cannot begin to live a truly righteous or useful life.

We know that thousands in these religions do live lives of charity, purity and holiness, but the strange fact is that lives of charity, purity and holiness are also lived by thousands who follow the Buddha who never asked men to worship any god as the first step towards their salvation. The Buddha taught men to rely upon themselves in order to achieve their own salvation, and not to look to any external saviour. He never put himself forward as a mediator between us and our final salvation, but he could tell us what to do because he had done it himself and so knew the way. However, unless we ourselves act, the Buddha cannot take us to our goal.

Though we may 'take refuge in the Buddha', the Buddhist phrase in the simple ceremony of pledging ourselves to live a righteous life, it is not through any blind faith that he can save us. He can point the way, he can tell us of its difficulties and the

beauties which we shall find as we tread the way, but he cannot tread it for us, we must tread the way ourselves.

Yet we are not left alone and unaided in this difficult task, for in order to help us to tread the way to our goal, Nibbana. the Buddha has mapped out the moral life which must be lived. Like an engineer who constructs a pathway up a difficult mountain, so the Buddha has constructed a code of morality. First come the *panca sila*, the five precepts as they are called, namely, not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to take any intoxicating liquor or drug. These are not the Buddha's commandments, the breaking of which entails sin, but they represent the preliminary ideals of a virtuous life which a man is to accept wholeheartedly if he is to call himself a Buddhist. He does not promise to the Buddha not to break the precepts, he gives the promise to himself, for the phrase is, '*Panatilapata*, etc..', I undertake the precept to refrain from taking life, and so on in respect of the other precepts. Each man, as he repeats the precepts, puts himself upon his own honour to do his best not to break them.

And if he breaks them? Then the only repentance which is constructive is to make the pledge to himself again, indeed, as many times as are necessary, day after day, month after month, year after year, until he wins the struggle against his lower nature. A man must win the goal of purity and nobility by himself; not the Buddha, nor the angels, nor any god can bring a man to salvation.

So you see, the practice of the moral life is the very core and essence of Buddhism; character is the product of daily, hourly actions, daily acts of kindness, charity and unselfishness. By doing just actions we come to be just, and we judge strength by the power of action. In the same way as a musician is not one who merely loves music, but is one who is able to blend and combine sounds in a manner pleasing to the ear, so also it is the quality of our actions that determines our character.

According to Buddhism there is a spark of *bodhi* (wisdom) in the heart of every sentient being, but in ordinary beings it has not been developed into its power by the weakening of selfish desire, anger and ignorance. Each life is a stage in the pilgrimage from small to great, from less to more, and from ignorance to enlightenment. Everyone is the architect of his own fate. We shall reap in the future, in this life or the next, what we are sowing now. As we had the power in the past to make our present what it is, so we have equal power now to create a happy and useful future. To win the final victory of perfection it is necessary for each one of us to defeat the three great internal enemies, namely, selfish desire, anger and delusion. To defeat these three great enemies it is necessary for each one of us to live a life of charity, to extend his love towards all beings and to develop the spark of wisdom into its fullest power.

It is only when these three great enemies are defeated, and the final victory of salvation is won, that there will be no war, and we shall have real and everlasting peace and happiness.

---

### 3. WHAT IS BUDDHISM?

What is Buddhism, is it a philosophy or a religion or an ethical system? Strictly speaking it is not a philosophy, for it does not contain an elaborate system of theories and facts exclusively for cogitation, although it must be admitted that the Buddha has anticipated much modern speculation.

What is known as Buddhism consists of three aspects, the doctrinal (*pariyatti*), the practical (*patipatti*) and the realizable (*pativedha*), which are interdependent and interrelated. The doctrine is preserved in the *Tipitaka*. This *Tipitaka*, which contains the word of the Buddha, is estimated to be about eleven times the size of the Christian bible. As the word itself implies, it consists of three baskets, namely: the Basket of Discipline (*Vinaya Pitaka*), the Basket of Discourses (*Sutta Pitaka*) and the Basket of Ultimate Things (*Abhidhamma Pitaka*).

The *Vinaya Pitaka*, which is sub-divided into five books, deals with the rules and regulations of the Order of monks and nuns, and gives a detailed account of the life and ministry of the Buddha. The *Sutta Pitaka* consists of discourses preached by the Buddha. and also, in some instances, by his distinguished disciples such as the *Ven. Sariputta, Moggallana, Ananda*, etc. Divided into twenty-six books it is rather like a collection of prescriptions, for the sermons were propounded to suit the occasion and the temperament of different individuals. The *Abhidhamma Pitaka*, however, is the most important and the most interesting because it elaborates the four ultimate things, i.e., consciousness (*citta*), mental properties (mental concomitants, *cetasika*), matter (material qualities, *rupa*) and *Nibbana*.

Thus we see that Buddhism is concerned with truth and facts, and has nothing to do with theories and philosophies which may be accepted as gospel truth today and may be thrown overboard tomorrow. The Buddha has presented us with no new astounding philosophical theories, nor did he venture to create any new material science, rather did he explain to us what is within and without so far as it concerns our emancipation, and ultimately he laid out a path of deliverance which is unique.

It should be understood that the Buddha did not preach all that he knew. On one occasion while he was passing through a forest the Buddha took a handful of leaves and said to some bhikkhus, 'O bhikkhus, what I have taught is comparable to the

leaves in my hand, and what I have not taught is comparable to the amount of leaves in the forest', for he taught us only that which is necessary for our emancipation. Incidentally, though, he has made some statements which are accepted as scientific truths today.

Buddhism is not merely to be preserved in books, nor is it a subject to be studied only from an historical or literary point of view, on the contrary, it is to be learned and put into practice in the course of one's daily life, for without actual practice one cannot appreciate truth. Study and practice come first, but above all it is realization, self-realization, which is its ultimate goal. As such, Buddhism is comparable to a raft which is meant for the sole purpose of escaping from the ocean of *samsara*; Buddhism, therefore, cannot strictly be called a philosophy.

Is it then a religion? Neither is it a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship. Buddhism does not demand blind faith from its adherents; here, mere belief is dethroned and replaced by confidence, *saddha*, as it is known in *Pali*, based on knowledge of truth. The confidence placed by a follower in the Buddha is like that of a sick man towards the physician, or that of a student towards his teacher. A Buddhist seeks refuge in the Buddha because it is he who discovered the path of deliverance. A sick man should use the remedy which the physician prescribes in order to be cured, and the pupil should study what his teacher says in order to become learned. In just the same way, a Buddhist who possesses *saddha* should follow the Buddha's instructions in order to gain deliverance.

The starting point of Buddhism is reasoning, or understanding, or in other words *sammaditthi*. To seekers after truth the Buddha says, 'Do not believe in anything on mere hearsay; do not believe in anything that is traditional just because it is old and handed down through generations; do not believe in rumours or anything because people talk about it; do not believe simply because the written testimony of some ancient sage is shown to thee; never believe in anything because the custom of many years leads thee to regard it as true; do not believe in anything on the mere authority of thy teacher or priests. According to thine own experience, and after thorough investigation, whatever agrees with thy reason and is conducive to thine own well-being and to that of all other living beings, accept that as truth and live accordingly.'

Is Buddhism, then, an ethical system? It no doubt contains an excellent code of morals which is adaptable to all climes and ages, but it is much more than ordinary morality. The *Singala Sutta* (*Sigalovada Sutta*), *Mangala Sutta*, *Metta Sutta*, *Vasala Sutta*, *Dhammika Sutta*, etc., should be read carefully to understand the high standard of morality; but morality, or *sila*, is only the A.B.C. of Buddhism.

Buddhism, therefore, is neither a philosophy nor a religion, nor an ordinary ethical code, it is the doctrine of actuality, a means of deliverance: or, as it is called in *Pali*, the *Dhamma*.

---

#### 4. BUDDHISM

If a man is to build up a successful, healthy and happy life, a life that will stoutly resist the fiercest storms of adversity, it must be based on sound moral principles such as the five precepts laid down by the Buddha.

Our life is what we make it by our own thoughts and deeds, thus it is through his own thoughts that a man rises or falls. To think habitually of a certain virtue is to become that virtue, and to allow the mind to dwell on thoughts of vice for any length of time is to become guilty of that vice.

There is a common delusion that man's failings and lapses in conduct are due to other people about him, and not to himself, but this delusion arises from the error of believing that others can be responsible for a man's misdeeds and errors. All a man's weaknesses and sins arise within his own mind and heart, he alone is responsible for them, and those who succumb to being induced, persuaded or excited by tempters, become co-operators in sin and vice. Tempters are quite powerless against those who refuse to respond. Any weakness lies in a man's own mind, and if he has given in to others' promptings, the real source of his troubles, his failures and miseries, is his own weakness; he is responsible for his every action.

A common excuse for wrong-doing is that right action would lead to failure, loss and unhappiness: thus immature-minded people concern themselves less with the deed than with the consequences of the deed. The longing to obtain pleasant results is the cause of much mental confusion. Making men incapable of distinguishing between good and evil, worthy and unworthy, right and wrong. Right action is very simple, whereas wrong action is inextricably mixed, one falsehood often requiring the concoction of several others to hide it. Just one act of dishonesty, corruption or fraud needs a dozen other wrongs to fortify it, which means the creation of complications that bring trouble and unhappiness to oneself and to others.

The right-minded man concerns himself with the act, and not with the consequences; he considers not what is pleasant or unpleasant, but what is good and right according to the rules of morality. When he does right, and does not seek any result, he is relieved of all the burdens of doubt, fear and perplexity, he never becomes involved in

an inextricable tangle or difficulty. His mind is at peace, his conscience serene; these are the requisites for health, happiness and long life.

## LIKES AND DISLIKES

One often hears the expression, 'I do not feel like doing it'. Such a man is in bondage to self when he is under the sway of his feelings, habits and inclinations, he is not free from servility in respect of his feelings. Those who wish for freedom in this way must be guided by reason and willpower, bringing calm, deliberate judgment to bear on all things, being mindful at all times that, 'This is a matter of right or wrong, good or bad, it is needful or needless, my feelings have nothing to do with it. It is not how one feels. but what is the proper thing to do'. If our life and conduct are ordered by our likes and dislikes, we are weaklings, puppets and bondslaves, apt to be overwhelmed by indolence and incompetence, ill-health and frustration.

There are two kinds of emotion, (1) negative or destructive, and (2) positive or constructive.

Negative emotion such as ill-will, jealousy, bitterness, malice, anger, spitefulness, hatred, despair, fear, impatience, worries, anxieties, should be guarded against, for they poison the warm current of life and often cause troubles in the heart, brain and blood vessels. They invariably cause weakness, failure, folly, misery or untimely death.

Positive or constructive emotion such as pity, sympathy for others, appreciation of the good, kindness, goodwill and altruistic motives are to be encouraged and cultivated. They react through the mind on the vital glands of the body to build up robust health, happiness, prosperity and long life.

Right mindfulness, right attention, is the seventh step in the **Noble Eightfold Path** that leads to the overcoming of sorrow and to the attainment of moral purity, and it includes: 1. Concentration on the body, 2. concentration on one's feelings, 3. concentration on one's thoughts, and 4. concentration on mental objects. In the *Majjhima Nikaya* we read of ten great blessings which are assured to the person who practises them. None who desire good health, happiness and wisdom can dispense with meditation in Buddhism; moral culture through meditation is a fundamental step in deliverance from suffering and unhappiness. By means of meditation one learns to reason through every situation, instead of reacting emotionally according to likes and dislikes, according to prejudice, custom or tradition; one learns to rationalize the experience of life. When this lesson is learnt one becomes supreme over every circumstance, happening or event.



Take as an illustration two persons who meet financial disaster. One reacts emotionally and falls into a stormy sea of bitterness, loses all hope and sinks in health, vigour and resolution, or he kills himself to end it all. The other man, who has learnt to think over the problems of life, to meditate, to rationalize, applies every available method to overcome the problem and finds a satisfactory solution, for he has exercised his mind just as the athlete exercises his muscles. He is the master, while the other is a slave. Many disappointments and breakdowns would not exist if people were to live according to the Dhamma.

So you see, Buddhism is a philosophy of hope and of certainty of achievement. It is the gospel of attainment, of deliverance from unhappiness and suffering. The Buddha explained that in every mortal, however humble or lowly he may be, there is a grain of worth, a little of goodness, a spark of wisdom which he can kindle into a flame, which he can develop by conscious human effort. The Buddha encouraged everyone to strive for spiritual development, declaring that every right effort is sure of a reward here and now, in this life, or in a future one.

The Buddha also proclaimed that every low desire, every longing for ignoble things, every unworthy feeling that we conquer and trample down, and every difficulty we meet heroically and victoriously, with righteousness according to the rules of morality, becomes another rung on the ladder by which we can climb towards a nobler, higher life. This is the law of progressive development, the Buddhist doctrine of evolution, of attainment, of accomplishment.

The Buddha drew for us the picture of progressive existence, a growth from small to great, from less to more, from ignorance to knowledge, of development depending upon inward strength, diligence and effort put forth from life to life. This is the doctrine of human perfection won through altruism, discipline and wisdom.

---

## 5. THERAVADA BUDDHISM

The name of the founder of what is known in the West as Buddhism, was *Gotama*, this being the name of the clan or family to which he belonged. The word 'Buddha' means 'awakened', or 'enlightened one', and is not a name but a title of honour bestowed upon the sage *Gotama* who attained enlightenment under the *Bodhi* Tree at *Buddhagaya* in India.

*Gotama* was born as the son of an Indian king on the border of modern Nepal six hundred and twenty-three years before Christ, and to mark the spot as the birthplace of the great teacher of mankind, and as a token of reverence for him, the **Emperor**

**Asoka** in 239 B.C. erected a pillar bearing the inscription, 'Here was the Enlightened One born'. At the time of his birth the wise men of the kingdom said that the signs showed that he would become either a very great ruler or a very great religious teacher. His father, wanting him to be a very great ruler, kept his son's mind turned towards worldly things instead of the religious life, and tried to arrange that his son should never see anything of an unpleasant nature that might set him thinking seriously about the world and life. In his twenty-ninth year, however, while on his way to the royal park, *Gotama* for the first time saw an old man, a sick man and a dead man, and he learned that all men without exception were subject to birth, old age and death, and that all worldly pleasures were only a prelude to pain. It was when he saw a monk that he realized that in order to learn the way to overcome man's universal sorrow he must give up worldly pleasures, and accordingly he renounced his kingdom and became an ascetic.

*Gotama* wandered about the countryside as a seeker after truth and real peace, approaching many a distinguished teacher of his day, but nobody was competent to give him what he earnestly sought. He strenuously practised all forms of severe austerities, and made a superhuman effort for six long years until eventually his delicate body was reduced to almost a skeleton, but the more he tormented his body, the further away he was from his goal. Finally, having realized the utter futility of self-mortification, he decided to follow a different course, avoiding the two extremes of self-mortification and self-indulgence. The new path which he discovered was the Middle Way, the **Eightfold Path**, which subsequently became one of the salient characteristics of his teachings. By following this path his wisdom grew to its fullest power, and he discovered the **Four Noble Truths**, understood things as they truly are and finally attained full enlightenment.

As a man Prince *Gotama*, by his own will, effort, wisdom and love, attained Buddhahood, that highest possible state of perfection, and he revealed to mankind the only straight path that leads thereto. A special characteristic of Buddhism is that anybody may aspire even to the state of the Buddha himself if he makes the necessary exertion, it is a sort of evolutionary process and is achieved by' one's own effort.

The Buddha laid stress on human dignity, and taught the worth of the human being. A Buddha in the making is a *Bodhisatta*, and as a *Bodhisatta* through countless births he suffered all, sacrificed all, and fulfilled every perfection, so that on some distant day he might achieve this unique goal, the goal of winning - not only for himself, but for all beings - deliverance from the heavy burdens of birth, old age, disease and death. The Buddha himself tells us of his origin, and how it started with an inflexible, aspiring resolve; he tells us of the gradual perfection of the flux that made that aspiration, and how finally he won full enlightenment. In this way, instead of

disheartening his followers and reserving that exalted state only for himself, the Buddha encouraged and induced them to follow his noble example.

The word of the Buddha is called *Dhamma*, which in the *Sanskrit* form becomes *Dharma*. It means truth, that which really is; it also means law, the law which exists in a man's own heart and mind. It is the principle of righteousness, therefore the Buddha appeals to man to be noble, pure and charitable, not in order to please any god, but in order to be true to the highest in himself.

*Dhamma*, this law of righteousness, exists not only in a man's heart and mind, but it exists in the universe also; all the universe is an embodiment or revelation of *Dhamma*. The laws of nature which modern science has discovered are revelations of *Dhamma*; if the moon rises and sets, it is because of *Dhamma*, for *Dhamma* is that law within the universe which makes matter act in the ways studied in physics, chemistry, zoology, botany and astronomy; *Dhamma* exists in the universe just as *Dhamma* exists in the heart and mind of man. If a man will live by *Dhamma* he will escape misery and come to *Nibbana*, the final release from suffering.

Thus Buddhism is not a religion in the sense in which that word is commonly understood, it is not a system of faith or worship, Buddhism begins as a search for truth. It does not begin with unfounded assumptions concerning any god or first cause, and it does not claim to present the whole truth of the absolute beginning and end of mankind's spiritual pilgrimage in the form of a divine revelation. The Buddha himself searched and discovered with direct insight the nature of the cosmos, the cause of its arising and of its passing away, and the real cause of suffering together with the way in which it could be brought to an end, for the sake of all living beings. Having done so, he proclaimed the principles on which he had conducted his research, so that all who wished to do so could follow his system and know the final truth themselves.

The Buddha taught men to rely upon themselves in order to achieve their own deliverance, and not to look to any external saviour. He never puts himself forward as a mediator between us and our final deliverance, but he can tell us what to do because he has done it himself and so knows the way; however, unless we ourselves act, the Buddha cannot take us to our goal. He can point out the way, he can tell us of its difficulties and of the beauties which we shall find as we tread the way, but he cannot tread it for us, we must tread the way ourselves.

The life process of the universe is governed by the natural law of cause and effect. The cause ever becomes the effect, and the effect becomes the cause, and so birth is followed by death, and death on the other hand is followed by birth; birth and death being two phases of the same life process. In this circle of cause and effect, or of birth and death, known in Buddhism as *samsara*, a first beginning is not discoverable; it is

said, 'The origin of phenomena is not discoverable, and the beginning of beings obstructed by ignorance and ensnared by craving is not to be found.' (*Samyutta Nikaya II*).

According to Buddhism the universe evolved, but it did not evolve out of nothingness, it evolved out of the dispersed matter of a previous universe; and when this universe is dissolved, its dispersed matter, or its residual energy which is continuously renewing itself, will in time give rise to another universe in the same way. The process is therefore cyclic and continuous, and the universe itself is composed of millions of world systems such as that which we know as our own solar system, each with its various planes of existence.

What of the soul? That which we call 'man' is composed of mind and matter. According to Buddhism, apart from mind and matter (*nama* and *rupa*) which constitute the so-called man, there is no such thing as an immortal soul, *atta*, which lies behind them. Matter (*rupa*) is the visible form of invisible qualities and forces, and there are altogether twenty-eight types of material qualities which constitute the physical body of an animate being. Mind (*nama*) is the most important part of a being, and consists of the four mental aggregates, namely:

1. *Feeling*, of whatever kind (*vedana*)
2. *Perception*, of sense objects, or reaction to the senses (*sanna*)
3. *Mental Properties*, the fifty types of mental formations including good and evil tendencies and faculties (*sankhara*)
4. *Consciousness*, which is the fundamental factor of all the other three (*vinnana*)

Thus the combination of the five aggregates, or of the material and mental forces, is called a being which may assume as many names as its types, shapes, forms and so on may vary, according to the mode of physical and mental changes. Man is, therefore, a moral being of good and evil tendencies, of qualities and forces. who has unlimited powers physically. mentally and morally; and in the heart of every human being there is a spark of wisdom, but in ordinary mortals it is dormant or crippled by its unenlightened intercourse with selfish desire, hatred and ignorance. As a Buddhist the purpose of a man's life should be to grow from small to great, from less to more, from ignorance to enlightenment and from imperfection to perfection. Man is the architect of his own fate, and he will reap what he sow.

Thus the material and mental forces combine and re-combine with no underlying substance or soul to make them permanent, and this process of becoming, the wheel of life, continues indefinitely until its main cause, craving or selfish desire for existence, is totally annihilated. It is this desire which sets the wheel of life in motion, and it is manifested in action which is in reality volition or will-power. It is called '*kamma*' in

Pali, but *karma*' in Sanskrit, and it is this *kamma*, this volitional action which is responsible for the creation of being..

*Kamma* means all kinds of intentional actions, whether mental, verbal or physical; that is, all thoughts, words and deeds. Every action produces an effect; it is cause first and effect afterwards. We therefore may say that *kamma* is 'the law of cause and effect', and that man is the master of his own destiny, child of his past and parent of his future. *Kamma*, however, is not determinism, nor is it an excuse for fatalism; the past influences the present but does not dominate it. The past is the background against which life goes on from moment to moment, and the past together with the present influences the future; but one should remember that only the present moment exists, and the responsibility for using the present moment for good or ill lies with each individual. Man has a certain amount of free will and can therefore modify his actions and affect his future, so if a man does a good deed or utters a good word or thinks a good thought, the effect upon him will be to increase the tendencies towards goodness in him. The practice of good *kamma*. when fully developed, will enable man to overcome evil and thus bring him to his goal *Nibbana*.

At the root of man's trouble is his primal state of ignorance, and from ignorance comes desire which sets the *kammic* force in motion. The Buddhist ascends to *Nibbana* through the **Middle Way**, the path of wisdom, morality and mind-control, or meditation; he ascends through the cycle of rebirths, and perfects himself by conquering his cravings through wisdom and love. The attainment of the perfect type involves the utmost development of all the faculties of man by the persistent effort of one's own reasoning, understanding and right living.

Buddhism teaches that with the practice of meditation and mind culture one can acquire the five supernormal powers, i.e.. celestial eye, celestial ear, memory of past births, reading the thoughts of others and various psychic powers. Not only this, but Buddhism also teaches that with the attainment of *Nibbana* in this life itself, through enlightenment and wisdom, one can reach the end of this chain of rebirths

*Nibbana* is not annihilation, neither is it a kind of nothingness, it is the state free from any possibility of the re-arising of conditioned existence, the ultimate peace and happiness. In the Buddhist scriptures it is always described in positive terms such as the highest refuge, safety, emancipation, peace and so on.

Buddhism consists of three aspects: doctrinal, practical and realizable. The doctrinal aspect is preserved in the scriptures called *Tipitaka*, or 'Three Baskets', the canon which contains the words of the Buddha, and which has been estimated by English translators to be eleven times the size of the Christian Bible.

All the teachings of the Buddha can be summed up in one verse:

*'To refrain from all evil,  
To do what is good,  
To purify the mind.  
This is the teaching of the Buddhas.'*

This verse embodies the three stages on the grand highway that leads to enlightenment, the three stages of morality, concentration and wisdom. Morality regulates word and deed, concentration controls the mind, but it is wisdom, the final stage, that enables the spiritual man to annihilate completely the passions which are ever creating a turmoil within him.

Soon after the attainment of enlightenment the Buddha founded the Order of monks (*Sangha*) containing both the community of those noble disciples who have reached the *ariyan* noble stages, of which the last is perfect sainthood (*arahat*). and also the community of Buddhist monks who are striving to reach the *ariyan* noble stages. The Order of monks increased, and within the forty- five years of the Buddha's ministry it had spread throughout India and beyond, and the gospel of liberation became known to all whose eyes were but lightly covered with dust. A similar order was established by the Buddha for nuns, with all the same rules and such additional ones as were required for women. The Buddhist *Sangha*, which historically is the earliest monastic institution to be governed by perfectly democratic principles, continues to the present day.

On the seventh day after the Buddha had passed away **Maha Kassapa**, who was head of the *Sangha*, decided to hold a convocation to establish the authoritative teachings of the Buddha. They then held a great council at *Rajagaha* under the patronage of **King Ajatasattu**, and the Buddhist canon was collected and recited in chants.

During the first century after the demise of the Buddha, there was only one schism among Buddhists, but at the end of the first century during the reign of **King Kalasoka** a community of monks attempted to introduce ten new indulgences into the discipline of the *Sangha*, pronouncing them to be allowable to the *Sangha*. To suppress this heresy, and for the purpose of securing the permanency of the doctrines of the Buddha, seven hundred leading *arahats* having *Revata* for their chief, protected by King *Kalasoka*, held the **Second great council** at *Vesali* in precisely the same manner as the previous one.

The **Third great council** was held in the third century after the Buddha, under the patronage of the **Emperor Asoka**. On the advice of Moggaliputta Tissa, who headed

the third great council, Emperor Asoka sent messengers of the *Dhamma* to the various foreign countries known at that time.

The **Fourth great council** was held in Ceylon early in the sixth century after the Buddha, headed by **Maha Agga** and supported by **King Vattagamini**. At that council the *Tipitaka*, which had been transmitted in Pali by memory from the time of the Buddha, was committed to writing for the first time.

The **Fifth great council** was held in Mandalay, Burma. early in the twenty-fifth century after the Buddha, headed by **Jagara Thera** with the support of **King Mindon**. At that time the whole *Tipitaka* was inscribed on seven hundred and twenty-nine marble slabs placed at the foot of *Mandalay Hill*.

The **Sixth great council** was held in Rangoon, Burma, commencing at the full moon of May, 2498 years after the demise of the Buddha, and ending on the 2500th anniversary (May 1956). At that council the *Tipitaka* was recited in Pali, and steps were taken toward translating it into some more modern languages.

In modern times there are mainly two schools of Buddhism, i.e., *Theravada*. which is practised chiefly in Ceylon, Burma, Thailand, Cambodia and Laos; and *Mahayana*, which is practised in China, Tibet and Japan.

*Theravada*, the Way of the Elders, was the original and only tradition from the earliest times to the time of the second great council when the **Mahasangika school**, a precursor of *Mahayana*, was formed. **Sarvastivada** then arose as the second major school which differed from *Theravada*, although in only minor details at first, after which it divided into several sub-sects, many of which eventually developed into *Mahayana*.

The main differences between *Theravada* and *Mahayana* Buddhism are the concepts in regard to the Buddha himself, as well as in regard to the *Bodhisatta* ideal, the canon of scriptures, the development of doctrine, the celibacy of the monks and the form of ceremony.

The similarities between the two schools of Buddhism are: the Four Noble Truths, which relate human suffering to the attachment of what is only transient and impermanent; the *anatta* (non-ego) doctrine and the doctrine of the chain of causation, although variously interpreted; the Noble Eightfold Path, as the way of deliverance which involves a moral discipline as well as the practice of meditation; the virtue of metta, loving-kindness, as being fundamental; the acceptance of the Buddhist Teaching as being universal in its application; and the Middle Way of life to the goal of *Nibbana*, the highest of all happiness.

---

## 6. THE MEANING OF BUDDHISM

*(Extract from talk of above title)*

The Buddhist ascends to Nibbana through many stages of the Middle Way, the path of wisdom, morality, and control. There is not space enough here even to mention these phases or the various aspects of the regimen recommended by the Buddha in his vast scriptures; but it may be taken for granted that the life of the conscientious Buddhist is full and rich. Through the cycle of rebirths he ascends, he perfects himself, he conquers his cravings through wisdom and love. Slowly the kammic force ebbs away, the flame dies down.

At the root of man's trouble is his primal state of ignorance. From ignorance comes desire, which sets the kammic force in motion. Hence the way to Nibbana lies through knowledge, and we come again full circle to Dhamma, the Buddha's teachings. For in Dhamma, as truth, lies release from ignorance and desire and perpetual change. and the Buddha has shown us the way to truth

What, then, is the meaning of Buddhism? Ultimately Buddhism, although not strictly speaking a religion, is a systematic exercise in spirituality, certainly one of the greatest ever conceived. It offers the individual a means by which he may fulfil himself through understanding, reaching eventually the plane of the supraperson on which both the self and self-knowledge are no longer useful. *Meister Eckhart*, the Great Christian mystic, said: 'The kingdom of God is for none but the thoroughly dead'. The Buddhist would agree, though he would probably prefer a less grim way of saying it. Nibbana in life, 'the peace which passeth all understanding', is the conquest of life, the discovery of the permanent in its flux of psychophysical accidents and circumstances. The Buddhist believes that through meditation and good hard thought he can follow the Buddha through the successive stages of enlightenment and achieve at last the perfect wisdom which surmounts all need.

But by no means all Buddhists are monks or adepts. What does Buddhism mean for the ordinary person going about his work in the world? All through the Buddha's teaching, repeated stress is laid on self-reliance and resolution. Buddhism makes man stand on his own feet, it arouses his self-confidence and energy. The Buddha again and again reminded his followers that there is no one, either in a heaven or on earth, who can help them or free them from the results of their past evil deeds. The Buddhist knows that the powers of his own mind and spirit are enough to guide him in the present and shape his future and bring him eventually to the truth. He knows that he possesses a strength which is ultimately unsurpassable.



Moreover, Buddhism points unequivocally to the moral aspect of everyday life. Though Nibbana is amoral, in the sense that final peace transcends the conflict of good and evil, the path to wisdom is definitely a moral path. This follows logically from the doctrine of kamma. Every action must produce an effect, and one's own actions produce an effect in one's own life. Thus the kammic force which carries us inevitably onward can only be a force for good, that is, for our ultimate wisdom, if each action is a good action.

This doctrine finds its highest expression in metta, the Buddhist goal of universal and all-embracing love. Metta means much more than brotherly feeling or kindheartedness, though these are part of it. It is active benevolence, a love which is expressed and fulfilled in active ministry for the uplifting of fellow beings. Metta goes hand in hand with helpfulness and a willingness to forego self-interest in order to promote the welfare and happiness of mankind. It is metta which in Buddhism is the basis for social progress. Metta is, finally, the broadest and intensest conceivable degree of sympathy, expressed in the throes of suffering and change. The true Buddhist does his best to exercise metta toward every living being and identifies himself with all, making no distinctions whatsoever with regard to caste, colour, class or sex.

In addition, of course, the teachings of the Buddha are a prime cultural force in Oriental life, just as the Bible is the ultimate source of much Western art and thought. The Buddhist scriptures are larger and more detailed than the Christian Bible, however, and in translation would fill a dozen volumes. In Pali the language of the scriptures, the Buddha's teachings are called *Tipitaka*, which means 'The Three Baskets'.

*Vinaya Pitaka*, 'The Basket of Discipline', consists of five books which expound the rules of monastic life. *Sutta Pitaka*, 'The Basket of Discourses', is a collection of discussions, stories, poems, and proverbs, written in simple language, imparting all the precepts of practical Buddhism. The third basket, *Abhidhamma Pitaka*, or 'Basket of Ultimate Things', deals with epistemological, metaphysical and psychological matters and is of interest mainly to trained philosophers.

Thus the Tipitaka offers cohesive guidance at every level of intellectual, ethical and spiritual activity. The Buddha's word is light, a lamp for Burma -- and for everyone.

---

## 7. WHAT BUDDHISM MEANS TO A BUDDHIST

*(Lecture to the High Court Buddhist Association, Rangoon)*

The title of my talk this afternoon is 'What Buddhism means to a Buddhist'. To a Buddhist, Buddhism is not a religion in the sense in which that word is commonly understood: but to him or to her Buddhism is a practical method of life --- to show how to live rightly thereby, happily and peacefully in spite of the unrest that is prevailing in the world.

Buddhism, we say, is not a religion because it is not a system of faith and worship. The word 'religion' usually means a system of faith and worship but Buddhism is a way of life, and it is also a way of understanding the conditions of life so that a Buddhist may be able to live in harmony with other people and also in harmony with the laws of righteousness.

Buddhism is founded on reason. Therefore it is a scientific explanation of the natural laws of life and not a set of dogmas laid down authoritatively; there are no dogmas in Buddhism. You know what a dogma means, a dogma is a rigid system laid down by authorities as representing the Truth; it is, so to speak, an arrogant declaration of one's own opinion. In Buddhism there are no such dogmas, but there are laid down a set of facts and principles for us to live by --- for us to follow.

Buddhism declares the laws of righteousness, the Universal law, the laws of cause and effect (*Dhamma Niyama*) proclaiming that man is the master of his own destiny. He can mould his own life according to his ideas as a Buddhist. Buddhism removes that fear of death which haunts every untrained mind. Buddhism is the right way of life which is neither optimistic nor pessimistic.

Many people in the West think that Buddhism is pessimistic. On the contrary, the Buddhist way of life is neither optimistic nor pessimistic. Many people in the world, especially the unthinking, carefree sort --- would like to have an optimistic view of life. Whenever such a man becomes depressed he is advised to be optimistic, but according to the Buddhist view this is not correct. Optimism, being an overestimated view of the condition of life, does not take the right view; nor is the pessimist's view, which underestimates the actual condition of life, the right view.

The right view of life is the Middle Way (*Majjhima-patipadda*) between these two extremes. Both these two extremes are futile for anyone to follow. So to a Buddhist, Buddhism means the right way of life --- a method by which a man can live happily, peacefully and with security for the present and security in the hereafter. In Great Britain people talk of future security but the security they speak of is very temporary. The Buddhist way of security is permanent, eternal and lasting.

The lives of men, and in fact the whole universe of living beings, are governed by unchanging, eternal laws, such as the laws of cause and effect, the laws of the mind or

the laws of psychology (*Citta-niyama*). So the whole universe is governed by these eternal laws and not by any imaginary God.

For instance, sin, according to Buddhism, is not like the original sin mentioned in Christianity. Sin, Buddhism says, is the direct consequence of man's ignorance of these laws of righteousness, these laws of justice. As you know, sin begets sorrow. These are ancient or eternal laws of life.

To anyone who believes that the world is not governed by the laws of righteousness but by a changing, continually changing, God, it seems one must try to persuade a supreme God to make it better. It means that one does not believe that God's will is always just, for God has wrath which has to be appeased, compassion to be aroused and partiality to be won. But to the Buddhist the laws of nature, the laws of righteousness which govern the universe, are always the same, the same for one and all. Therefore, a man's duty is not to break these rules of nature --- the laws of justice -- not to try to change these laws by means of any prayer and by guarding against them but to know, to understand these eternal, unchanging laws and live in harmony with these laws.

Right through the Teachings of the Buddha stress is laid on such attributes as self-reliance, self-confidence, resolution, energy, work, effort. Buddhism makes a man or woman stand on his or her own feet and be master or mistress of fate. Mindfulness is also emphasized greatly by the Buddha. For instance, in the *Dhammapada* ( re: *Magga Vagga 276* ) it is said: You yourself must make an effort; the Buddhas are only teachers. The thoughtful who enter the Way are freed from the bondage of sin.' Again, in the same book, 'Mindfulness is the path of immortality, sloth the path of death. Those who are strenuous do not die; those who are slothful are as if dead already.( re: *Appamada Vagga 21* )

By deathlessness, the Buddha means *Nibbana*. All other conditions, all other lives are full of death --- continual, unending death.

Also the Buddha said, it is in many scriptures either directly or indirectly, that it was through his ceaseless efforts and unshaking perseverance that he attained Buddhahood, the highest state of perfection, that is, supreme enlightenment. Yet, the Buddha does not take a monopoly of his Buddhahood; instead the Buddha encouraged his followers to be as high as possible in the spiritual field, or if they try hard enough, even as high as himself. That is the chief characteristic of Buddhism. The Buddha is like a good father who looks after his son well and likes him to be his equal or even to be his better, if the son can; that is the beauty of Buddhism. And the Buddha shows the way to attain self- enlightenment. He again and again reminded his followers that they will have to rely on themselves, rely on their own efforts and that there is no one

anywhere either in heaven or on earth to help them, to save them from the results of their own misdeeds. You will remember also the saying of the Buddha: 'Evil deeds are done only by yourself, not by your parents, friends, relatives or advisers. So you yourself will have to reap the painful results of these misdeeds.' So we are responsible for our own evil deeds. There is no one to save us from the results of these evil deeds.

Understanding that there is no one, no God, no big ceremony that can save us, that can give us spiritual salvation, the true Buddhist feels compelled to rely on himself and on his own efforts, and therefore he has confidence in his power and sense of responsibility. The tendency to rely on any God or any imaginary power outside oneself weakens one's own confidence and affects one's own sense of responsibility. The tendency to trust his own power strengthens his own confidence and sense of responsibility. Moral and mental progress is only possible where there is freedom of thought, without dogmas, without authorities. Where the dogmas come and fetter the mind there can be no spiritual progress; and reliance, trust in any outside authority, leads to spiritual stagnation.

I have lived many years among Christians. Some of my Christian friends, in a joking way perhaps, say their prayers like this: 'O God, if there be a God, save my soul, if I have a soul.'

Now, in any faith freedom of thought is important. In one of the six qualities of the *Buddha Dhamma* these words, as you all know, are mentioned '*Ehi Passiko*' 'Come and see for yourself. The Buddha asked us not to believe in a blind way what is said by him. Of all religions Buddhism makes most demands on mental activity - mindfulness, earnestness, strenuousness etc. When the Buddha gave his famous exhortation to the *Kalama Princes* in the *Kalama Sutta* he said: 'Don't accept (views) from hearsay, from what you have been told, because it is mentioned in the scriptures, by reason of logic, in consideration of the reasoning (being plausible), by tolerating the views based on speculation, because of its appearance of possibility and because 'Our monk is venerable'. When you Kalamas realise by yourselves that these qualities are good, faultless, praised by the wise and that they lead to good and happiness when practised and observed, then Kalamas, you should abide in them after acquiring them.'

So the Buddha urged us not to believe what is said merely on authority. Also not to believe in anything because it is the traditional custom -- but at the same time it is better not to denounce such traditions very easily. You must try to experiment with it, examine it thoroughly and after such examination, if it is reasonable and conducive to your happiness and the happiness and welfare of others, then take it, live up to it. This could be said to be a very grand and one of the bravest and boldest declarations ever made by any religious teacher.

To understand the causes and the conditions of life, one of the doctrines taught by the Buddha is the doctrine of *Kamma*. It is always good to talk a little about the doctrine of *Kamma* because it helps us to understand Buddhism more and at the same time to understand our daily life better. *Kamma* is a *Pali* word meaning 'action'. Literally it means 'good and bad actions'. It covers all actions, be they mental, verbal or physical; in other words, thought, words and deeds. In its ultimate sense *Kamma* means volition --- mental volition. In the *Anguttara Nikaya* mental volition is defined. Having mental volition one acts by the mind, by words and by actions.

The doctrine of *Kamma* is not fatalism nor is it a doctrine of predetermination. *Kamma* is one of the 24 causes mentioned by the Buddha in the *Patthana* which govern the whole universe. *Kamma* is one of the 12 causes which constitute the wheel of life and death taught by the Buddha in the *Vibhanga*. *Kamma* is also one of the four causes mentioned in the *Abhidhamma* and also in the *Suttas*. *Kamma* is not of the past only; the past merely influences the present but does not fully dominate it because *Kamma* is not only the past but also the present. The past forms only a background against which the present life works for the moment. The past combined with the present influences the future which is to come. Only the present moment exists and can be said to be within management, and the responsibility of using this present moment lies with each individual either for good or for evil. Every action produces its effect. It is the action or the cause that comes first and then the effect. Therefore we speak of *Kamma* as the Universal Law of Cause and Effect.

Let me give you a very common example which has been given many times. For instance, throwing a stone is action, which is a cause. This stone strikes a glass window and breaks the pane. The throwing of a stone is action, a cause, but the stone strikes the window pane and breaks it; that is the effect. The act of throwing a stone at the window is the cause of the breaking of the window and the broken window is the effect. This effect in its turn becomes a cause for further trouble, or effect; for instance, the wasting of money to replace the broken glass. Because you have to replace the window pane and waste your money, the effect on your mind will be disappointment. Then you become irritable. When you are irritable your anger can easily be aroused. Your anger is the result (or effect) but it also becomes a cause again; because of your anger you may say or do something unpleasant; and this something said or done in an unpleasant manner may hurt something or someone and so on.

In Christian terminology because you throw a stone and break the window and you have to pay money to buy a new window pane. the whole series of causes and effects leading to the final result is regarded by them as a punishment of God. In Buddhism there is no room for God who would come and punish you. So, to continue with my

example, when you get angry you may say something unpleasant to somebody who may reply by saying something equally unpleasant to you. After that, if you are not careful, this may lead the two of you to a furious quarrel. For two persons this may lead to a fight. Between two nations this sort of thing may lead to a war. All this shows us clearly the existence of the laws of Cause and Effect.

If properly understood, the doctrine of *Kamma* teaches us to be careful with our thoughts, words and actions in daily life so that, as time goes on, it makes us better human beings, willing to perform better and nobler actions towards all and live more harmoniously with our fellow human beings. This is just one example.

There is a common question asked by people in other countries: 'Sometimes we try to do good, thinking the effect will be good, but in some cases the result or the effect turned out to be just the opposite. The effect is bad. In our locality a cunning, grasping man is called a 'shrewd' person; the more shrewd, the more wicked, the more greedy he is, the more is he praised as a successful hero in society. Again, among the dogs, the strongest and the fiercest dog gets the best bone. So where is the working of your laws of Cause and Effect? Where is the justice of this doctrine of *Kamma*?'

Well, as for that not only in Australia, for the questioner was an Australian, but in other parts of the world as well, cunning, greedy people are generally praised as if they are the conquering heroes in society. So, you too may ask, 'When shall we get good results for the good that we have done or are trying to do? The good we have done seems to be very slow in bearing fruit'. Then, there was another man who told me that while he was engaged in saying his prayers aloud to God - somebody - his neighbor - came and told him that he was making a lot of noise over it. So he said to me. I was trying to perform a good act in good faith but the immediate effect is bad, very bad. So your law of *Kamma* does not work out well for us.

I said to him: Though you may be worshipping God for a good purpose at that moment, in order to know why the man came and insulted you, you will have to think over what you did or said to him either that morning or the day before or some time in the past. Then, you may be able to find some cause why he came to insult you.' People are apt to forget what they have done to other people. so when the result come, they think it comes suddenly or that they are taken by surprise. It is not always sudden or that they are caught by surprise. It may be that you do not remember what you have done and the cause may be entirely misunderstood.

Therefore whatever comes to us is always just and must be accepted in the right spirit. If something very pleasant happens to us we should not be proud of it. It just shows that our good *Kamma* has come back to us bearing good fruit. If anything unpleasant occurs to us we should not be angry, depressed or disappointed but we should keep

calm realizing that our bad *Kamma* has come back to us to remind us of our past mistakes. Whenever something comes to upset us let us try to be good, and let us never be worried, excited or angry. Let us make a firm resolve within ourselves to live rightly by trying to understand the working of these Laws of Cause and Effect - called the Law of *Kamma* in Buddhism.

---

## 8. BUDDHISM: THE PATH TO WISDOM

*B.B.C. Talk*

*(Reprinted from The Listener, April 15th 1948)*

Buddha is one who has attained *bodhi*; by *bodhi* is meant wisdom - an ideal state of intellectual and ethical perfection, which can be attained by man through purely human means. The term 'Buddha' literally means 'enlightened one' - 'a knower' - and it is the name of honour bestowed upon the Indian sage Gotama after obtaining enlightenment under the Bodhi tree at *Buddhagaya* in India. Gotama was born as the son of an Indian king on the border of modern Nepal. about 623 years before Christ. To mark the spot as the birthplace of the greatest teacher of mankind and as a token of his reverence for him, the *Emperor Asoka* erected in 239 B.C., a pillar bearing the inscription., 'Here was the Enlightened One born'. Gotama spent his early years in ease, luxury and culture. His father, the King. tried his best not to let him see anything unpleasant and ugly. In his twenty-ninth year. however. when Gotama went to the royal park, he saw on his way an old man, a sick man and a dead man, and he realized that all, without exception. were subject to birth, old age and death, and that all worldly pleasures were only a prelude to pain. Comprehending thus the universality of sorrow, he had a strong desire to find a remedy for this universal sickness of humanity.

### BUDDHA'S SEARCH FOR PEACE

On the night after his return from the park the Prince thought that if he remained as a ruler he would have to spend precious time in kingly duties to maintain his royal position, and not in searching for the remedy whereby to attain the supreme bliss of Nibbana the complete cessation of all sorrow. He accordingly gave up his kingdom and severed all worldly ties. He then lived an ascetic life and wandered as a seeker after real peace. He approached many a distinguished teacher of his day, but nobody was competent to give him what he earnestly sought. He strenuously practised all forms of severe austerities and made a superhuman effort for six long years. Eventually his delicate body was reduced almost to a skeleton. The more he tormented his body the farther he was away from his goal. Having realized the futility of self-

mortification, he finally decided to follow a different course, avoiding the extremes of self-mortification and self-indulgence.

The new path which he discovered was the Middle Way. the Eightfold Path, which subsequently became one of the salient characteristics of his teachings. By following this Path his wisdom grew into its fullest power and he discovered the Four Great Truths, understood things as they truly are, and finally attained full enlightenment. As a man Prince Gotama, by his own will. effort, wisdom and love, attained Buddhahood that highest possible state of perfection - and he revealed to mankind the only straight path that leads thereto. A special characteristic of Buddhism is that anybody may aspire even to the state of the Buddha himself if he makes the necessary exertion. It is a sort of evolutionary process and it is achieved by one's own effort.

The Buddha laid stress on human dignity and taught the worth of the human being. He painted for us the perfect picture of a human being striving and struggling from life to life in the quest for moral perfection - *Bodhisatta*, man as Buddha in the making. As a Bodhisatta, through countless births he suffered all, sacrificed all and fulfilled every perfection, so that on some distant day he might achieve this unique goal, the goal of winning, not only for himself, but for all beings, deliverance from the heavy burdens of birth, old age, disease and death. The Buddha himself tells us of his origin, and how it started with an inflexible aspiring resolve. He tells us of the gradual perfection of the flux that made that aspiration and how, finally, he won full enlightenment. Instead of disheartening his followers and reserving that exalted state only to himself, the Buddha encourages and induces them to follow his noble example.

Is Buddhism a religion? It is not a religion in the sense in which the word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship. Though we may 'take refuge in the Buddha', as runs the Buddhist phrase in the simple ceremony of pledging ourselves to live a religious life, it must not be with any blind faith that he can save us. Here mere belief is dethroned and replaced by confidence based on knowledge of the truth. A Buddhist who has confidence in the Buddha follows the Buddha's instructions to gain deliverance. Because we keep a statue of the Buddha to which we pay respect, we are not in any sense idol worshippers. The image is there to remind us of the perfect personality of the Master, who out of compassion for us left behind his teaching for our benefit. We do not seek our salvation from an image of the Buddha. How can a statue save us? 'Work out your salvation yourself; the Buddhas are only teachers', says the Buddha. Each one is his own refuge and none should expect to be saved by another.

The Buddha can point out the way, and tell us of its difficulties and of the beauties which we shall find as we tread the way, but he cannot tread it for us. We must tread it ourselves. In order to help us to tread the way to our goal. the Buddha has mapped out



a practical method of life which has to be lived. It is only by living in accordance with the principles of the teaching that one can realize the true significance of it. The great ideal is *Nibbana*. the final release from suffering. This is a state to be attained by following the method of life which leads to self-enlightenment. The Buddha's way of life is the middle way which is neither optimistic nor pessimistic. Optimism tends to over-estimate the conditions of life, whereas pessimism tends to under-estimate them. The path is a middle way between the pairs of opposites. and the doctrine of the 'Way' may only be grasped by an understanding of the correlation and interdependence of the two. All extremes beget their opposites and both are alike unprofitable. For all people the middle way of a good life lived in the world is best and safest.

Buddhism consists of three aspects; doctrinal, practical and mystical.( Realizable ). The doctrinal aspect is preserved in the Scriptures called *Three Pitakas* or baskets of the Canon which contain the words of the Buddha. It has been estimated by English translators of the Pitakas to be eleven times the size of the Christian Bible.

All the teachings of the Buddha can be summed up in one verse:

*To refrain from all evil,  
To do what is good,  
To purify the mind,  
This is the teachings of the Buddhas.*

This verse embodies the three stages of the Grand Highway that leads to enlightenment: morality, concentration and wisdom. Morality regulates word and deed, concentration controls the mind, but it is wisdom, the final stage, that enables the spiritual man to annihilate completely, the passions which are ever creating a turmoil within him.

## **THE POWER OF WISDOM**

Wisdom is the power of seeing what things truly are and how to act rightly when the problems of life come before us. The seeds of wisdom have lain latent in us, and when our hearts are soft and warm with love they grow into their powers. When a man has stilled the raging torrents of greed, anger and delusion, he becomes conscientious, full of sympathy, and he is anxious for the welfare of all living beings. He abstains from stealing and is upright and honest in all his dealings. He abstains from sexual misconduct and is pure, chaste. He abstains from tale-bearing. What he has heard in one place he does not repeat in another so as to cause dissension. He unites those who are divided, and encourages those who are united. He abstains from harsh language. He speaks such words as are gentle. soothing to the ear and which go to the heart. He abstains from vain talk. He speaks what is useful at the right time according to the

facts. It is when his mind is pure and his heart is soft by being equipped with this morality that the divine seed, wisdom, grows. Knowledge of the properties of the magnetic needle enables the mariner to see the right direction in the ocean in the darkest night when there are no stars visible. In the same way wisdom enables a man to see things as they truly are, and perceive the right way to peace. It is this wisdom which will enable us to unite with all beings in one immense ocean of tenderness and love.

---

## 9. A SHORT HISTORY OF BUDDHISM

On the spot where the Buddha passed away, innumerable princes, brahmans, traders and *suddas*, as well as *devas*, assembled to attend the funeral ceremony. There were also seven hundred thousand monks of whom *Maha Kassapa* was at that time the chief, and under whose direction the funeral obsequies over the body and sacred relics of the Buddha were performed. Having heard of the foolish remarks of the monk *Subhadda*, who declared that the Buddhas teachings as well as the rules and regulations for the Order of bhikkhus and bhikkhunis were to be observed only in the lifetime of the founder, the head *thera* had a great desire to perpetuate the doctrines of the supreme teacher. On the seventh day, therefore, after the Buddha had passed away, the head *thera* for the purpose of holding a convocation on religion arranged to convene five hundred principal *theras* who had overcome the dominion of the passions, were of great celebrity, perfect in every religious attribute, and who were versed in doctrinal knowledge. They then held a great council at *Rajagaha* under the patronage of *King Ajatasattu*, collecting the Buddhist canon and repeating it in chants. This convocation was terminated in seven months.

The Buddhist canon consists of three aspects, the doctrinal (*pariyatti*), the practical (*patipatti*) and the realizable (*pativedha*), all of which are interdependent and interrelated.

The doctrine is preserved in the *Tipitaka*. This Tipitaka, which contains the word of the Buddha is estimated to be about eleven times the size of the Christian bible. It comprises eighty-four thousand discourses, and Professor Rhys Davids estimated the total number of words of the whole text of the Tipitaka to be 1,752,800. As the word itself implies, the Tipitaka consists of three baskets, namely, the Basket of Discipline (*Vinaya Pitaka*), the Basket of Discourses (*Sutta Pitaka*) and the Basket of Ultimate Things (*Abhidhamma Pitaka*).

The *Vinaya Pitaka*, which is divided into five books, deals with the rules and regulations of the Order of bhikkhus and bhikkhunis, and gives a detailed account of

the life and ministry of the Buddha. The *Sutta Pitaka*, divided into twenty-six books, consists of discourses preached by the Buddha and, in some cases, his chief disciples. It is rather like a book of prescriptions, for the sermons were propounded to suit the occasion and the temperament of individuals. The *Abhidhamma Pitaka* is the most important and the most interesting, as it elaborates the four ultimate things: consciousness (*citta*). mental properties (mental concomitants, *cetasika*). matter (material qualities, *rupa*) and *Nibbana*.

The convocation which was held by the principal theras, having Maha Kassapa for their chief, is called *Theriya Safigiti*. During the first century after the death of the Buddha, there was only one schism among Buddhists, but at the end of that century during the reign of *King Kalasoka* a community of monks, resident in the city of *Vesali*. attempted to introduce ten new indulgences into the discipline of the Buddhist Order, pronouncing them to be allowable to the Order. To suppress this heresy twelve hundred thousand monks, whose leader was *Revata*, assembled in Vesali. Thereupon their senior, for the purpose of securing the permanency of the doctrines of the supreme teacher, selected seven hundred theras who were gifted with the quality of sanctity and were repositories of the doctrines contained in the three Pitakas. With *Revata* as their chief, and protected by *King Kalasoka*. all these theras held the **second convocation** of religion at *Vesali*. where the council was conducted in precisely the same manner as the previous one and brought to a close in eight months.

Towards the end of the second century after the death of the Buddha. however, the pupils of those sinful monks, who had been degraded by the theras who held the second convocation, originated the schism called the *Mahasangika* heresy which was gradually sub-divided into various sects. These persons set up a doctrine of their own, although professing it to be the doctrine of the Buddha, and if there was any religious performance they performed it according to their own wishes without reference to the Buddhistic rules. In consequence of numerical preponderance and the schisms of these monks, the good bhikkhus were incapable of regulating their conduct according to the rules of the original faith therefore the bhikkhus in all the Buddhist temples in India were incapable of observing the rites of sanctification (*uposatha*) for seven years, as none but good bhikkhus could be admitted to these rites.

The Buddha passed away in 543 B.C. 220 years after the Buddha's decease (323 B.C.), *Asoka*, the emperor of India, became the defender of the Buddhist faith and conferred the royal protection on the *Sangha*. causing all those heretical monks to be expelled from the Order. The whole of the monks thus degraded numbered sixty thousand, and the Order was then restored to unanimity of communion and upheld the rules of sanctification. For the purpose of holding a further convocation the chief monk at that time, *Tissa*, selected a thousand monks of sanctified character, perfect in

religious knowledge and versed in the Tipitaka. Under the auspices of the Emperor Asoka they held the **third council** at *Patana* according to the methods used by Maha Kassapa and Revata, who led the first and second convocations respectively, and that council was brought to a close in nine months.

The Emperor Asoka gave his beloved son, *Mahinda*, also his daughter, *Sanghamitta*, to the Order, and sent them to Ceylon to introduce the religion there. His monks taught it throughout the whole of India and carried it to fourteen Indian nations outside its boundaries, also to five Greek kings, his allies, with whom he made treaties to admit his religious preachers. The names of the five kings mentioned in the edicts of the Emperor Asoka, and inscribed by him on stone pillars, are *Antiochus of Syria*, *Ptolemy of Egypt*, *Antigonus of Macedon*, *Magas of Cyrene* and *Alexander of Epirus*. Five of Asoka's monks were sent to the five divisions of China in the third century B.C., from whence Buddhism reached Korea in 372 A.D. and Japan in 552 A.D. In the fourth and fifth centuries A.D., it spread to Cochin China, Mongolia and other Asiatic countries, and from Kashmir it spread to Nepal and Tibet. *Sona* and *Uttara*, two of Asoka's monks, introduced Buddhism into Burma, and thence gradually it spread to Arakan and Cambodia. In the seventh century, A.D.638, it spread from Ceylon to Siam where it became the state religion, even as it still is today.

Towards the end of the first century of the Christian era, the Buddhists in India were divided into two schools, one of which taught that all the individual had to do was follow out the pure doctrine of the Buddha and seek Nibbana; this was named **Hinayana**, or **the Little Vehicle**. Ceylon. Burma. Siam, Cambodia and Laos are said to belong to this school. The other taught special doctrines about the Buddha and some new metaphysical theories; this was styled the **Mahayana**, or **the Great Vehicle**. However, the terms Hinayana and Mahayana are not mentioned in the texts, but they have become common among Western writers owing to their usage by Chinese pilgrims. One of the best known philosophers of the Mahayana school was *Nagarjuna*, who founded and expounded the *Madhyamika philosophy*. The end and aim of his philosophy was to bring about a compromise, as it were, between the Buddhists and the Brahmins, and to find a mid-point where the adherents of these two could meet and shake hands with one another. Since his time the Brahmins began to regard the Mahayana Buddhists as their brothers in religion, and the Mahayana school had the predominant voice.

In the closing years of the eleventh century, however, India was overrun by the Mohammedans who destroyed the Buddhist monasteries, appropriated the monastic lands for the use of soldiers, massacred monks by the thousand and burned libraries wherever found. Many monks fled across the borders into Tibet and other safe places of refuge, carrying their books with them, and so Hinayana was practically stamped

out from India, while Mahayana lingered in nooks and corners for two more centuries before it was lost altogether.

---

## 10. THE BASIC PHILOSOPHY OF BUDDHISM

Buddhism is based upon the fact that ignorance is the cause of all worldly misery, and that only self-realization of the truth can combat this ignorance. The Buddha taught that out of ignorance is born evil and iniquity, and that if the human race could see clearly, everyone would do right. So right view is absolutely necessary for intelligent living and true spirituality.

Men in their blind ignorance produce the evil things (sins) and sorrows of the world, therefore the first of the four Noble Truths is the truth of suffering. We can see around us every day the result of people wanting things they cannot have, and the result of their trying to avoid the responsibilities which they should assume. We know that in the majority of cases man's wants and appetites are his undoing. and the Buddha taught that man's sense of possession is his greatest enemy, because the desire for accumulation steals from him his reason and his intelligence. We come, therefore, to the second of the four Noble Truths, namely, the cause of suffering. The great cause of misery is the desire to possess and the desire to preserve things possessed.

To be attached to a thing is to be sad at the loss of it. To despise or hate a thing is to be unhappy at the approach of it. The Buddha taught that selfish desire for a worldly material object results in sacrificing spiritual treasure in order to secure the desired object which is probably of little value. Therefore selfish desire destroys the sense of value, for selfish desire places worldly possessions above wisdom, and personalities above principles.

The third Noble Truth is freedom from suffering, which is attained by the annihilation of all selfish desire.

In line with this we see that attachment is the basis of the fear of death, and that when an individual is not attached to his possessions, their coming and going will leave him unmoved. While he is attached to them he will weep with their passing, and if he hates them he will weep at their approach. While his eyes are capable of tears he is incapable of wisdom. The middle way is the way of the Buddha, and in order to tread the middle way we must understand the Eightfold Path, i.e.. right view, right thought, right speech. right action, right livelihood, right effort. right mindfulness and right concentration: the fourth Noble Truth.

There is a magnificent philosophy underlying all these things which is based upon the four ultimate things, namely, consciousness, mental properties, matter and Nibbana. But Buddhism is not a subject to be studied only from an historical and literary point of view; on the contrary, it is to be learned and put into practice in the course of one's daily life, for without actual practice one cannot appreciate the truth. Buddhism should be studied, also practised, but above all the Buddha's Teaching should be realized. Self-realization is the ultimate goal, and never have we needed the Buddha's Teaching more than now. It is the way which shows that happiness comes only with wisdom, which alone is the result of right living, and that only.

## **II. TALKS INVOLVING *SILA* IN PARTICULAR**

---

### **11. BUDDHISM IN BURMA**

In Buddhist Burma the Burmese, who have inherited such a sublime ethical code of compassion and altruism, used to be remarkable for an acute sense of humanity, and therefore they were well known to Westerners as one of the happiest people in the world.

We often hear, however, the complaint that some of them have changed their attitude towards their religion, Buddhism, which has been a great source of their happiness, peace and culture. In Buddhist Burma there are certain sore spots of which the following appear to be the most significant: (1) Lack of metta (loving kindness), (2) neglect of religious principles and (3) change from the spirit of compassion and tenderness, which Buddhism teaches, to that of harshness and selfishness.

In the world as a whole there is enough money and material, and no lack of intellect. But what is it that is lacking? The will to do good, metta, is not strong enough to prevail against the powers of darkness, the world is disturbed and men distrust each other. What can we do to help? To increase metta in the world is the world's supreme need. The lack of metta is the major cause of war. Apart from military conflicts there are many other conflicts, racial, political, economic and even religious conflicts. The chief cause of nearly all these conflicts is the lack of metta.

Since the end of the first Great War there have been many organizations termed international; many authors have written on this subject of internationalism. Idealistic workers who dream and hope for a better future have started many international movements. We had the League of Nations founded in 1920, but they failed to

maintain peace. Why? Because most of them have dealt with mere external and material adjustments. too much attention has been paid to the material and too little to the spiritual side of life. Materialism alone cannot give happiness and peace - which we all desire. It is not materialistic ideology but the Buddhist way of life that is suitable for Burma which is still looked up to by the entire Buddhist world as the home of pure Buddhism. What is needed most in Burma is the practice of the noble principles of Buddhism which teaches the upholding of the laws of morality, fair dealing, honour, truth, right and refinement.

Neglect of religious principles is one of the fundamental causes of war. One of the most important ethical teachings of the Buddha is 'non-killing' or non-violence'.

Aggressiveness, urge to destroy or kill is a natural instinct common to both animal and man, but there is a great difference in the way in which instincts function in men and animals. In the case of animals and primitive men the impulse of violence is no doubt a protective and preservative device both for the individual and for the species. Animal needs are only those which are essential for self-preservation. they are not to blame for their acts, for they are regulated by nature. But in the case of man it is quite different, he has a larger number of instinctive urges than animals have. Man by virtue of his possessing higher capacities of memory, imagination, thought, reasoning, self-respect, moral conscience and religious faith, should think of the consequences, immediate as well as remote, of his actions before he performs them, that he may know beforehand how far they are conducive to his personal, social and spiritual security and welfare. His higher and more lasting interests should not be sacrificed on the altar of the momentary gratification of selfish desires.

Man, and not the animal, has often to choose between cruelty and sympathy, which cannot be both exercised at the same time with regard to the same object. Which one shall he choose? It is not difficult to decide that even from the point of view of one's own personal health and happiness, one should follow the path of love and sympathy rather than that of cruelty and violence. For he is more of a human being while walking along the former path than while going along the latter. Moreover, no man, party, community or race can be sure of being equally strong and powerful at all times to live successfully by violence. In order, therefore, to be on the safe side and to safeguard against becoming a future object of wrath of a forthcoming stronger man, party, community or race, he or it should keep his or its violent tendency under control, and set a right and desirable example for the future behaviour of mankind.

It is a truism that he who lives by the sword perishes by the sword. A cruel man, party, community or race is bound to be treated cruelly when he or it becomes weak in course of time and others come into power. It is also true that cruel persons live a miserable life and die a miserable death. A tyrant lives a life of perpetual danger.

Aggressive individuals and communities live in perpetual fear of other individuals and communities. The gains and victories of violence, although quickly achieved, are short-lived and are maintained at a heavy cost, therefore, even from a purely selfish point of view, the path of violence is not secure and desirable.

Human society flourishes better when it is based on love, sympathy and co-operation than when based on acts of violence which the Buddha asked us to avoid. Acts of violence are diseases of humanity. Cruel and selfish individuals or communities who trample over and crush the natural rights of others, are like poisonous germs or diseases in the body. A healthy and happy social life demands that all its members should live with others amicably and should help and protect each other.

in the ideal society, the key-note of the stronger members is loving care and renunciation for the weaker ones, and that of the weaker ones is love and co-operation. In this age, when scientific discoveries and inventions have greatly increased the powers of man to do both good and evil, there is a great need for organizing education that is based on rational, just and moral principles for developing a keen social and humanitarian consciousness in every child so that the inhuman, barbarous and violent activities of men threatening the very destruction of humanity itself may not recur. Nobody likes to be harmed, injured or killed by another. if somebody does so, he violates the basic social principle. He is antisocial, and therefore a criminal.

Social solidarity and material gains are not the only objects of human life, the material and spiritual sides of life are interdependent and interrelated, so the importance of both must be realized. Material life is lived not only by human beings but also by animals. Men by virtue of possessing higher capacities should live a higher and nobler life in which peace and goodwill rather than struggle and destruction prevail. As a moral being guided by moral

conscience, man should rise much above an animal. He should become a being of a higher world in which higher values are preferred to mere material life and material gain, in which every human being is regarded as an equal and never as inferior to another, and in which truth, justice, honesty, fellowship and freedom are the intuitively accepted principles of action.

---

## **12. B.B.C. EUROPEAN SERVICE GENERAL NEWS TALK, ECUMENICAL DEVELOPMENTS: DIALOGUE**



The word 'dialogue', used in connection with the ecumenical movement, means conversation or discussion between separated Christian churches in order to pave the way for greater harmony between them. According to his first great letter or encyclical, however, addressed to the bishops, clergy, people of the Catholic Church and 'to all men of goodwill'. the present Pope has considered it on a wider scale than the ecumenical dialogue between Christians. I therefore would like to take the opportunity to contribute to a series of talks on the general theme of the ecumenical movement from a Buddhist point of view.

The teaching founded by the Buddha is known as Buddhism. All the teachings of the Buddha can be summed up in one verse:

***'To refrain from all evil,  
To do what is good,  
To purify the mind,  
This is the teaching of the Buddhas.'***

The evil thoughts are to be eliminated and the virtuous thoughts to be increased. Mere ceasing from evil is not enough. a noble effort is needed to replace evil by good. All this constitutes self culture, and in the course of this culture the individual, through his kind thoughts, words and deeds, helps all his neighbours and makes them happy.

Thus Buddhism is not individualistic, it is not a negative treatment. it is indeed a positive philosophy in which an ethical and moral code is enunciated to a great degree. In fact Buddhism is largely devoted to ethico-moral discipline, and through that discipline one can attain deliverance. As such it can be supplementary to any religion, and in fact it did act as a supplement to other religions. In China and Japan, for example, Buddhism supplemented the local religions; it did not expel local faiths, it merely stimulated people to moral awakening, ethical excellence and philosophical understanding. In this way Buddhism may be said to be a moralizing agent and a civilizing force.

Buddhism being an ethico-moral discipline should have no quarrel with any other religion, no religion worth the name should oppose ethico-moral discipline which is a synonym of Buddhism. It is on this basis that Buddhists will be willing to enter into genuine dialogue with the members of all other religions, in fact the Buddhists of Thailand have already taken the first step towards it.

An inter-religious conference was held in Bangkok under the auspices of the Ministry of Religious Affairs of Thailand on the 26th October 1964. The conference was officially opened by the Prime Minister of Thailand, who said that the circumstances of the world at present were such that no religion could isolate itself from another. It

is therefore of great importance that all religious people, no matter to what faith they belong, should come and work together for the security and development of both their religions and their countries. He was convinced of the fact that there is nothing to fear from sincere people of any faith, who are no threat to anybody or anything. What is to be feared, he said, is the kind of people who have intrinsically no religious principle in mind. The Prime Minister requested the co-operation of all religious people, asking them to safeguard their religious members and the people against dangerous political ideologies that seek to destroy all religions.

The religions whose ministers were present at the conference were Buddhism, Christianity, Islam, Hinduism, Sikhism and Brahmanism. The Director of Religious Affairs there, said that the purpose of the conference was to promote co-operation among the various religions, to promote unity among all people with faith in religion, to build moral strength and to exchange views and opinions on religious matters. The theme of the conference was 'Religion in the Light of Life', in which the representatives of all the religions took part and freely expressed their views and opinions. The conference was such a great success that the Director-General hoped to be able to arrange a second of its kind on a greater scale, if possible international, sometime in 1965.

To have proper moral discipline, to promote co-operation and unity among men. Buddhism emphasizes the importance of metta, universal and all-embracing love. Metta means much more than brotherly feeling or kindheartedness. though these are part of it; it is active benevolence, a love which is expressed and fulfilled in active ministry for the uplifting of fellow beings. The Buddha said.

***'As a mother even at the risk of her own life loves and protects her child, her only child, so let man cultivate all-embracing love without measure towards all beings'.***

This is the model of what man should be to man.

Metta goes hand in hand with helpfulness and willingness to forego self-interest in order to promote the welfare and happiness of mankind. It is metta which in Buddhism is the basis for social progress. It is this metta that attempts to break all the barriers which separate one from another. There is no reason to keep aloof from others merely because they belong to another religion; any religion worth the name is not confined to any one country or any one particular nation. it is universal. Religion is an education of the heart, with a view to refining our nature and elevating us in the scale of human beings. Religion is not merely theory, but practice. and the heart, like the body, becomes healthy and strong by practical exercise. No doctrine merely held in the mind as an intellectual belief has any driving force. no doctrine is of any value unless and until it is applied.

The Buddha said,

***'A beautiful thought or word which is not followed by a corresponding action, is like a bright flower that has no scent, that will bear no fruit'.***

Practice of the moral life is the very core and essence of religion. It is action and not speculation. It is practice and not theory that counts in life. The will to do, followed by the doing, is the actual virtue, the will does not count much unless it is fulfilled. To put one's high ideas and concepts into practice is religion in the best sense.

The world has found itself as one body; yet the fact of physical unity and economic interdependence, though of very great value, is not by itself sufficient to create a united family, for this we require a human consciousness of community, a sense of personal interrelationship among men. Science proves that the fundamental structure of the human mind is uniform in all races; what differences there are, are due to historical circumstances and stages of development. Without recognition of the oneness of the world of today in all its aspects, spiritual as well as social, there will never be harmony among religions.

In order to pave the way for harmony among religions, we must realize the oneness of the world and understand that we are one family. Life is a mighty wheel of perpetual motion. This great wheel contains within it numberless small wheels, corresponding to the lives of individual men, each of which has a pattern of its own. The great wheel and the smaller wheels, the whole world and individual men, are intimately and indissolubly linked; the whole human family is so closely knit together that every unit is dependent upon all others for its growth and development.

To bring out the goodness in us, each one of us has to try to reproduce in his own wheel of life that pattern which is in harmony with the pattern of the great universal wheel. For all the wheels to revolve in harmony the highest good in each must be developed; this is possible by the performance of daily duties with kindness, courtesy and truthfulness. The ideal that is placed before us is that of mutual service and practical brotherhood. In all our thoughts, our emotions, our words and our deeds, we act and react upon one another; in a very real sense each one of us is responsible for the whole community. Men, being in need of each other, should learn to love one another, bearing one another's burdens: mutual service is a perpetual call upon humanity, for we are bound alike by the bonds of humanity.

Wherever there is a good man, a truly upright and noble man, pure in his motives and compassionate in his heart, whatever his faith may be, that man is one whom the Buddhist will revere. At the time of death, whatever may have been his creed, the Buddhist knows that he will receive the just result of his actions in the new birth: not

according to his faith or any religious ceremonies he may have performed, but on the merits of thought, word and deed, the good he did to those around him, the integrity with which he acted and reacted. He may have been a Christian, Muslim, Hindu, Buddhist, theist or atheist, it makes no difference.

In the universal Law of Cause and Effect, that man's actions will produce good in the world to himself as well as to others, and in time he also will attain the goal of deliverance - may in fact be nearer to it than many who are mere professed Buddhists. It is on this basis also that the Teaching of the Buddha embraces the members of all other faiths, and the followers of the Buddha are able to extend the hand of brotherhood to all humanity.

---

### **13. A BUDDHIST VIEW OF WORLD PEACE**

In the world as a whole there is enough money and material and there is no lack of intellect, yet something is missing. What is it? The answer is the spirit of fellowship, and it is this lack of active fellowship which is the major cause of war. Apart from military conflicts, there are of course many other kinds of conflict such as racial, political, economic, even religious conflicts, and the cause of nearly all of them is the lack of the spirit of fellowship.

In a conflict each side has its own conceit. but to hide it both parties have their own nicely written labels such as, 'New World Order', 'Civilizing the Backward Peoples', 'Co-prosperity in East Asia'. etc.. and in almost every conflict each side blames the other, both parties claiming that they are right. They even use the name of religion to justify their actions, and will try to persuade God to take their side, although without seeming to make any attempt to be on God's side. They claim that there is only one God. apparently forgetting that if there is only one God, there must be only one family of men, and they treat one another not just as strangers but as enemies.

Since the end of the first world war there have been many organizations called 'international'. Many authors have written on the subject of internationalism, and idealistic workers hoping for a better future have started many international movements, but all without exception have failed to maintain peace. Why? In the first place they have not, for one reason or another, been able to carry out their plans: secondly. they received insufficient support from the public; and thirdly, most of them have dealt only with the purely external, material adjustments, paying too much attention to the material side of life and too little to the spiritual side. The two sides are interdependent and interrelated, and the importance of both should be recognized.

Then came the second world war, unparalleled in history for destruction. The world is still in a state of chaos, devoid of peace and real happiness, and once again idealistic workers, lecturers and writers are producing books and introducing new international organizations. Will they be successful in maintaining peace? It is possible to predict whether they will be successful or not; they will be successful if the leaders and workers can carry through their plans in a spirit of world fellowship, otherwise they will never be successful, there will be further wars, even more dreadful than the last.

The peace which we all desire, peace in our hearts and in our minds, peace between neighbours and among nations, is not a miracle which it is God's task to perform. It can only come about as a result of a reconstruction of thought, feeling and action by means of the spirit of fellowship, and such is the duty of all mankind.

Taking all nations as one whole there is in the world sufficient wealth and ability to abolish poverty, unemployment, hardship and cruelty of any kind from all countries. It is possible for all men to be able to do what work is necessary, if only they would learn to understand each other better by drawing closer. The discovery of power and energy could be of great service to humanity, and men could be inspired to noble conduct if only all the scientists, poets and artists of all countries would come together. A powerful spiritual influence, helping all men to make the world a happier place, could be given by every religion if all of them were to act together as members of one family.

Buddhism teaches that misery and suffering are not the result of the wrath of a god, or gods, but are the direct consequences of man's ignorance of his own nature and of his surroundings. In attempting to discover a way of appeal on which to base morality. Buddhism teaches that there is no such appeal to any external authority in the form of a deity, but only to the natural desire of the human heart. Therefore, knowing that certain actions such as selfishness, violence and laziness tend to disorganize society, and to cause unhappiness to its members, a man will try to avoid injuring others if he sees clearly that his interests are bound up with those of others.

The real spirit of fellowship which is lacking in the world today can be promoted only through religion. Religion is an education of the heart with a view to refining our nature and elevating us in the scale of human beings; it is not merely theory but practice, and the heart, like the body, becomes healthy and strong by practical exercise. No doctrine merely held in the mind as an intellectual belief has any driving force; no doctrine is of any value unless and until it is applied. The Buddha said, 'A beautiful thought or word which is not followed by a corresponding action, is like a bright flower that has no scent'. Such will bear no fruit.

Practice of the moral life is the very core and essence of religion, for it is action and not speculation, practice and not theory that counts in life. The will to do, followed by the doing, is the actual virtue; the will of itself does not count much unless it is fulfilled. Thus to put one's high ideas and concepts into practice is religion in the best sense. Religion is obviously not confined to any one country or to any particular nation or race. It is universal; and it is certainly not nationalism which, in other words, is merely another form of caste system but founded on a wider basis,

The world has found itself as one body, yet the fact of physical unity and economic interdependence, though of very great value, is not by itself sufficient to create a united family'; for this we require a human consciousness of community', a sense of personal interrelationship among men, the spirit of fellowship. To have this spirit of fellowship we must realize the oneness of all life, and understand that we are one family'.

According to Buddhism life is a mighty wheel of perpetual motion, and this wheel contains within it numberless smaller wheels corresponding to the lives of individual men, each of which has a pattern of its own. The great wheel and the smaller wheels, the whole world and individual men, are intimately and indissolubly linked; the whole human family is so closely knit together that even unit is dependent on the others for its growth and development. In all our thoughts, words and deeds we act and react upon each other, so in a very real sense each one of us is responsible for the whole community. Men, being in need of each other, should learn to love each other and bear one another's burdens. This mutual dependence is a perpetual call on humanity, for we are bound alike by the bonds of humanity.

Science proves that the fundamental structure of the human

mind is uniform in all races; what differences there are, are due to historical circumstances and stages of development. Without recognition of the oneness of the world in all its aspects, spiritual as well as social, economic as well as political, there will never be peace. A genuine spirit of world fellowship is the only logical basis of all true and high civilization, and of world peace.

---

## 14. WORLD FELLOWSHIP THROUGH BUDDHISM

We are living today in a world torn between despair and hope. Our despair is due to many causes, the most serious of which is the constant fear of war; for although humanity wills peace, and the desire for peace exists everywhere throughout the world, instead of trying to give effect to that almost universal desire for peace each

country has been arming to the limits of its capacity. Already more than half the national incomes of the world are being used for the preparation of war, and the maximum of our energy, ingenuity, finance and organization is being turned in the direction of discovering how we can kill our fellow beings more ruthlessly. To strengthen our military power is not to guard the blessings of peace, but to run in the armaments race which must inevitably end in war. Many of us still remember the first great European war, and only recently country after country has been the victim of cruel, barbarous and unjustifiable tyranny. What will be the future of humanity if the present tendency of each country is continued?

Nevertheless we are not without hope, for there are at the same time idealistic writers, lecturers and those who work for the general good of mankind and who dream and hope for a better future, and many present day publications bear the term 'international'. The World Congress of Faiths I regard as an important movement, because it deals not just with mere external adjustments in material needs, but with the fundamental spiritual realities of life. It is the aim of this congress to promote world fellowship through religion, and it is now my present task to show how Buddhism can help in achieving this aim.

*Sabbapapassa akarānam,  
Kusalassa upasampada.  
Sacittapariyodapanam.  
Etam buddhana sasanam.*

*To refrain from all evil,  
To do what is good,  
To purify the mind.  
This is the teaching of the Buddhas  
(Verse No. 183 in Dhammapada)*

In order to understand the above verse we should first understand what is meant by evil, and evil, bad roots; also what is meant by good and good roots.

What, now, is that which is bad?

### **Bodily action (*kāya kamma*)**

1. Destruction of any living creatures is bad.
2. Stealing is bad.
3. Sexual misconduct is bad.

### **Verbal action (*vācī kamma*)**

4. Lying is bad.
5. Tale bearing is bad.
6. Harsh language is bad.
7. Frivolous talk is bad.

### **Mental action (*mano kamma*)**

8. Covetousness is bad.
9. Ill will is bad.
10. False views are bad.

### **What are bad roots?**

Greed (*lobha*) is a bad root; hatred (*dosa*) is a bad root; ignorance (*moha*) is a bad root; therefore the above ten kinds of bad actions are due to greed, hatred or ignorance. These three roots are like three great currents of force, for they' are sweeping each one of us down along the road to misery, just as the swift current of a river will carry with it all the logs which have fallen into it.

### **GREED**

The first mentioned root, that of greed. is desire; desire for sensual pleasures, wealth, rank. etc. This greed is in all of us like a raging thirst. The greedy man always says, 'I want', 'I must have', 'I cannot do without'. He may well be heard to say that if he were as rich as some neighbour whom he envies, he would be perfectly satisfied; but give him the particular amount of wealth he has set his mind upon, and he will find some still richer man to envy', and be as discontented as ever. A certain Persian poet has written, 'A small coin of silver makes a beggar contented; Faridun, with his kingdom of Persia. is only half satisfied'.

Our tendency to remain discontented in spite of success and prosperity is due to the insatiable nature of our desires; and we are depressed by the fear of losing our possessions. at the same time being dissatisfied so long as there is someone in the world richer than ourselves. What is beyond our reach seems valuable until we obtain it, but when possessed it loses its value. This, unfortunately, is the character of most men, greed making us selfish so that we think only of our own need for gratification. The selfish man aims at obtaining as much happiness as he can for himself, and does not care whether other people are happy or miserable. In order to acquire his object he tries to appropriate as large a share as possible of the good things of the world, and whenever he has an opportunity of doing so he enjoys himself. even when his enjoyment is obtained at the expense of his fellow men. All over the world we find the



selfish taking an unfair share of everything and trying their best to use others as a means of attaining their pleasure.

Greed is like a thick fog such as there is in London sometimes, when we cannot see our way clearly before us; or sometimes at sea on a foggy day when people cannot see what lies ahead and two ships may collide, perhaps both sinking. Men, when blinded by desire, are carried away by a powerful current, not realizing whether they' are going, and where there are many who are blinded by desire for the same things, there is jealousy and rivalry. As they act to satisfy their desires, so they hurt and harm one another with resultant suffering.

## **HATRED**

The second current which equally leads us to misery is hatred. ill will or anger. It is that tendency within us which resents an action of another which challenges our right to what we desire. Our general tendency' is to try' and dominate others, and we want others to obey' our will while suppressing their own; so when someone opposes his will against our's our action is like that of a dog with a bone when another dog approaches. We are irritated in many ways, and although our irritation may at first be slight, if it is allowed to go on day by day it grows into a deep hatred. When a man is angry he is beside himself, as the saying goes, being swept along by a torrent of hatred, and it is due to this anger that disputes arise between one individual and another, between one nation and another. Such people as are blinded by anger cannot see that hatred ceaseth not by hatred, but by love; they regard war as the only ultimate way of settling national disputes, and the armies of great nations are larger than they were ever before in the history of the world, yet there seems little prospect of the establishment of the reign of universal peace. Although the principle that might is right no longer prevails in the relations between individuals, it is still considered natural to appeal to it when one nation quarrels with another; and although war remains as the greatest relic of barbarism in the midst of modern civilization, the 'progress' of science is every year leading to the discovery of more and more powerful instruments for the destruction of human life and property'

In many countries of the present day conscription prevails, and the younger members of every family are compelled by law to serve a term in the army. Under such circumstances war spreads far wider desolation than when it is waged between a limited number of men who have voluntarily adopted the profession of army life, as a consequence of which a countless number of families in every war are reduced to destitution by the destruction of their property', or by the loss of those on whom they depended for support. All this is the result of hatred.

## **IGNORANCE**

The third current which carries us to misery is ignorance, delusion. The state of greed as well as that of hatred is always accompanied by ignorance. because ignorance is the primary root of all evil. It is far more subtle than greed and hatred, and when a man is hypnotized by it he cannot distinguish between right and wrong. he can see no good in any noble action; nothing is safe from his scoffing and sneers. neither a sense of duty'. nor filial love, nor sacrifice in any' form can win a word of praise from his lips. On the contrary, he wants to be praised. and he is hurt if he is not properly appreciated. for he thinks much of himself and continually plans to feed his ambitions for personal happiness. The spirit of loving-kindness and charity is absent from him, he is deaf to all prayers and appeals for mercy, he has no sense of duty towards his fellow men. If he helps others he does so in order that he may get them into his power and thereby increase his gains, for under the influence of delusion he is determined to have what he wants, no matter who suffers, and he dislikes all those who hinder him or get ahead of him. He may occasionally gain advantages from those who cannot avoid coming into contact with him and who fear to provoke his resentment, but such advantages are conferred without goodwill, and those who can do so will be inclined to avoid his society. When perhaps the majority' of men turn against him. and the world does not want him any longer, he then blames them, saying. 'What I have done is perfectly right, but people are too ignorant to realize it or too wicked to agree to it'. he does not know that it is the poison in himself which has upset the world.

An old story may serve as an illustration in connection with ignorance which arouses hatred. Once a big bear with her three little cubs was looking for something to eat in the jungle when they saw a beehive in a trough under a tree, from one branch of which a big log was hanging just over the trough. The bears wanted to get at the honey, but as the log was in the way the mother bear pushed it away so that they could all get at it, and they began to eat. Suddenly the log swung out and came back, hitting the mother bear on the head. Growing very angry' she knocked it away violently so that it went out much further than before, and causing it to come back with such force that it struck one of the little cubs, killing it. The mother, now furious, struck at the log with all her might, and swinging out it came back with a great rush striking her again on the head and killing her.

Who killed the bear? Strictly speaking it was her ignorance. her delusion which made her think that the log was her enemy. Through her ignorance hatred arose to make her fight against the log which had hit her, although the log could not hurt her unless she set it in motion, but the poor old bear did not know that. When a man is carried away by the current of ignorance he becomes brutal and barbarous, any sense of a common humanity fades from his mind.

It is due to these raging torrents of greed, hatred and ignorance that nations fight with nations, kings fight with kings. priests with priests; the mother quarrels with the son,

the son with the mother, the father with the son, the son with the father; brother quarrels with brother, brother with sister, friend with friends. We talk about peace, yet we create confusion; we long for happiness, yet we obtain unhappiness, why? Because we are like logs carried helplessly along by the currents of greed, hatred and ignorance. If we are to revive the sense of a common humanity and find happiness, we must step outside these torrents. How may this be achieved? The Buddhist technique is to still the raging torrents of greed, hatred and ignorance by a careful self-culture; 'Save thyself by thyself' are the words of the Buddha. and he laid down a specific course of practice in mental and physical actions for the successful outcome of this self-culture.

To plan our good actions we should first understand what is meant by good and good roots.

What, now, is that which is good?

### **Bodily action (*kaya kamma*)**

1. To abstain from killing is good.
2. To abstain from stealing is good.
3. To abstain from sexual misconduct

### **Verbal action (*vaci kamma*)**

4. To abstain from lying is good.
5. To abstain from tale-bearing is good.
6. To abstain from harsh language is good.
7. To abstain from frivolous talk is good.

### **Mental action (*mano kamma*)**

8. Absence of covetousness is good.
9. Absence of ill will is good.
10. Right understanding is good.

### **What are good roots?**

Absence of greed, unselfishness, is a good root; absence of hatred, love, is a good root absence of ignorance, wisdom, is a good root. These three roots are also called the seeds of nobility, seeds within each one of us that with careful, determined cultivation will grow into sublime powers. These powers lie latent in us, but they cannot grow

until we discover them and make our hearts soft and warm with love so that they may grow to fulfillment.

### **ABSENCE OF GREED (*Unselfishness*)**

For this we must forget ourselves and substitute the world for ourselves. There is no evil in wanting universal happiness and peace, the evil arises when our desires are only for ourselves and not for others, or not in the sacred interests of truth. When we desire such things as we can share with others, our desires become wiser and more unselfish. The cultivation of unselfishness includes not only a feeling in the heart, although that internal feeling is essential, but also the performance of those outward actions by which that feeling is manifested: and it also includes the desire to put others perfectly at their ease, to save them from every kind of discomfort and to do all that we can to promote their happiness. The unselfish man puts himself in the position of others and tries to identify himself with all, regretting what he has done wrongly or has omitted to do, having an earnest desire to do better in the future and make amends for the wrong that has been done. He desires not to make himself a burden on his fellow men, but to be a blessing to them by making them happy, so that his unselfish disposition promotes social intercourse and adds to the pleasure of others. He appreciates benefits conferred on him and feels joy at the kindness of his benefactor to whom he has a great desire to return those benefits, or to give something more when possible. By being unselfish we develop in ourselves the sense of sympathy, and we cannot enjoy happiness worthy of the name without being in sympathy with our fellow men. Our happiness soon pails upon us if we have no congenial companions for whom we can feel an affection, for in every case our happiness is rendered more intense and more permanent by being shared with friends. The best way to be happy, therefore, is to make others happy; every kind act is twice blessed. blessing him who gives and him who takes. If we are to promote the spirit of fellowship we should forget our 'I' in the service of all, we should do everything we can for the sake of others. In short, whatever deed we do, whatever word we utter and whatever thought we think, should be for the good, peace and happiness not only of ourselves, but others. The result of this is peace, happiness and friendship.

### **ABSENCE OF HATRED (*Love*)**

To promote the spirit of world fellowship we must make the sublime seeds, the seeds of loving-kindness, grow in our hearts and minds till we are all love. To love one another we should realize that we are all brothers, and brotherhood must be applied with justice, for justice is a natural law. No judge has the right to use his power over a criminal to a greater extent than that permitted by the law of the court, which should be the representative of the natural law of justice.

If we do any harm to someone we shall be paid back in the same coin; rather as when we throw a stone into a pond, causing ripples to spread out over the surface until coming up against the edge of the banks. The water then moves back again until reaching the stone that has disturbed it. In just the same way the effects of our actions come back to us, and if our actions are good we shall have good effects, while bad actions will likewise produce bad effects. To produce good actions love is essential, so we must love everyone, no matter what may be the colour of his skin, whether he is rich or poor, wise or foolish, good or bad; and we should love not only human beings but all beings in the world.

In the Metta Sutta, the discourse on loving-kindness, the Buddha says, 'As a mother, even at the risk of her own life, protects her child, her only child, so let a man cultivate goodwill without measure among all beings. Let him cultivate goodwill without measure towards the whole world, above, below, all around, unstinted, unmixed with any feeling of differing or opposing interests. Let him remain steadfastly in this state of mind all the while he is awake, whether he be standing, walking, sitting or lying down. This state of heart is the best in the world.'

Most of us have not yet learned this lesson, and therefore the sense of a common humanity is absent from our minds, the world is full of pain and cruelty and all wild animals flee from us. There are a few who have learned this lesson, they love everybody and everything, no wild animal flees from them and even a tiger will roll at their feet as a pet cat does at our's. Why do our pet animals love us? Because we love them. If we learn this lesson our enemies will become our friends and wild animals our pets.

## **WISDOM**

Wisdom is the power of seeing things as they truly are, and how to act rightly when the problems of life come before us. The seeds of wisdom lie latent in us, and when our hearts are soft and warm with love they grow into their powers.

When a man has stilled the raging torrents of greed, hatred and ignorance, he becomes conscientious, full of sympathy, and he is anxious for the welfare of all living beings. Thus he abstains from stealing, and is upright and honest in all his dealings; he abstains from sexual misconduct and is pure, chaste; he abstains from tale-bearing. What he has heard in one place he does not repeat in another so as to cause dissension; he unites those who are divided and encourages those who are united. He abstains from harsh language, speaking such words as are gentle, soothing to the ear and which go to the heart. He abstains from vain talk, speaking what is useful at the right time and according to the facts. It is when his mind is pure and his heart is soft by being equipped with this morality and mental development that the sublime seed,

wisdom, grows. Knowledge of the properties of the magnetic needle enable the mariner to see the right direction in mid-ocean on the darkest night when no stars are visible. In just the same way wisdom enables a man to see things as they truly are, and to perceive the right way to real peace and happiness, Nibbana.

---

## 15. PARAMI: PERFECTIONS

A Bodhisatta is a Buddha in the making, and is thus a being practising over an incalculable period of world cycles to attain to the highest level in ethical, intellectual and spiritual achievement. As a Bodhisatta, in each succeeding birth he practises the ten perfections (ten *parami*), a prerequisite for Buddhahood.

One need not think that the Bodhisatta ideal is reserved only for supermen; what has been accomplished by one could also be accomplished by another, given the necessary effort and enthusiasm. We should endeavour to work disinterestedly for the good of ourselves and others, having for our object in life the noble ideal of service and perfection.

The **ten perfections** are:

1. Generosity, giving (*dana*)
2. Morality (*sila*)
3. Renunciation (*nekkhamma*)
4. Wisdom (*panna*)
5. Energy (*viriya*)
6. Patience (*khanti*)
7. Truthfulness (*sacca*)
8. Determination (*adhitthana*)
9. Loving-kindness (*metta*)
10. Equanimity (*upekkha*)

### 1. **DANA**

Generosity, giving, is the first parami. It confers upon the giver the double blessing of inhibiting the immoral thoughts of selfishness on the one hand, and of developing the pure thoughts of selflessness on the other hand.

The object in giving is to eliminate the craving that lies dormant within oneself; apart from which there are the attendant blessings of generosity such as the joy of service, the ensuing happiness and consolation and the alleviation of suffering.

He makes no distinction in extending his love with supreme generosity, at the same time not forgetting to use his judicious discrimination in doing so. If, for instance, a drunkard were to seek his help, but he was convinced that the drunkard would misuse his gift, the Bodhisatta would not hesitate to refuse him, for such generosity would not constitute parami.

If, however, someone should seek his help for a worthy purpose, he would express his deep obligation for the opportunity offered, and willingly and humbly render him every possible aid, free of the smallest trace of any forced air of dignity or without making any false pretexts.

A Bodhisatta is always ready to oblige others, but he will never stoop to beg a favour for himself. In abundance he gives, irrespective of caste, creed or colour, but selfishly he seeks nothing, for he is neither selfish nor self-possessive. He exercises this virtue of dana to such an extent that he is prepared to give away not only his wealth and other cherished possessions, but also his kingdom, his wife and children, even his limbs. He is ever ready to sacrifice his own life wherever such sacrifice will benefit humanity.

## **2. *SILA***

The second parami is morality, the purity of his conduct. If he be living the life of a recluse, he would try his best to observe the sila that pertains thereto; if, however, he leads the household life he would adhere to the five elementary principles of regulated behaviour, even in spite of his interests being at stake.

He would not kill, steal, lie or slander, and he would avoid unchastity, harsh speech, frivolous talk and intoxicants. He would endeavour to observe these elementary principles as strictly as possible, for to transgress one of them means creating fresh troubles and obstacles on the road to enlightenment. However, it must not be understood that a Bodhisatta is wholly infallible and totally free from evil. (see Jataka No. 318). For one who had already attained complete perfection would have reached Buddha-hood.

## **3. *NEKKHAMA***

The third parami is renunciation. It implies both renunciation of worldly life and pleasures by adopting the ascetic life, and practising the cultivation of jhana whereby the temporary inhibition of the hindrances towards progress. (Wish for sense pleasure, ill will, sloth/torpor, distraction/remorse, doubt) is achieved. Though he may sit in the lap of luxury, immersed in worldly pleasure, the idea comes to him that household life is like a den of strife, but by comparison the homeless life is like the ever free and

open sky. Realizing thus the vanity of worldly life he voluntarily forsakes his earthly possessions, and wearing the simple ascetic dress he tries to lead the holy life in all its purity. Here he practises morality to such a high degree that he becomes practically selfless in all his actions; neither fame nor wealth, honour nor worldly gain being capable of inducing him to do anything contrary to his lofty principles. Sometimes the mere appearance of a grey hair (see Jataka No. 9) is sufficient to compel a Bodhisatta to leave his uncongenial atmosphere in order to lead the independent, solitary life of a hermit, but the practice of renunciation is not as a rule observed by a Bodhisatta. In the *Kusa* Jataka (No. 531) for instance, the Bodhisatta was subject to much humiliation owing to his unrestrained desire to win the love of the beautiful princess, *Pabhavati*.

#### **4. PANNA**

The fourth parami is wisdom. It means right understanding of the real nature of the world, seeing things as they are in reality. The Bodhisatta strives to acquire knowledge from every possible source, although never at any time does he show any desire to display his knowledge, nor is he ever ashamed to plead his ignorance. What he knows is always at the disposal of others, and that he imparts to them unreservedly.

#### **5. VIRIYA**

The fifth parami is energy. It does not mean only physical strength as is ordinarily understood, but mental vigour or strength of character, which undoubtedly is far superior to the former and is defined as the relentless effort to work for others both in thought and deed. Firmly established in this virtue he develops self-reliance and makes it one of his prominent characteristics, viewing failures as steps to success; oppression merely doubling his exertion and danger increasing his courage.

#### **6. KHANTI**

The sixth parami is patience. Patience here means endurance, the highest form of endurance in the face of suffering which may be inflicted upon oneself by others; and it means the forbearance of others' wrongs. A Bodhisatta practises patience to the extent that not even when his hands or feet are cut off will he become provoked.

#### **7. SACCA**

The seventh parami is truthfulness. By *sacca* is here meant the keeping of one's promises, and is one of the salient characteristics of a Bodhisatta. According to the *Haritaca* Jataka (No. 431), no Bodhisatta in the course of his life to life wanderings ever spoke an untruth: although he may at times violate the other precepts, he makes



truth his guide and holds to it firmly. He considers well before he makes a promise, but once a promise is made he fulfills it at any cost. In the *Mahasutasoma Jataka* it is stated that the Bodhisatta even went to the extent of sacrificing his life in order to fulfil a promise.

He is trustworthy, sincere and honest. He speaks as he acts, and as he acts so he speaks. There is perfect harmony in his thoughts, words and deeds, and he never descends to flattery to win the hearts of others; neither does he exalt himself to win admiration.

### **8. *ADHITTHANA***

The eighth parami is determination. It may be interpreted as resolute determination, for this will-power forces all obstructions out of his path, and no matter what may come to him in the form of grief or disaster he never turns his eyes from his goal. He could easily be persuaded to do good, but not so could he be tempted to do anything contrary to his lofty principles. He will be as soft as a flower or as firm as a rock, as occasion demands.

### **9. *METTA***

The ninth parami is loving-kindness, in this case loving-kindness is much deeper than goodwill, friendliness or kindness, It is this metta that prompts a Bodhisatta to renounce personal salvation for the sake of others, such is the great regard in which he holds all his fellow beings, irrespective of caste, creed or colour. And since he is the embodiment of universal love he fears none, neither does he instill fear into any; even the wild beasts in lonely jungles are his loving friends, for he ever cherishes in his heart a boundless love for all that live.

### **10. *UPEKKHA***

The tenth parami is equanimity. This literally means discerning rightly, viewing justly, or looking impartially, i.e.. without attachment or detachment, without favour or disfavour; and here the term is not used in the sense of indifference or neutral feeling. It is the most difficult and the most essential of all the ten parami. especially for the layman who has to move in an ill-balanced world with fluctuating fortunes, where slights and insults are the common lot of humanity. Likewise are praise and blame, loss and gain, but under all such vicissitudes of life a Bodhisatta tries to stand unmoved, like a firm rock, exercising perfect equanimity. In times of happiness and in times of adversity, amidst praise and amidst blame, he is evenly balanced.

### III. TALKS INVOLVING *SAMADHI* IN PARTICULAR

---

#### 16. THE MIDDLE PATH

The Eightfold Path which the Buddha preached in his first sermon is known as the Middle Path because it is neither optimistic nor pessimistic. Optimism tends to over-estimate the conditions of life, whereas pessimism tends to under-estimate them. To plunge on the one hand into the sensual excesses and pleasures of the ordinary worldly life is mean, degrading and useless. On the other hand, extravagant asceticism is also evil and useless. Self-indulgence tends to retard one's spiritual progress and self-mortification to weaken one's intellect. The Path is a Middle Way between the pairs of opposites, and the doctrine of the 'Way' may only be grasped by an understanding of the correlation and interdependence of the two. Progress is an alternating change of weight or emphasis between the two. Yet, just as a fencer's weight seems ever poised between his feet resting upon either foot only for so long as is needed to swing back the emphasis, so on the path the traveller rests at neither extreme but strives for balance on a line between, from which all opposites are equally in view. All extremes beget their opposites, and both are alike unprofitable.

For all people, the Middle Way of a good life lived in the world is in every way best and safest. The Buddha said: '*These two extremes are not to be practised by one who has gone forth to the higher life as a Bhikkhu (who renounces the world). What are the two? That conjoined with passion, low, vulgar, common, ignoble. And that conjoined with self-torture, painful, ignoble and useless.*' Avoiding the two extremes, the Buddha had gained the knowledge of the Middle Path which gives sight and knowledge and tends to calm, to insight, enlightenment.

Now, what is the Middle Path which gives sight? It is the Eightfold Path, namely: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right attention and right concentration. Of these the first two form a starting point for the journey of life. Then follow three having to do with outward conditions and then three having to do with inward conditions. The immediate goal is to attain control of the mind; with this control all individual desire can be, and will be rooted out and ended. The ultimate goal is the ending of all dissatisfaction and suffering through the attainment of perfect enlightenment, perfect wisdom.

The first step along the Path toward the goal is Right Understanding. This involves an understanding of the Four Noble Truths, namely the truth of suffering, the truth of the cause of suffering, the truth of the ceasing of suffering and the truth of the way leading to the cessation of suffering. What now is suffering or pain? Birth is painful,

old age is painful, sickness is painful, death is painful, sorrow, lamentation, dejection and despair are painful. To be separated from pleasant things is painful, to be in contact with unpleasant things is painful and not getting what one wishes is painful. Life is full of sorrow unless man knows how to live it. On the physical plane, birth, old age and death cannot be avoided, but there is another sense in which life is often sorrow, but a kind of sorrow that can be entirely avoided. The man who lives the ordinary life of the world often finds himself in trouble of various kinds. It would not be true to say that he is always in sorrow, but he is often in anxiety, and he is always liable at any moment to fall into great sorrow or anxiety. The reason for this is that he is full of worldly desires of various kinds, not at all necessarily wicked, but desires for worldly things and because of these desires he is tied down and confined. He is constantly striving to attain something which he has not, and when he has attained it he is anxious lest he should lose it, this is true not only of money but of position, power and social advancement.

There are other objects of desire~ for example, a man or a woman desires affection from someone who cannot give it to him or to her. From such a desire as that comes often a great deal of sadness, jealousy and much ill-feeling. You will say that such a desire is natural; undoubtedly it is, and affection which is returned is a great source of happiness. Yet if it cannot be returned, a man or a woman should have the strength to accept the situation and not allow sorrow to be caused by the unsatisfied desire. When we say that a thing is natural, we mean that it is what we might expect from the average man. But the student of Buddhism must try to rise above the level of the average man, otherwise how can he help that man? We must rise above that level in order that we may be able to stretch down a helping hand.

The Second Noble Truth is the cause of suffering. We have seen that the cause of suffering is always desire to possess and desire to preserve things possessed. The Buddha says that man's sense of possession is his greatest enemy, for the desire for accumulation steals from him his reason and intelligence. To be attached to a thing is to be sad at the loss of it. To despise or hate a thing is to be unhappy at the approach of it. Selfish desire for a worldly material object results in sacrificing spiritual treasure to secure the desired object which is probably of little value. Therefore, selfish desire destroys the sense of value, for selfish desire places worldly possessions above wisdom, and personalities above principles.

Some people express sorrow when they find old age coming upon them, when they find they are not so strong as they used to be. It is wise for them to realize that their bodies have done good work, and if they can no longer do the same amount as before, they should do gently and peacefully what they can, but not worry themselves over the change. Presently they will have new bodies, and the way to ensure a good one is to make such good use as they can of the old one, but in any case to be serene, calm

and unruffled. The only way to do that is to let all selfish desire cease, and to turn the thought outward, helping others as far as one's capabilities go.

Now the Third Noble Truth, ceasing of suffering. We have already seen how sorrow ceases and how calm is to be attained: it is by always keeping our thought on the highest things. We may live in this world quite happily if we are not attached to it by foolish desire. We are in it, but we 'must not be of it. at least not to such an extent as to let it cause worry, trouble and sorrow. Undoubtedly our duty is to help others in their sorrows and troubles. but in order to do that effectively we must have none of our own selfish desires. If we take this life with philosophy we shall find that for us sorrow almost entirely ceases. There may be some who think such an attitude unattainable. It is not so. We can reach it, and we ought to do so, because only when we have attained it can we really and effectively help our brother man.

## **NIBBANA**

The cessation of craving or selfish desire means the removal of all the hindrances, for all the others group themselves about this one root-factor; the result is called *Nibbana*. The Pali term *Nibbana* is formed of *Ni* and *Vana*. *Ni* is a negative particle and *Vana* means craving or selfish desire. *Nibbana*. therefore, literally means absence of craving. It may also be defined as extinction of lust, hatred and ignorance.

Now the predominance of this negative explanation of the Buddhist goal, *Nibbana*, resulted in the mistaken notion that it is 'Nothingness' or 'Annihilation'. Nevertheless we do find in the *Pitakas* such positive definitions of *Nibbana* as 'Highest Refuge' (*Parayana*), 'Safety' (*Tana*), 'Unique' (*Kevala*). 'Absolute Purity' (*Visuddhi*). 'Supramundane' (*Lokuttara*), 'Security' (*Khema*), 'Emancipation' (*Mutti*), 'Peace' (*Santi*), and so on.

The Sanskrit root '*Va*' means to 'blow' and the prefix '*nir*' is used to denote 'off' or 'out', being parallel to the Latin 'ex'. Hence *Nibbana*, in its Sanskrit form, means the 'blowing out'. What is blown out is understood to be the flame of personal desire. *Nibbana* is therefore not negative because it is the blowing out of the passive part of man, of his wishing tendencies. It is freedom, but freedom not from circumstances, but from the bonds with which we have bound ourselves to those conditions. The man who is strong enough to say, 'Whatever comes I accept as best' becomes free, because he now lives in the process of the spiritual evolution of himself, not in the pleasure of personality, and he can make use of all things for the purpose of that evolution.

Freedom does not mean that one can do everything that one can imagine, that one can defeat a lion with a slap of the hand. It contains no such aggressive conceptions when properly understood. Some people may say that freedom of the will would mean that they could do anything they wish, but they forget that those very wishes restrict their freedom. Freedom means that one can not be made a slave to any one or anything. A free man is able to use freely any one or anything as a useful thing. Nothing, however, can use this man as its slave, because he is free from personal desire, and free from resentment, anger, pride, fear, and impatience which arise through selfish desire. Such binding emotions are blown out like so many candles. That man is free on earth. He has reached *Nibbana* in this world.

The Fourth Noble Truth is the Way leading to the end of suffering. It is the Middle Way, the Eightfold Path. So, the best way which leads to the end of all sorrow is the Middle Path.

Now let us proceed to the discussion of the other steps of the path. The second step is Right Thought. We should think about right things and not about wrong things. We can have at the back our minds always high and beautiful thoughts. Right thought must never have the slightest touch of evil in it; there are some people who would not deliberately think of anything impure or horrible, and yet they will cherish thoughts which are on the brink of that not definitely evil, but certainly a little doubtful. Wherever there is anything which seems in the least suspicious or unkind, it must be shut out. We must be quite sure that our thoughts are only kind and good.

There is another meaning of right thought, and that is correct thought. So often we think untruly or wrongly of persons just because of prejudice or ignorance. We get an idea that a certain person is a bad person. and therefore that all he does must be evil. We attribute motives to him which are often absolutely without foundation, and in doing so we are thinking untruly of him, and therefore our thought is not right thought. We are looking at one side of the person and we ignore the other side.

By fixing our attention on the evil in the man instead of the good, we strengthen and encourage that evil, whereas by right thought we might give just the same encouragement to the good side of that man's nature.

The third step is Right Speech. and here again we should speak always of good things. It is not our business to speak of the evil deeds of others. In most cases the stories about other people which reach us are not true, and so if we repeat them our words will also be untrue. Even if the story is true, it is still wrong to repeat it. In a family if a husband or a wife or a son or a brother did something wrong. we should certainly feel that it would be wrong to advertise the misdeed of one whom we loved to many people who would not otherwise hear of it. We should speak with regard to others as

we should wish them to speak with regard to us. Some people allow themselves to fall into exaggeration and inaccuracy, and they make little things into enormous stories; surely that is not right speech. They also have the idea that when one meets a friend one must keep talking all the time, or the friend will be hurt. With the idea of seeming smart, they keep up a stream of constant half-joking or sneering talk. They must always be showing everything in a ridiculous or amusing aspect. Certainly all that comes under the heading of idle words. If we must talk, at least we might say something useful and helpful. Speech must be kindly, direct and forceful, and not silly.

The fourth step is Right Action. We see at once how these three steps necessarily follow one from another. If we think always of good things, we shall certainly not speak of evil things; if our thought and speech are good, then the action which follows will also be good. Action must be prompt and yet well-considered, and it must be unselfish. We should do what we can to help others. We do not live by ourselves. We live amongst others, so that whatever we think or say or do will necessarily affect a great many people. We should remember that our thought, our speech and our action are not merely qualities, but powers we possess to use. All are meant to be used for service, and to use them otherwise is to fail in our duty.

The fifth step is Right Livelihood, and that is a matter which may touch quite a large number of us. The right livelihood is that which causes no harm to any living thing. That affects such trades as those of a butcher or fisherman; but it reaches much further than that. We should not obtain our livelihood by harming any being, and therefore we can see that the selling of alcohol is not a right means of livelihood, because the seller is living on the harm he does to other people. The idea goes yet further. Take the case of a merchant who in the course of his trade is dishonest. That is not a right means of livelihood, because his trading is not fair and he is cheating the people. When you trust a doctor or a lawyer you expect to be treated fairly. In the same way the customer comes to the trader, and therefore the latter should be as honest with his customer as the lawyer or the doctor is with his client or his patient. You have a right to make a reasonable profit in the course of your bargain, but you must also look to your duty.

The sixth step is Right Endeavour, and it is a very important one. We must not be content to be negatively good. What is desired of us is not mere abstinence from evil, but the positive doing of good. When the Buddha made a short statement in a single verse, he began by saying '**Cease to do evil**', but the next line runs: **team to do good**'. Every person has a certain amount of strength, not only physical, but mental, and can do a certain amount of work. Every person has also a certain amount of influence among his friends and relations. That influence means power, and we are responsible for making good use of that power. All about us are children, relations, employees,

and over all of these we have a certain amount of influence, at least by example. We must be careful of what we do and what we say, because others will copy us.

The seventh step is Right Attention. Vigilant attention leads us to see correctly and to attain a point of view from which we see beyond the pairs of opposites. He who does not practise attention is the plaything of the multiple influences with which he comes into contact; he is like a drifting cork which is at the mercy of the waves. He unconsciously submits to the action of his physical and psychologic environment.

We should be conscious of our movements and acts, both physical and mental. Nothing of what goes on in us should escape unnoticed. We should be conscious of the feelings which arise in us and recognize them. When the power of attention is enhanced, and one has reached the point where one misses none of the phenomena which arise in oneself, one proceeds to investigate them and to search for their causes. He will be aware of his anger when he is angry, and find the cause of it, and foresee the result of it. In this way he will check all his feelings, envy, sensuality, anxiety, etc. If he performs a charitable deed, he also should question himself as to the motives which he obeyed. The result of this kind of question will often be a powerful influence to minimize selfish moral values.

The practice of perfect attention is a means of learning to know oneself. to know the world in which one lives, consequently to acquire right understanding. Another practice under this heading is the exercise of memory: for example, at the end of each day one recalls the actions which one has performed, the feelings which one has experienced, the thoughts which one has entertained. The examination is conducted backwards, that is to say, beginning with the last thought one has and working back until the first moments after waking. The aim of this exercise is simply to teach us to allow none of the things which our senses have perceived, or the ideas which have passed through our minds, to become obliterated. This practice of memory, when fully developed, will result in attaining the knowledge of remembering former births.

The eighth step is Right Concentration. It is the right concentration of thought upon a single object. Meditation is to be practised only after concentration in concentration we start with simple objects, and in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental and intellectual levels. To make it clear, imagine someone pouring water from above into a jar. if there are many holes round the bottom and sides of the jar, the water will run out, but if the holes are all filled in, the water will rise. Most of us are like the jar full of holes, ready to leak, so that we cannot concentrate our thoughts. Meditation is like the pouring of water, concentration is like the filling of the holes. Concentration makes our consciousness steady without leakage and meditation fills it with clear vision and wisdom. By meditation on a chosen object, you will observe that object clearly and understand the

function of it in conjunction with other things. By meditation, therefore, we enlarge our knowledge and wisdom.

When your meditation is fully developed it opens up ways of intuition and many supernatural powers which some people call occult powers. These powers may be obtained even before one reaches the state of Nibbana. In a way it is true that they are occult powers because they are hidden from those who have not developed their minds in this way. On the other hand these powers are not occult because they are not hidden from those who have sincerely and strenuously practised right meditation, they just form an extension of the powers used in ordinary life. By the powers developed you can see things which you cannot see otherwise, because your consciousness, thoughts, are so pure, like a polished mirror which reflects everything that appears in front of it. If the surface of a mirror is not clear you can see nothing in it. In the same way, without meditation your consciousness and thoughts may be mixed up with selfish desire, hatred and delusion, but when they are purified and developed by means of meditation. you will see things as they truly are and your wisdom will shine forth.

---

## 17. BUDDHIST METTA

*Metta* is the world's supreme need today, greater, indeed, than ever before. As you know, in the world now there is sufficient material and money and, as you see, we have very advanced intellects, very clever and brilliant authors, philosophers, psychologists, scientists and also religious people, ministers of law, morality, religion and so on. In spite of all these brilliant people, there is no real peace and happiness in the world. it shows that there is something lacking.

That is Metta. a Pali word which has been translated into English as 'Love'. When you use the word 'love' you have different ideas in the interpretation of this word and you may mean many other things, because it is a word that has been loosely used and in some cases misused or abused. Therefore when you talk about love, people may have a different concept. So we use the Pali word 'Metta' to mean Loving-kindness - not the ordinary, sensual, emotional, sentimental kind of love. As you know, the word 'Love' has been defined in many ways in the English language, according to the ideas in the minds of different people professing different religions.

For instance, a recently published booklet entitled 'Love' has been given to me for my perusal and I would like to comment on it. I am not going to discuss any particular point in this book. I just want to show you how different from Metta a definition of 'Love' can be. The author of this book is a highly respected teacher of a certain theist



faith. According to his definition of Metta, and he uses our Pali word. 'Love is God. Love emanates itself in any of the creations of God. Man is foremost'.

I would like to read a little about 'Love' towards animals from this book.

'Man requires vigour, strength or procreation to serve God ...to protect him and others and to control the world successfully. In order to be strong and powerful man must eat nutritious food and for this reason God has instructed Man to kill and to eat ...bullocks, camels. He is not permitted to kill wild animals . . otherwise he would himself become wild in course of time. By reason of the flesh of domestic animals being eaten by man, the goodness of these animals mingles with men's souls and thus (sic) indirectly obtain Heaven. This amounts to a good turn done to them by men - an act of compassion shown by men to them. This is not cruelty in life'.

With due respect to the author I have read this passage out to you just for comparison. He equates Metta with 'Love', with his, to us, rather peculiar logic and way of looking at things.

What is the Buddhist idea of Metta? Metta has been translated by modern translators into English as 'generous mindedness, loving-kindness, sending out thoughts of love towards others', but in the words of the Buddha, Metta has a far wider significance - a much more extensive implication than this. It means a great deal more than loving-kindness, harmlessness (*Ahimsa*), sympathy. I would like to mention a point here. According to the Christian Bible 'Goodwill' is supposed to be very good. You remember the message of goodwill given by the angels when the child Christ was born. The angels, they say, gave a message of goodwill to the world, 'Peace on earth to men of goodwill, etc.'. When you examine this message you realize that the angels gave peace on earth only to men of goodwill and not to all the people. That is the message. In Buddhism, Metta has been emphasized. It is much deeper than goodwill. Also harmlessness is a very, very good, grand principle but it is a negative aspect. This loving-kindness, according to the Buddha's Teaching, has two aspects. One is negative, that is *adosa* (amity) as explained in the *Abhidhamma*: it is an explanation of Metta but it is negative, meaning 'absence of hatred and hostility'. Though absence of hatred is a grand thing, it is not good enough unless its active aspect is emphasized - that is loving-kindness. Not to do evil is very good but it is only a negative aspect - to do good is the positive aspect. So also Metta has its positive aspect.

What is love? Love is also defined in the Oxford Dictionary. According to it, love means 'warm affection, attachment, affectionate devotion etc.'. These are the synonymous terms for love. They all refer to sentimental, worldly love. Therefore, Metta has no full English equivalent because this Metta is much more than ordinary affection - warm affection. The Pali word Metta means literally - 'friendliness', also

love without a desire to possess but with a desire to help, to sacrifice self-interest for the welfare and well-being of humanity. This love is without any selection or exclusion. If you select a few good friends and exclude unpleasant persons, then you have not got a good grasp of this Metta. Love is not merely brotherly feeling but a principle for us to practise. It is not merely benevolent thought but performing charitable deeds, active ministry for the good of one and all. A subject - not to be talked about but to be - to put it in your being - to suffuse it within ourselves. It is, then, a dynamic suffusing of every living being, excluding none whatsoever, with dynamic, creative thoughts of loving-kindness. If the thoughts are intense enough, right actions follow automatically.

People talk about ideas to counteract other ideologies. We Buddhists do not need any new ideologies, we have enough in the teachings of the Buddha. Out of the four *Brahma Vihara* - this Metta - which is one of them, is good enough to create anything noble, anything grand to make peace and happiness at home, in society and in the world.

Metta - pure loving-kindness - embraces all beings everywhere, either on earth or in the skies or Heaven. It also embraces all beings high or low, without measure because the poor people, lowly people, evil people, ignorant people are most in need of it. Because in them it has died out for lack of warmth or friendliness - this Metta becomes with them like a weak stream running in a desert. This Metta includes loving, unloving good and bad people.

You may ask, 'Should we love foolish people - fools?' It is a common question asked in foreign countries, 'Should we love snakes?' European ladies also asked 'Should we love mice?' European ladies do not like mice. But we should not hate a person just as a doctor does not hate a patient but his duty is to quell to get rid of the disease the patient is suffering from, to take out anything that is wrong in that person, or we may say the disease that is afflicting the person. Therefore, it should include all beings without measure.

This Metta is entirely different from sensual lust which has passed as 'love' in the world today, which has also been admired and talked about as emotional love. This Metta is much higher - in fact it is the highest form of love. It is much higher than sentimental, sensual love.

In its outward appearance sentimental love seems to be very sweet but it is like fire - indeed far worse than fire. Once it is born it grows rapidly, flowers at one moment and then it scorches and burns the possessor in another moment leaving ugly wounds and scars. That is why in Burmese we say '*Achitkyi, amyetkyi*'. The more sentimental love you have, the more hate you have and the more suffering you have; because it is like

fire which burns very easily. But Metta has a cooling effect like the soft touch of a gentle hand - soft but firm - without changing its sympathy. So it only creates a calm, pleasant atmosphere.

Sorrow for loved ones is not a sign of this love - Metta. Love is strength, because it is pure and gives strength. It is not weakness.

I would like to recite, not Pali but a translation of a passage from the Metta Sutta - a very valuable Sutta. You hear Sayadaws( Sayadaw: Burmese for *Mahatheras*. A *Thera* is a fully ordained Bhikkhu of 10 years' standing. A *Mahathera* is a fully ordained Bhikkhu of 20 years' standing ) recite this Sutta in Pali on almost every occasion.

This passage gives an example of what love is. This is not a perfect example, but for want of a better example the Buddha has chosen the love of a mother. He says in the *Metta Sutta*: **'Just as a mother, even at the risk of her life loves and protects her child - the only child - so let a man cultivate this Universal Love - towards the whole universe; below, above, around, unstinted, unmixed with any feeling of opposing interest. Let him remain steadfastly in this state of mind, all the while from the time he awakes, whether he be standing, walking, sitting or lying down. This state of heart is the best in the world'**.

This is the model held up by the Buddha to the world. This is the ideal of what man should be to man. This is the appeal to every heart. It is a service for all in the form of a mother's love. Does a mother merely radiate her love in the bringing up of her child? Can any one express this deathless love of a mother for her child that she has within her heart? If you consider a mother's love for her child you will find that it is boundless. Therefore it is called '*Appamana*' in Pali. It has no limit.

The love of a mother who has only one child is the example chosen by the Buddha. Imagine a mother's love; when a child is hungry she is watching carefully to feed it before it asks her for it. When the child is in danger, she will risk her own life. Thus in every way she helps her child. Therefore the Buddha asks us to love all beings as a mother loves her only child. If we can do it even up to a certain extent, I think the world will be a different place - happier and more peaceful.

Though we talk much about love and repeat the formula '*Sabbe satta avara hontu. avyapajja hontu* etc.' (May all sentient beings be free from danger; may they be free from oppression. etc.) without this love how can it be effective? This passage is not merely to be recited. The Buddha does not ask us to learn any of his teachings for recitation only. They are in the nature of prescriptions. The doctor may diagnose, find the cause of your disease and will give you a prescription according to his findings.

Will the disease be cured by merely reciting the formula backwards and forwards? You may have a recipe how to cook food, how to cook curry. You may recite it backwards and forwards but you will not have the result. So recitation is nothing practical. Theory is good but is not good enough, because it is not the end of a thing, it is only the beginning of it. So recitation of the *Metta Sutta* is good but the Buddha did not mean it to be merely recited. He exhorted us to follow his instructions in it so that we might realize Metta, the best state of heart in the world. Therefore my advice is, do not be satisfied with the mere recitation of the Sutta but strive to know its meaning with a view to practising it and 'to become it' - to make it suffuse your being. That is the point. Meditation does not mean merely to think about it, but to practise it in our daily life.

I would like you to do a very short meditation on Love. So as to make you familiar with meditation, I would like to show you a practical method which you can practise wherever you go.

Now, coming to the message of Love. We are asked to be loving towards all beings as a mother loves her only child. Therefore, Metta must go hand in hand with helpfulness, with willingness and a spirit of sacrifice for the welfare of other beings.

In the *Digha Nikaya*, it is said by the Buddha that almost every virtue such as unselfishness, loving sympathy and loving-kindness is included in this Metta. If you have real Metta you can be almost everything; you can radiate a noble, grand peace. It is this Metta that attempts to break away all barriers which separate beings one from the other.

Some people may doubt as to whether Love can be a basis of policy for settlement. Many people look upon this Love - Metta - as a feminine virtue. They say it is a soft feminine virtue. But true Love is a masculine dynamic power which breaks all the barriers and builds. Who has built the most lasting empires? Is it Alexander, Caesar or the Buddha? We often talk about the Roman Empire, French Empire, Russian Empire. Where are those empires now? Those empires lasted temporarily because they were based on hatred, pride and conceit. They were not based on love. Any policy used, which is not based on love, cannot last very long.

In this connection. I would like to use a simile. Life is like a big wheel in perpetual motion. This great wheel has numberless small wheels in it each of which has its own pattern. The great wheel and the smaller wheels - the great Universe and the individuals are so linked together that we depend one on another for service, for happiness, for development. Therefore, our duty is to bring out the goodness in each one of us - which is in harmony with the pattern of the world. For all the wheels to revolve in harmony. the highest good in each one of us should be produced. For

instance, in a car, to make it in running order - to use it - every part should be in order. If we are going to create a happy family. happy house, everybody in the house, at least the majority, must be in good order. If we are to create a good harmony in ourselves, the majority must be in good order so that it will be in harmony with happiness and peace. It can be done here and now by the performance of daily, hourly duties with love, courtesy and honesty.

The ideal placed by the Buddha before us is mutual service - men being in need of each other - to help each other, bear each other's burdens. We have three types of work as mentioned in the Nikaya - three modes of conduct for the Buddhist, In Pali we call it '*Buddhattha Cariya, Natattha Cariya, Lokattha Cariya*' (striving for Buddhahood, working for the benefit of one's relatives and friends, and working for the benefit of the whole world). Similarly, each one of us has three modes of conduct - '*Atta-Cariya*' is striving for self-development so that one may attain happiness, self-culture and self-realization. The second mode of conduct - '*Natattha Cariya*' is working for the benefit of one's relatives and friends. The third mode for us to follow is '*Lokattha Cariya*' to work for the benefit of the whole world without making any distinction as regards caste, colour or creed. The Buddha has asked us to practise these three types of conduct. Buddhism being a method of development - self-development, is an education of the heart. Therefore our task is to practise these principles laid down by the Buddha, to refine our own nature, to elevate ourselves on the scale of beings.

Modern education, as you know, is mainly education in the means to make money, how to arrange things and control them. Buddhism is an education of the heart. Therefore, if religion is taken only as an intellectual faith in the mind, it has no force. If religion is not followed by practice, we cannot produce any result. In the *Dhammapada* the Buddha said: '**A beautiful word or thought which is not accompanied by corresponding acts is like a bright flower which bears no fruit. It would not produce any effect**'.( *Dhammapada* - Puppavaggo. verse 51) Therefore, it is action, and not speculation; it is practice, not theory that matters. According to the *Dhammapada*, 'Will' if it is not followed by corresponding action, does not count. Therefore, practice of the noble principles is the essence of Buddhism.

In this connection I also want to say that this Metta - Universal Love - is generally taken to exist in connection with other people, but in reality love for self comes first. It is not a selfish love, but love for self- pure love - comes first. When we meditate on love, we meditate on love of self first. (*Aham avero homi . . . etc.*) (May I be free from harm). By having pure love, Metta, as we defined it, for self; selfish tendencies, hatred, anger will be diminished. Therefore, unless we ourselves possess Metta within, we cannot share, we cannot radiate, we cannot send this Metta to others. Supposing you have no money how can you send even a few small coins? So

meditation on love is to be started within ourselves. You may say that we love ourselves, If you can say that you love yourselves, can you harm yourselves by having angry thoughts within yourselves? If you love a person will you do harm to him? No. To love the self means to be free from selfishness, hatred anger, etc. Therefore, to clear ourselves from these undesirable feelings we must love ourselves. According to Buddhism self-love comes first. Buddhism always is a method of dealing with ourselves. Therefore, it is self-help. By helping ourselves we can help others effectively. We talk about externals, meaning by this the duty to help others; but as pointed out by the Buddha, if a person cannot help himself well, he cannot help others well. (**'One should first establish oneself an what is proper; then only he should advise another; such a wise man will not be reproached'**. - Dhammapada. Verse158.) Also in the Dhammapada, (Dhammapada 42) it is said no enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving - thoughts of hatred, thoughts of jealousy and so on. If one cannot find happiness in himself, he cannot find happiness anywhere else. It is also said that people who cannot control themselves cannot find happiness. In social service, the so-called social workers are not happy in the performance of their duties unless they are calm themselves. If they are not calm in themselves, they cannot produce calm in others. We must, therefore be properly trained not only' in outside organization but in our inner culture. In the case of many so-called social workers, the real thing they are doing is telling others what to do like dictators. And they say that, 'We do our best but others are not willing to accept our help'. Everybody is in need of help if the help is properly given in the way they like to be assisted but not in the ways others want to help them. So a true social worker should be a person who has true love for himself first filled with a love which is nothing but pure, unselfish love. Then he can confer a double blessing; that is, he, having pure, true love, enjoys himself while helping others, at the same time making others happy.

You remember the Jataka stories where the *Bodhisatta*, the Buddha-to-be, is always trying to strengthen himself by helping others - so that other people will be happy, so that he will be stronger to give greater help.

Again, if a person cannot be right with himself, he cannot be right with others. He should be like an engineer who first perfects himself in his trade and then only produces perfect work because he has perfected his training first. A doctor without the required qualifications may try to help patients but he may do harm instead. Therefore, a leader of any kind, social, political, religious, if he has no mental culture. may be leading his followers in a wrong direction.

We are so used to seeing external raining that we forget inner training, the training of ourselves. We like to train other people and forget to train ourselves. We tend to take it for granted that we are always right and others are in the wrong. It seems to be a

characteristic of people that they blame others; even when they are late, they blame others - because of wife, because of friends or somebody else, etc. I do not mean to say that we should blame only ourselves. There is a saying of *Confucius* - a very wise, useful saying: 'An uncultured person blames others, a semi-cultured person blames himself, and a fully cultured person blames neither'. The problem is, 'What is wrong and not who is wrong'. According to the Buddhist method, training oneself comes first. Individual perfection must be first, so that the organic whole may be perfect. The state of the outer world is a reflection of our inner selves.

To conclude I would like to ask you to meditate a few minutes on love, so that our thoughts, actions and words may be filled with love. From trained minds, come right thoughts, right actions and right words.

In true meditation, first you fill yourself with love mentally, 'May I be well and happy'. After a while you extend it to all others, saying mentally, 'May all beings of the Universe be well and happy'. Mean it and feel it. Also try to see that the world is filled with your love, with a great desire that they may be happy, a desire such as a mother has for her only child.

If you send out these thoughts of Metta before you go to sleep. I am positive that you will have extraordinarily peaceful sleep. If you can maintain these thoughts of Metta, you will have a serene, peaceful, successful life and you will be loved because you are loving. The world is like a great mirror and if you look at the mirror with a smiling face you will see your own smiling beautiful face. If you look at it with a long face, as the English say, you will invariably see your own ugly face. There is also an expression in the form of greeting. 'Well friend, how does the world treat you?' The usual answer is, 'Well. I am all right'. Your answer should be. 'Well, the world treats me as I treat the world'.

If you treat the world properly, kindly, the world will treat you kindly. We should not expect other persons to treat us kindly first, but we should start by ourselves treating them kindly.

---

## 18. COMPASSION

Compassion is the English translation of the Pali word 'karuna', which may be further expanded as: that which moves a good man's heart at the sight of suffering of other people. Its main characteristic is the desire to remove suffering from people; its chief function being the overcoming or discarding of cruelty. It is not just a feeling, but a principle, going beyond mere wishing by the actual doing of kind and helpful actions.

True compassion goes hand in hand with helpfulness and willingness to sacrifice self-interest in order to promote the welfare and happiness of mankind. It should be realized and remembered that its indirect enemy is grief, grief and sorrow not being compassion in the real sense of the word since they are morally weak states, whereas true compassion is morally strong and gives strength. By cultivating the principle of compassion in ourselves we overcome cruelty, in the course of which we cultivate wisdom, and perfect wisdom is the crown of compassion.

The four sublime states (brahma-vihara) are: pure love (metta), compassion (karuna), sympathetic joy (mudita) and equanimity (upekkha), and these four principles constitute the moral and spiritual foundation of man, being at the same time real sources of peace and happiness. How as ordinary worldlings do we acquire them? If we say it is impossible, that means we are unwilling to try, and we do no better than those who deafen their ears to avoid hearing the cry of the distressed because they are absorbed in their own little selfish griefs and joys. Bound up in these they cannot feel compassion, and although there are those who can find it possible, for many people the acquiring of such a quality does not seem to be possible.

Compassion is generally taken to exist in connection with other people, but really, true and pure love or compassion for oneself should come first in order to diminish our own cruel tendencies. In meditation, therefore, we first meditate on compassion for ourselves for the purpose of achieving this aim; moreover, it is impossible to radiate thoughts of love and compassion unless we ourselves have properly developed these qualities. If one can say that one loves oneself and is compassionate towards oneself, one should, by meditation, help oneself to entertain always pure and beautiful thoughts so that any words or deeds, as a result of which they may become manifest, are also pure and beautiful. Can we. I wonder, really say we love ourselves and are compassionate towards ourselves in a true sense? If so, we should never do harm to ourselves by allowing thoughts, words and deeds of craving, anger and delusion to arise, for by such action we should definitely be harming ourselves. In the form of self-help, therefore, pure love and compassion in the true sense should be for oneself first. The Buddhist method is always to deal with oneself first, for by so doing we are helping ourselves to be in a position to understand and help others more effectively. Should we ourselves have selfish, angry thoughts and misunderstanding. we not only harm ourselves but other people at the same time. Very often it seems to some people that by talking and dealing with external matters it is easier to help others rather than to help oneself, but if one is incapable of helping oneself efficiently one is certainly not capable of helping others efficiently. 'One who profits himself will profit others'; and it should constantly be remembered that no enemy can harm one so much as one's own evil thoughts and craving, these are our inner enemies who follow us day and



night, and from whom we must try to keep away. If a person cannot find happiness within himself, he will not be able to find it anywhere.

People who cannot control themselves cannot find happiness by performing services for others, because since they themselves are not calm they cannot create a calm atmosphere. Those same people in performing social services may be telling others what to do, but they still find unhappiness in themselves and so tend to blame other people, saying, 'We do our best, but others are not willing to accept our services', and so on. Such people are not really fit to render these services. A person with true compassion based on understanding, confers a double blessing; he helps others with a true, pure motive, and because of his own calmness he feels happiness within himself as well as happiness in helping others. It takes great effort to cultivate pure compassion for oneself, but to tell others what to do needs only words. It will be observed in the Jataka stories that a Bodhisatta always tries to strengthen and help himself, and so improve his work for the welfare of humanity.

Again, we cannot be right with the world if we are not right with ourselves. The engineer perfects himself in his training, and as a consequence produces perfect, reliable work because he has first perfected himself in his training. A doctor with merely good intentions but no qualifications may try to help, but in actual fact he may really do harm; and a leader of any kind, social, political or religious, may well lead his followers in the wrong direction instead of the right if he has no mental or moral culture.

Meditation is mental training, and from a trained mind spring right thoughts, words and deeds. We are so used to seeing external training that we forget the inner training of ourselves. Why is it that we do not think of self-development? Buddhist teaching reveals how self-development may be achieved, showing that the individual must be perfect in order that the organic whole may be perfect, the inner world coming first, since the outer world is only a manifestation of the inner world. So often we tend to blame others, thinking that it is we who are right, without even bothering to examine ourselves.

Thus compassion for oneself is first, and we can achieve it by clear thinking and by self-discipline; but to attain to it we must also try to understand and find out the right way to bring up both ourselves and our children. Clear thinking can be superficial unless we practise it from childhood. In the case of compassion, for instance, which includes absolutely all beings including animals, it is difficult to imagine how we can expect to introduce humane education when parents give their children nursery rhymes such as Three Blind Mice and The House that Jack Built. These bring dreadful thoughts to children's minds, completely defeating the object of trying to introduce right thinking and self-discipline.

In the Teaching of the Buddha. as already emphasized, compassion for oneself comes first; so, self-pity, being sorry for oneself, will do harm because such thoughts are of a selfish nature, and will be followed by misunderstanding and anger. Some people, though, are proud to speak of my anger', but anger can never be righteous or justified, because it harms the producer as well as others.

When a person has eventually cultivated the principle of compassion in himself he is in a position to extend it, and he should develop it until it covers the whole of society. the whole country and the whole world, without distinction whatsoever with regard to class, colour or creed. If in so doing he should demand acknowledgment of any kind, this is not true compassion.

It is a good thing to meditate, because training of the mind is the starting point, but I should be happy if the students who attend these classes would also give a thought to compassion. People who come to study classes and lectures should consider what is taught to them and make up their minds to practise accordingly. they should not take themselves too much for granted and forget what they have been taught.

First, then, meditate on compassion for yourself, until your heart and mind are full of it and become it, then enlarge that compassion until it embraces all beings throughout the whole universe.

---

## 19. THE WAY TO NIBBANA

### *Lecture to the High Court Buddhist Association, Rangoon*

-ooOoo-

#### **Part One**

The title of our talk this afternoon is 'The Way to Nibbana the way to the highest happiness'.

To sum up all the teachings of the Buddha. we have a stanza:

*To refrain from all evil  
To do what is good.  
To purify the mind  
This is the teaching of (all) Buddhas.*

(Dhammapada 183; - *Khuddakanikaya Dhammapadatthakatha*. 14 Buddhavagga. 4-Anandatherapanha vatthu; Verse 183.)

It is a very short stanza; yet it covers all the teachings of the Buddha. It embodies three stages on the Highway to the Highest Happiness *Nibbana*. I think most of you know that stanza in Pali and therefore I need not repeat it. There are three stages of developing ourselves towards this Highest Happiness. The order of development of ourselves in accordance with the Noble Eightfold Path (*Attha Magganga-Majjhima Patipada*) is classified into three groups, namely. *Sila* (Morality), *Samadhi* (Concentration) and *Panna* (Wisdom). The first two steps of the Noble Eightfold Path, Right Understanding. i.e. understanding of the nature of self, and the nature of the universe, and Right Thought are grouped under *Panna* Wisdom; the next three, Right Speech, Right Action and Right Livelihood are grouped under *Sila*. Morality. Right Effort. Right Mindfulness and Right Concentration are grouped under *Samadhi* (Concentration).

You may ask, as it has frequently been asked - Why three stages - why not one stage only as a basis? The reason is, we have three stages of defilements - *Kilesas*, (impurities) such as *Lobha*, *Dosa* and *Moha*, etc. Each of the 10 *Kilesas* (defilements) has three stages. For instance, greed or anger has three stages. The first stage, the root, is called in *Pali*, *Anusaya*. At this stage the defilements such as craving, anger, etc. are lying latent in each of us. They do not become manifest up to the level of thoughts. feelings and emotions, yet they lie latent in each of us. We can prove it. The fact that we can be made excited and angry shows that we have certain tendencies like anger, hatred - though for ordinary purposes we may be called 'good' people. We are good only when other people are good; otherwise we can be made angry and emotional. This proves that we have certain tendencies.

If one's actions are according to the law of Morality, then that is Right Action. When your action not only is harmless but also helpful - of great service to you as well as to others, then you can say your action is right. There are many things which we think to be good but they are only good to us, good only from our own standpoint.

In order to do right your mind must be free from selfishness, ill-will, hatred, jealousy. etc. When your mind is pure you can see and know things as they really are. Take for instance the case of a pot which is filled with water. It is filled in three stages - the bottom, the middle and the topmost parts. *Anusaya* is the first or the root stage where the evil tendencies are lying latent. The fact that you can provoke a person into anger clearly shows that there is anger, or the root of anger, lying latent within him. This first stage is very quiet - so quiet that we seem to be sacrosanct.

Even at the second stage - *Pariyutthana*. we are still in the realm of thoughts. feelings. The English saying 'Silence is Golden' is not always right. We may say that mere silence is sometimes far more dangerous than a big noise.

Then in the final stage we become fierce, dreadful. uncontrollable both in words as well as in actions. (*Vitikkama*). That is the top part of our defilements. So *Anusava*. *Pariyutthana* and *Vitikkama* - these are the three stages of defilements.

Buddhism teaches a method of how to control, how to overcome these evil tendencies lying latent in us. To exercise this control we need three stages of training towards development - *Sila*, *Samadhi*, and *Panna* - Morality. Concentration, Insight.

First comes *Sila*. Morality, the observance of precepts. The observance of precepts would enable one to overcome only the last stage - the outward, visible stage of defilements and not the other two stages. It is like cutting a tree by the branches at the top. Morality can control only your words and actions, not your mind. It can only make us good ladies and gentlemen in the worldly' wise sense and not make us righteous people - don't you say' some times, when you are in the process of observing the Eight Precepts, 'When I am out of this observance, you will know what I am'? It is necessary for us to have three stages and the first is Morality to dispel the outward or visible stage of defilements that is in us.

But as there remain two stages undisputed by morality, the defilements that we have got rid of will grow up again, and that very soon. Therefore, we need the second stage of training - *Samadhi* (Concentration or meditation) in order to enable us to dispel the second stage of defilements left undisputed by the practice of *Samadhi* - Morality. Concentration is mind-control and mental culture. It is like cutting a tree by the trunk, but as there remains the first or root stage undisputed the defilements will rise up again. But Concentration can clear away' the defilements for a considerable time so that they will not rise again so soon. Clearing away of defilements by Morality - *Sila* is called *Tadanga Pahana* in *Pali* (temporary suppression of defilements). Just like the temporary cutting away of the topmost branches of a tree. Putting away of defilements by means of *Samadhi* (concentration) is called *Vikkhambhana Pahana*. Concentration represents a more powerful and a higher mental culture, so it is far more effective than *Sila*.

Coming to the third stage of development. *Panna* (Wisdom):

By means of developing one's insight, Wisdom, one is able to dispel the first stage - the *Anusaya* stage. It is like cutting a tree by the root so that it will never grow again. If defilements are cut by means of Wisdom, such defilements will never rise again. This is called *Samuccheda Panna*.

As these three stages are interdependent and interrelated. *Sila*, *Samadhi* and *Panna* should be practised at the same time and not separately. Only to put them in order in the *Dhamma* we put down three stages separately, but in practice we must practise them simultaneously. While trying to practise Concentration it is easier for you to live rightly' and understand things rightly. In the same way, practice of right understanding or insight enables one to live rightly and concentrate rightly. This applies not only during periods of meditation but in one's daily life as well.

We should be rational beings. We should react to surroundings, circumstances and events of daily life reasonably and not instinctively or emotionally.

What we need in this world is to be rational - to try to exercise our reasoning powers - but it is rather bad for the world that in most cases human beings judge according to their emotions or instincts.

The standard of mental development is very low because the method of public education is wrong, the method of upbringing of the children is also wrong. I can prove how wrong it is. Even the nursery rhymes taught to the infants portray stories full of cruelty and killings without an atom of love in them. Again, a group of moralists in the West went round the educational institutions in order to test the psychology of the children studying there. A child was asked to make a sentence comprising the words 'Mother', 'Baby' and 'Cat'. The child answered, 'The cat scratches the baby and the baby cries. Mummy gets angry and beats the cat'. The same question was asked in every school in the whole province and there was only one child who gave the following answer and was given a prize as it contained some love and affection that should exist between the different beings on earth. 'The cat plays with the baby. Mummy is so pleased with the cat that she gives some milk to the cat to drink'.

I myself witnessed a woman who bought a cane from a seller and gave it to her little boy to play with. The boy instead beat her with it. Many parents do not train their children to be good, tame and docile, but encourage them to be cruel, quarrelsome and aggressive by giving them toy revolvers, toy swords and air rifles. So the method of training children in the present, scientific world is very wrong. In cinemas most of the pictures shown are all wrong - they encourage shooting and the telling of lies.

What then is the Buddha's method? First, morality. These rules of morality are firstly explained in the *Panca-sila*: Not to kill, not to steal, not to have sexual misconduct, not to tell lies and not to take any intoxicating liquors and drugs. In Burma most people think that all is well if you observe these five precepts only negatively. To merely abstain from killing is not good enough; so we should emphasize the positive

aspect of the principle of non-killing - to have compassion on all beings including animals.

In the Discourse on *Metta* we said *Adosa* is the negative aspect of it. but having *Adosa* is not all. In the practice of *Metta* you have pity, compassion and loving-kindness towards all beings in the whole universe. So also in the case of practising the Five Precepts. Non-killing is understood by many as not taking life, but this term 'not to kill' is broad enough to include all kind and loving acts.

The second precept - taking what is not given to you freely. The standard of mental development in the present world - even of adults- seems to be much lower than an intelligent child of twelve. It seems that modern man, because of his physical body, cannot be styled as an animal, but by actions many people nowadays behave worse than animals. The positive aspect of this second precept of *Panca-sila* is not only to refrain from stealing but to offer material help. Then we do not need to have a big police force or courts to try criminal cases or a Bureau of Special Investigation.

Then comes 'sexual misconduct'.

Then the next precept '*Musavada* - to abstain from telling lies is very difficult to observe. Not to tell lies is the negative aspect. The positive aspect is not only to tell the truth but to use such words as are soothing, kindly and comforting to the people who hear them. As for telling lies, if the majority of our race do not tell lies, even these law courts might not be necessary.

As for the last of the five precepts - not to take intoxicating liquors and drugs - this has almost become an everyday habit taken at every meal in civilized society. Really, no drinking of any liquor is necessary to keep one healthy mentally, morally and spiritually. Once in England my audience argued that since I have not taken any liquor in my life, since I am complete teetotaler, I cannot know the benefits derived from drinking. Drinking makes you lose control of your mind at least temporarily, and those who drink to excess can be said to become quite mad. Taking liquor is against the law of nature and also the precept laid down by the Buddha. Drink causes distraction, dullness of mind. When done to excess you can become a stark lunatic. According to Buddhism, drink is the cause of all misery, all troubles. By taking drinks you become emotional and it is easy for any drunkard to tell lies or to commit murder, etc.

To conclude, I would like to ask the audience and the Sayadaws as well as the *Upasakas* and *Upasikas* to emphasize the positive aspects of these five precepts, the *Panca-sila*. I would like to mention also that the Buddha's way of life is a system of cultivating ourselves - our higher consciousness. It is a way of a good, righteous

and happy life. The Buddha says that when a good act is performed several times there is a definite tendency to repeat this act. So in time it becomes a habit. Men are creatures of habit. By habit they become slaves of drink, slaves of gambling, slaves of lust and scores of other vices. Also I would like to quote a Japanese proverb, 'Man takes drink first, then the drink takes a drink and finally drink takes the man'.

Any physical action, if repeated for sometime becomes a habit. In the same way, any thought which is allowed to rise up again and again gives rise to a definite tendency to reproduce that type of thought and therefore becomes a habit. The Buddha's method is to use the reproductive power of the mind as well as the body for the development of ourselves. By cultivating good habits of mind and body we develop ourselves fully. It is called *Parami* in *Pali*. meaning fulfilment. In other words, to make counter habits whenever you have a tendency to be angry, and then you can develop mental states of loving-kindness and compassion so that these mental states will be repeated again and again. And in the end they will become habits so much so that you will never entertain thoughts of hatred, anger, jealousy and the like. These evil tendencies will disappear before the tendencies of loving-kindness, even as the darkness of the night fades away before the dawn of the rising sun. This is the method given by the Buddha. It is a practical system of changing and developing our inner selves.

## Part Two

It is a continuation of our discussion on the three stages of mental development. They are: *Sila* (conduct), *Samadhi* (concentration) and *Panna* (wisdom). We dealt with the first stage at the last lecture. This time I am going to deal briefly with concentration (*Samadhi*) which is meditation and also wisdom. These are rather serious, because when we come to practise concentration we usually find that it is a dull process. Meditation is not to be talked about, but to do, to practise. You are not willing to do things normally. To talk about things is very easy. To organize things is very easy. Some people think it needs a genius to organize; but to do is far more difficult even than to organize.

This afternoon I am going to read from the book that I have written on the subject of concentration and how to go about meditation.

### CONCENTRATION (*SAMADHI*)

The spiritual man, having been equipped with morality and mastery of the senses, is inclined to develop higher and more lasting happiness (i.e. than worldly happiness) by concentration (*samadhi*) control and culture of the mind, the second stage on the path to Nibbana.

Concentration is mental culture without which we cannot attain Wisdom. By concentration we can acquire happiness - a happiness which is much higher than ordinary worldly happiness. Worldly happiness is dependent. It needs the support and co-operation of a partner. Higher mental happiness does not require any external help or any partner. This happiness can be attained through *Jhanas*. *Jhana* (Skr. dhyana) is derived from the root *Jhe*, to think closely of an object or to burn adverse things, *nivarana*, hindrances to spiritual progress. *Jhana* has been translated as trance, absorption or ecstasy, but it is a special ultramundane experience.

In Burma we do not talk about *jhana*. We talk very much about *Vipassana*. *Samatha* (meditation: calm) or *jhana*, is not thought much of in Burma because the Burmans think that it is not the highest but only the second stage to Nibbana. That is one reason. Another reason is that those who are interested in *Vipassana* meditation think that it is a short cut to Nibbana. In some cases, it is thought that it is a matter of days or a few weeks' practice for one to attain Nibbana. They like to go to Nibbana straightaway without waiting for a long time. They' have three day courses, seven day courses for it. To attain *jhana* you have to prove it by performing a miracle - walk on water, sit on water, raise the dead. But to attain Nibbana in the stage of Sotapanna needs no proof. That is still another reason why people are interested in *Vipassana*.

he Buddha himself was highly qualified in the *ghanas*. I would like to say something about these *ghanas*. Some people suggest that if we are going to spread Buddhism effectively throughout the world, we must do something different from what we have done now. By *Jhana* you are able to fly up in the sky. You can appear and disappear in the air. So, some people say that Buddhism can be spread far quicker than otherwise if we can prove Buddhism through the *Jhanas*. Any way, these *Jhanas* are a part of the Buddha's teaching. *Jhana* means to think, to concentrate on the object to overcome Hindrances. *Jhana* also means to burn the adverse things, *nivarana*, Hindrances to spiritual progress. From this same derivative we have 'Jhar-pa-na' in the case of death, decay (funeral). *Jhana* has been translated as trance, absorption or ecstasy, but it is a kind of spiritual experience, ultra-mundane experience.

The spiritual man selects one of the forty objects enumerated in the *Visuddhi-magga*. The object which he selects should appeal most to his temperament. such as emotion, anger and so on. Those forty objects are divided into six groups, according to the types of temperament of the people. So if you are going to practise concentration, meditation, for the attainment of *Jhana* you will have to choose one of the objects suitable for your temperament.

The method is fully explained in the *Visuddhi-magga*. This object is called *Parikammanimitta*, preliminary object. He concentrates on this object for some



time, may be some days, weeks, months, some years, until he is able to visualize the object without any difficulty. When he is able to visualize the object without looking at it, he is to continue concentration on this visualized object, *Uggahanimita*, until he develops it into a conceptualized object, *Patibhaganimitta*. At this stage the experienced spiritual man is said to be in possession of proximate concentration, *Upacara-samadhi*, and to have overcome temporarily the five Hindrances (*nivarana*), namely, sensual desire, hatred, sloth and torpor, restlessness and worry, and doubts.

To illustrate what we have said. If you are going to take our *Pathavi-kasina* (device of earth) as your object, you get hold of a circle made of clay which is called *Kasina*. In English it is translated as a hypnotic circle which is not very correct. So you get a circle of clay about one span and four fingers. You can make it as smooth as possible and paint it with the colour of the dawn. This circle is placed before you about two and a half cubits away. Some people do this practice even in the West at present. In India it was done long ago and therefore it is very common. The people in the West try to practise it just to see if it works. By this practice some have acquired a very strong power of concentration. So you prepare that circle, place it in front of you at a convenient distance so that you can look at it at your ease. While looking at it you must keep your head, neck, and back erect. The purpose is to keep your mind with the circle. Ordinarily, without concentration you do not know where your mind is. Any way you try to concentrate on it, on this physical object, *Parikammanimitta*. As explained in the book, it may take day after day, month after month, year after year, until you are able to visualize it without the physical object.

The Buddha advised us not to take anything too seriously. You must not strain your mental faculty. You must consider yourself as if you are at play, enjoying it with a cheerful mind just as some young people enjoy witnessing a cinema show. At the same time the Buddha advised us not to keep our minds in a very light spirit. You do it for the sake of helping other people, to add your happiness to the happiness of others. Taken in this spirit, even the sweeping of the floor can become interesting. So also in meditation you must think of it as if you are at play so that it becomes interesting, because it is a good thing to do, a necessary thing to do. Unless we clear our minds like this we can never practise the first stages of the *Dhamma*, let alone attain Nibbana, the highest goal in Buddhism.

So you concentrate on this physical object until you can visualize it without the object. This visualization in Pali is called *Uggahani mitta*. It is the exact replica of the object seen. When you come to this stage you do not require the physical object. Then continue your concentration on the visualized object. The difference between the first object and the second object is the first being physical and the other mental. But it is exactly the, same object. You carry on concentrating until this object becomes bright,

shining like a star. The difference between the second and the third stages is that in the second you see the object with certain defects, but in the third stage there is no defect whatsoever. It is like a shining star. It is called *Patibhaganimitta*, conceptualized object. At this stage the experienced spiritual man is said to be in possession of promixate concentration, *Upacara-samadhi* and to have overcome temporarily the five Hindrances (*nivarana*); namely, sensual desires, hatred, sloth and torpor, restlessness and worry, and doubts.

His concentration gradually becomes so enhanced that he is about to attain *jhana*. At this stage he is said to be in possession of *Appana Samadhi*. He eventually attains the five stages of *jhana* step by step, and it is when he reaches the fifth stage of *jhana* that he can easily develop the five supernormal powers (*Abhinna* - Celestial Eye (*Dibbacakkhu*), Celestial Ear (*Dibbasota*), reminiscence of past births (*Pubbenivasanussati-Nana*), reading thoughts of others (*Paracitta-vijanana*) and various physic powers (*iddhi vidha*). By these powers you can see things which the naked eye is not capable of seeing - no matter how far the objects are, there is no barrier which can prevent you from seeing them. You can see through mountains, you can see long, long distances without any obstructions in between. Even today there are Yogis in India who possess these supernormal powers, for this *Jhana* practice is not necessarily confined to Buddhism, Hindus also practise it. In Buddhism the practice of *Jhana* is a great help toward the attainment of *Nibbana*. Those who have reached such high a level of experience as *ghanas* have their minds highly refined and it is easier for them to attain the *lokuttara* stages of development, yet they are not entirely free from all evil tendencies - the reason is that concentration, as has been stated above, can overcome only the second stage of defilements temporarily. As there remains the first stage untouched, undispeled, the passions which have been inhibited by concentration would arise again.

The five supernormal powers (*Abhinna*) are sometimes called occult, or hidden, or secret power in English. In Buddhism they cannot be called occult powers because these powers are for every one to possess, if they practise hard enough.

Morality makes a man gentle in his words and deeds, concentration controls the mind, makes him calm, serene and steady. Wisdom or Insight (*Panna*), the third and final stage, enables him to overcome all the defilements completely. As a tree which is destroyed by the root will never grow, even so the defilements which are annihilated by Wisdom (*Panna*) will never rise again.

The spiritual man who has reached the third stage of the path to *Nibbana* tries to understand the real nature of his self and that of the things of the world in general. With his highly purified mind he begins to realize that there is no ego-principle or persistent identity of a self in either internal or external phenomena. He perceives that

both mind and matter which constitute his personality are in a state of constant flux, and that all conditioned things are impermanent (*Anicca*), subject to suffering (*Dukkha*), and void of self-existence (*Anatta*). To him then comes the knowledge that every form of worldly pleasure is only a prelude to pain, and that everything that is in a state of flux cannot be the source of real, permanent happiness.

The aspirant then concentrates on the three characteristics of existence, namely, transiency (*Anicca*), suffering (*Dukkha*), and being void of ego or self-existence (*Anatta*). Having neither attachment nor aversion for any worldly things, he intensely keeps on developing insight into both internal and external phenomena until he eliminates three fetters, namely, Self-illusion (*Sakkaya ditthi*), Doubts (*Vicikiccha*) and Clinging to vain rites and rituals (*Silabbata paramasa*). It is only when he destroys completely these three fetters that he realizes *Nibbana*, his ultimate goal for the first time in his existence. At this stage he is called a *Sotapanna*, one who has entered the stream, the Path that leads to *Nibbana*. The Buddha has described this stage as follows:

- More than any earthly power,
- More than all the joys of heaven:
- More than rule over all the world.
- Is the entrance to the Stream.(Dhammapada, Verse 178)

Symbolically one who has reached the first *Aryan* stage is said to have entered the stream, because just as the water of a river never comes backwards towards its source, but flows steadily and inevitably towards the ocean, so, rapidly and with certainty, the aspirant will attain his final enlightenment. As, however, he has not eradicated the remaining seven fetters, he may be reborn seven times at the most.

When the aspirant develops deeper insight and weakens two more fetters, namely, Sensual Craving (*Kamaraga*) and Ill-will (*Patigha*), he becomes a *Sakadagami*, Once-Returner. He is so called because he is reborn in the world of desires (*Kamaloka*) only once if he does not obtain final release in this present life,

The third stage is that of *Anagami*, Non-returner, who completely discards the above two fetters. He will not be reborn in this world or any of the realms of sense-pleasure, but he, if he does not attain his final enlightenment in this life, will be at death reborn in one of the higher, suitable planes, and from thence pass into *Nibbana*.

The fourth stage is that of *Arahat*, perfected saint, who completely annihilates the remaining five fetters, namely, Craving for existence in the world of form (*Ruparaga*), Craving for existence in the immaterial world (*Arupa-raga*), Pride and Conceit (*Mana*), Restlessness (*Uddhacca*) and Ignorance (*Avijja*). He then realizes

that rebirth is exhausted, the holy life is fulfilled and what was to be done has been done. This is the highest, holiest peace. The Arahant stands on heights more than celestial realizing the unutterable bliss of *Nibbana*.

---

## 20. MIRACLE

In the fourth week after attaining enlightenment the Buddha began to contemplate and review the Dhamma he had realized near the Bodhi tree. When he began to review the *Abhidhamma Pitaka* it was not until he delved into the depths of the most subtle and abstruse Dhamma in the Maha Patthana which deals with the twenty-four causal relationships which invariably occur in any phenomenon, event or thing, that he experienced real rapture. The psychological pleasure and feelings of happiness were so great that due to the resulting pureness and brilliant condition of the blood flowing through his healthy and pure heart, accompanied by compassion and wisdom, six coloured rays emanated from the body of the Buddha.

How did this almost incredible phenomenon take place? When the mind is pure and the heart warm and soft with love and compassion, and consciousness is accompanied by wisdom, the material qualities of the blood are strong, sparkling and brilliant, and the colour of the skin is changed. Man is a combination of mind and matter, which are interdependent and interrelated, therefore when the mental qualities are fine and brilliant the material qualities are also fine and bright.

The outward form so fascinates modern man that he puts all his faith in it and imagines that it can provide the answer to all questions. Buddhism teaches us to realize the need for a deeper knowledge of our inner mental forces, that there is an inner factor which can cause disease or which can be employed in the cure of ill-health. Happiness is a mental state; the ultimate source of all happiness or misery is the individual mind. Individual happiness is essential for the happiness of society, and the happiness of society means the happiness of the nation; happiness of nations, in turn, leads to the happiness of the world.

According to the scriptures the Buddha also possessed unlimited miraculous powers, super-normal powers. but he did not use them unnecessarily and he even asked his disciples who attained such powers not to use them. You may ask if the Buddha performed any miracle. Yes, he did, the great miracle called the **Twin Miracle**. The reason for this was to dispel the wrong views of heretics and to prove that he possessed the attributes of a Buddha.

What is the Twin Miracle? It is the miracle of water and fire. He caused a stream of water to issue from the upper part of his body, and flames of fire from the lower part; then suddenly the reverse process took place. Then he caused fire to issue from his right eye and a stream of water from his left eye. and so on from his nostrils, ears, to right and left, in front and behind. The same wonder, too, produced streams of fire succeeded by streams of water which did not mingle. From each of his hairs the same wonderful display feasted the eyes of the assembled people; the six glories, as it were, gushed from every part of his body' and made it appear resplendent beyond description. At intervals the Buddha preached to the crowd, who rejoiced and sang praises to him; according to their dispositions he expounded the various points of the Law. Those who heard him and saw the wonderful works he performed acquired great merit and became his followers, both bhikkhus and laymen showed greater zeal and faith to follow the Eightfold Path and attain Nibbana.

The Buddha then, out of compassion for the devas and brahmas, went to the *Tavatimsa Devaloka* where he preached the Abhidhamma for a full three months to his deceased mother, who was reborn as *Santusita Deva*. and to the other devas and brahmas there assembled, hoping to make them realize the four ultimate things for which a knowledge of Abhidhamma is absolutely necessary. because it deals with the highest and ultimate sense of things springing into being as facts as distinct from mere names.

---

## 21. WHAT IS HAPPINESS?

What is happiness? Happiness is a mental state which can be attained through the culture of the mind, and is therefore different in origin to physical sources such as wealth, name, fame, social position and popularity which are merely temporary sources of happiness. Whatever we do, we do essentially for happiness, though you may perhaps say this is for money, that is for power, but actually whatever we do is really for happiness. Even in religion what we do is done for happiness. Whatever we do, then, we do essentially for happiness, but do we attain it? No. Why? Because we look for happiness in the wrong places.

People think they can find happiness in money, so they try their best to be wealthy, but when they are wealthy are they happy? If wealth is a source of happiness, then wealthy people would be happier than poor people, but we find in many cases that the ordinary people who are not very well-to-do are happier than the rich. We have heard even of some millionaires who have tried to commit suicide. They would never think of committing suicide if wealth were the main source of happiness. so it is evident that wealth is not really a source of happiness. Then power, name or fame may be a

temporary source of happiness, but when people lose their name or fame or power they are in a state of anxiety. worry. It shows that name, fame or power is not the main source of happiness either, because it can also be a source of worry and is subject to impermanence. Some people think that a partner, a good congenial partner, may be a source of happiness, and it may be so to some extent, but not to the fullest extent. Some people think that children might be a source of happiness, but when they are separated for some reason or other, as sooner or later they will be, they feel unhappy. Some people think horse racing and dog racing might be a source of happiness, so they bet, but even when they are winners they are happy only for a short while. Then there are those who hope to find happiness in drinks, and for a short while they' are happy, but eventually they become as unhappy as ever. The outside sources are not the real sources of happiness, the main thing is the mind: but only the mind which is controlled and cultured is the real source of happiness.

Now, how to obtain happiness. How do we define happiness?

Happiness is a state, a mental state, which is agreeable to one's nature or which appeals to one's nature, satisfies One's nature, and it can be applied to such levels as: material, or materialistic; emotional; intellectua]; spiritual.

To make it clear, take a delicious lunch or dinner. Should the occasion arise for you to have a delightful lunch or dinner, if you were a person proud of your physical attainments you would have happiness of a material, physical nature; you would enjoy your food for physical culture, for physical health. and have happiness of a material nature from the food. If you should happen to eat something which you had been longing for, you would have happiness of an emotional nature, you would say, 'I like it, because it is very good and very nice'; you would appreciate the lunch or dinner because it was nice, you would attain happiness from it, through it, and so your happiness would be of an emotional nature, you would not care whether it was for strength or health but merely for taste. If you were intellectual, concerned with reasoning, and happened to be on a diet, you might have happiness of an intellectual nature and say. 'This food is very good because it is suitable for my health'; you would judge the food from an intellectual aspect. If you were of a spiritual nature you would still find happiness through the dinner or lunch, but you would say, 'This food is good because it is pure, it is good for moral principles; good, since its effect is helpful to me for meditation'. So your happiness in this case would be different, your judgment, also, different from others. The selfsame food or lunch will be appreciated. and happiness attained, according to the nature of the people. The highest happiness one can attain is a state, a mental state, which is agreeable and satisfactory to all levels, but such a state is not always possible to be achieved. If we cannot have the highest happiness which is satisfactory to all levels, then the next one is harmony with the higher levels, which gives greater happiness than harmony with the lower levels.

We judge, react and take things according to our nature, therefore it is necessary for each one of us to know what type of person we are. We act and react to outside stimuli according to our nature; that is. we see everything through coloured glasses of our own, therefore if a person is supposed to be broad-minded and unprejudiced he can be so only to the extent of his particular nature. Unless we are spiritually advanced none of us can be broad-minded and unprejudiced to any great degree because we see and judge things with our own coloured glasses which we have made for ourselves, not anybody else's which he has made for himself. How, then, can we know which type of person we are? It is only by a personal study of our own reaction to outside stimuli. outside objects, by watching and taking notice of our reaction that we can know or put ourselves under one of the categories.

Now, first, the material or physical level. A person at this level, being materialistic, will be interested in material gain; his main consideration and concentration is concerned with material acquisition, and material, physical comfort is of importance to him. These materialistic persons are very practical] and would like everything, even religion or philosophy, to be materially 'practical'. and nothing more. Anything requiring thought and concentration wil] not attract them, they will not be interested in any religion or philosophy, their interest will be in physical comfort and ideas which give them material gains. So there is no wonder why many people are not interested in any religion, because religion, as you know, does not directly give anybody material or physical wealth. How many do you think there are in the world who have lost interest in religion? To most people material gain is so very important. When we say we are busy. we are busy about gain. money; what for? For physical p]easure, happiness, comfort, dress, food, home, any physica] convenience; so we can realize that most of us are rather materialistic.

Next is the emotional level. People who are on this level are very sensitive, and are mainly concerned with likes and dislikes, pleasant and unpleasant feelings, sensations. They judge things according to their emotions, no matter whether their judgment is right or wrong. These emotional people are interested in devotional religions which suit their emotions, they find any religion which has no ceremony very dull.

The third level is intellectual. Those who are of this level are mainly concerned with reasoning, studying things intellectually. They find happiness in literature and science, etc.. gaining happiness through intellectual pursuits, but being mentally active they are not so active physically. They know many things through their readings or learnings, but in practice they are not active.

The fourth is the spiritual or moral level. Those who are on this level are concerned with service and sympathetic understanding; they emphasize the importance of justice or fair dealing: they' are realistic. So you see, each person acts or reacts to things,

criticizes, feels and judges according to his own particular nature, according to his own particular level. Knowing how and why we differ in thinking, feeling, judging and on our outlook in life, we are able to make ample allowances for other types to act according to their nature, thereby cultivating a sense of tolerance, patience towards others.

When we are less advanced spiritually it is the material and emotional pleasure and happiness that appeals to us most. Unfortunately some of us never try to get out of this rut: even in this lower stage some are very proud of it, they do not wish to get out of it. thinking they' attain happiness when they feel that they have pleasure of the world. They will not like Nibbana which sounds dull to them. Why? Because they are less advanced in spiritual evolution. When they progress in spirituality, studies in literature, science and philosophy can appeal to them. Some people cannot appreciate even reading and learning, they think it is a waste of time and that reading will not do any good. Most Western people are very practical. very busy and very active physically. On one occasion a clergyman of the Church of England asked me something about Nibbana. 'I could not tell you about Nibbana in a few words and in so short a time', I replied. He said he was always busy, so I asked him, 'If you are busy, how much time could you give me?' He said. 'I have no time, just tell me in two or three words'. I said, Nibbana is a state which is free from suffering, old age, death, sickness, and the state of the highest happiness which is free from all troubles, worries or hardships'. He said. 'Do you mean to say that if you reach Nibbana you have nothing to do?' I said, 'Yes'. 'Then I would not like it. because I should always like to do something', he replied. Another man said that he could not appreciate poetry or science, both of which seem to give people some peculiar pleasure. He said that he had been to the National Gallery where the most beautiful pictures are shown. but he thought that viewers there were fools, for if they wanted to see the actual beauty, why should they see those imitations. Poetry, he thought. was to spoil the language, for there was no proper order of words. To him literature was nothing. So you see. there are many stages of development. When we grow older we realize that moral or spiritual happiness is the genuine highest happiness because it is real and lasting. According to his practical nature a man acts and reacts, and thereby he makes himself either happy or miserable.

This growth, this progress from lower level to higher level can be attained, it is not really very difficult. Nibbana itself can be attained in this life, but if it is as difficult as most of us think, why do we have six qualities of Dhamma? The Buddha himself repeated these six qualities of Dhamma many times, one of which is *sanditthika*. i.e., immediate effect. If that is true, why' should we not attain happiness of a true nature? Nibbana can be attained at any time, *akalika*, there is no tomorrow, no next month, you can attain it according to your own effort and understanding. Some people have



asked me whether there is a purpose of life, to which I say, 'Yes, there is'. The purpose of life is growth, progress from ignorance to enlightenment and from unhappiness to happiness. The Buddha himself said many times that the purpose was for his enlightenment. One of the Greek philosophers said that he came to this world only for one purpose, that was to perfect himself. So this growth, this progress, is possible here and now. As we can develop our own muscles by 'constant exercise, so our mind can be developed; we can surely come towards perfection spiritually through the attainment of happiness and realization of Nibbana, intellectually through the attainment of knowledge. emotionally through the control and good use of our emotions, and physically through exercise and also through control of the body, thereby attaining perfect health.

At every level there is action which has a past that leads up to it as well as a future proceeding from it. An action is the manifestation of the mind, and a desire for anything stimulates the mind. At every level there is action and reaction, i.e., cause and effect, so it is our reactions to outside stimuli that we have to control. This action and reaction works at all levels, at the physical level of movement, emotional level of feelings, intellectual level of thinking and the spiritual level of realization. At each level there is a good side and a bad side, good aspect and bad aspect. A person, for example, demonstrating the bad side of his materialistic nature can do harm physically which will produce pain, he uses his material strength. material weapons. On the good side at a material level he can do good actions physically. So everybody should do physical action for service, for thereby he can grow from this level to the higher level.

Whatever you do mentally and emotionally is not perfect until you do it physically. There is a story. Once upon a time there was a washing stone. I should say that a washing stone is not usually understood by Westerners, an English lady in the audience once asked me, 'What is a washing stone?', she had never heard of such a thing. I explained that a washing stone is a flat stone used in the East for washing dirty clothes on, the clothes being soaped and beaten on the stone. Well, at one time, outside a village, there was just such a stone being used by local villagers when one day a geologist came and saw that the stone contained many pieces of precious stones. He thought that the villagers were very ignorant, using such a valuable stone for washing only, so he persuaded all the people including the head of the village to exchange the stone for a new and better one. They all agreed, and he gave them a broader and more beautiful stone and took the old one away. All the villagers were delighted and thankful, and he was more thankful to them for the stone out of which he could get the valuable precious stones.

The Buddha advised us all to be like the geologist and not the ignorant villagers. We should use our bodies not only for pleasure but for service, so that whether we have sought it or not we shall have a perfect figure, perfect health. The Bodhisatta acted

everywhere he went for service mentally and physically, even in his last life as the Buddha. You remember the story of a sick monk who fell in his own filth? There was nobody to help him. The Buddha without hesitation took the dirty, filthy clothes of the monk and washed them himself, there being nothing in the world below his dignity.

Since everything in the world is subject to impermanence there can be no true and lasting happiness in the material things of this world. This would be a most pessimistic outlook were it not for the fact that there is a way out, a real happiness beyond the material, which changes it to a realistic and optimistic outlook.

Culture is the answer; culture not necessarily of the body but of the mind, and further, of the higher moral nature, to achieve Nibbana.

---

## **22. THE FOUNDATIONS OF BUDDHISM**

The foundations of Buddhism are the four great truths, the Noble Truth of Suffering, the Noble Truth of the Cause of Suffering, the Noble Truth of the Cessation of Suffering and the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering.

What is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, old age is suffering, disease is suffering, death is suffering, association with the disliked is suffering, separation from the liked is suffering, not to get what one wishes is suffering.

What is the Noble Truth of the Cause of Suffering? It is craving, the craving which seeks delight, now here, now there; the craving for sensual pleasures (kamatanha) and for existence (bhavatanha).

What is the Truth of the Cessation of Suffering? It is the cessation of desire, the total destruction of this very craving, the deliverance from it.

What is the Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering? It is the Noble Eightfold Path which consists of right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration.

Whether Buddhas arise or not these four truths exist in the universe, Buddhas only reveal these truths which lie hidden in the dark abyss of time. Scientifically interpreted the Dhamma may simply be called the law of cause and effect, and this law embraces the entire body of the teachings of the Buddhas. Craving is the cause of sorrow; sorrow is the effect of craving. Adherence to the middle path is the cause of Nibbana; Nibbana is the effect of adherence to the middle path.

There is no denying the fact that there is suffering in this world. What we call happiness or pleasure in the world, is merely gratification of some desire, but no sooner is the desired thing gained than it begins to be scorned. Worldly bliss is only a prelude to pain: sorrow is, therefore, inseparable from existence and cannot be evaded, and suffering will exist as long as there is craving. Suffering can only be annihilated by treading the Noble Eightfold Path and attaining the supreme bliss of Nibbana.

These four truths can be verified by experience, hence the Buddha Dhamma is founded on the bedrock of facts which can be tested and verified. Buddhism is, therefore, rational and opposed to speculative systems; it appeals more to the intellect than to the emotions, and is concerned more with the character of the devotees than with their number.

On one occasion *Upali*, a follower of *Nigantha*, approached the Buddha and was so pleased with his teaching of the Dhamma that he immediately expressed his desire to become a follower of the Buddha: but the Buddha cautioned him, saying, 'O householder, make a thorough investigation first, it is advisable for a distinguished man like you to make a thorough investigation'. Upali was overjoyed at this unexpected remark of the Buddha. and said. 'O Lord, if I had been a follower of another religion they would take me from street to street in a procession, proclaiming that such and such a millionaire had renounced his former religion and embraced their's; but, O Lord, you advise me to investigate further, so I am much more pleased with this remark of your's. For the second time he repeated the formula, 'I seek refuge in the Buddha, Dhamma and the Sangha'.

Buddhism is saturated with the spirit of free enquiry and complete tolerance. The Buddha extended this tolerance to men, women and all living beings. and it was the Buddha who first abolished slavery and strongly protested against the caste system which was firmly rooted in India. According to the word of the Buddha it is not by mere birth that one becomes either an outcast or a Brahmin, but by one's actions. Neither one's caste nor one's colour prevents one from becoming a Buddhist, or from entering the Order; fishermen, scavengers, courtesans, together with warriors and Brahmins, were freely admitted to the Order and enjoyed its privileges equally. Upali, the barber, for instance, was appointed chief in matters concerning the *Vinaya* discipline: and *Sunita*, the scavenger, was admitted by the Buddha himself to the Order and thus enabled to attain sainthood. *Angulimala*, the robber and criminal, was converted to a compassionate saint: the fierce *Alavaka* sought refuge in the Buddha and became a sotapanna: the courtesan, *Ambapali*, entered the Order and attained *arahatship*. Such instances can easily be multiplied from the *Tipitaka* to show that Buddhism is wide open to all, irrespective of caste, colour or rank.

It was also the Buddha who put a stop to the sacrifice of poor beasts, and exhorted his followers to extend their loving-kindness to all living beings, even the tiniest creature. A genuine Buddhist will exercise this loving-kindness towards every living being and identify himself with all, making no distinction whatsoever with regard to caste, colour or sex.

---

## 23. REALITIES

According to the Abhidhamma philosophy there are two kinds of realities, relative and ultimate. Relative reality is conventional truth in which things are dealt with in an ordinary sense, whilst ultimate reality is abstract truth which exists as the irreducible, immutable, fundamental qualities of phenomena. Of the two, relative reality is expressed in ordinary conventional terms such as 'cups exist', 'plates exist', and so on. This expression is true, but only in the ordinary conventional sense: in an ultimate sense no cups or plates actually exist, only the essential elements which comprise their manifestation. These essential elements which exist in an ultimate sense are fourfold:

1. ***The element of extension***, which is the fundamental principle of matter. It is this element which enables objects to occupy space, and the qualities of hardness and softness of all material objects are due to this element. It can be found in earth, water, fire and air, but it preponderates in earth and is therefore called the element of earth, or, in modern terms, the element of extension.
2. ***The element of cohesion***. This element preponderates in water, although it is also present in the three other fundamental principles of earth, fire and air. It coheres the scattered atoms of matter and forms into mass, bulk or lump.
3. ***The element of heat***. This element matures all objects of matter, and although it preponderates in fire and is therefore called the element of heat (fire), it includes cold since heat and cold are two phases of this element.
4. ***The element of motion***, which is the power of supporting or resisting. All movement and vibrations are due to this element.

These four elements are inseparable and interrelated, and all forms of matter are primarily composed of them. Every material object is a combination of these elements in one proportion or another, but as soon as the same matter is changed into different forms, the composite things are held to be mere conceptions presented to the mind by the particular appearance, shape or form. Take a piece of clay for example. It may be called a cup, plate, pot, jar and so on, according to the several shapes it assumes in

succession, but these objects can be analyzed and reduced to fundamental elements which alone exist in an ultimate sense. The term cup, plate, and so on, are mere conceptions which have no separate essential substance other than the elements. Although these four elements exist in an ultimate sense they are subject to the law of change, but their distinctive characteristics are identical in whatever shape they are found, whether as a cup, plate, pot, jar and so on.

Relative reality includes such ideas as land, mountain and the like, being derived from some mode of physical changes in nature. House, train, boat, etc.. derive from various presentations of materials. Man, woman, etc., derive from the fivefold set of aggregates. Locality (i.e., the location of east, west. etc.. in relation to the sun), time, etc., derive from the revolutions of the moon and so forth.

Although all such distinctions as have just been mentioned do not exist in an ultimate sense, they do exist in the sense of relative reality. Buddhism is therefore not nominalism, because it does not say that things such as land, mountain. etc.. are mere names and nothing else: neither is it conceptualism, because it does not say that they exist only in the mind and nowhere else. It is realism, though, because it teaches that the four basic essentials do actually exist as fundamental material qualities.

The categories of ultimate reality are four: consciousness. mental properties (mental concomitants), matter and Nibbana. Absolutely all things, mundane and supramundane, are included under these headings. Of the four, Nibbana. the supramundane, is the only absolute reality, and is the ultimate goal of Buddhism. The other three are called realities in as much as they exist within and around us as irreducible, immutable and abstract things.

So-called man is composed of mind and matter. The latter is of twenty-eight types of which the first four, as mentioned earlier, are the fundamental elements upon which the remaining twenty-four are dependent for their arising. Six of the twenty four are:

- 1) The eye-basis, which is the sensorium within the eyeball where consciousness of sight is generated.
- 2) The ear-basis, which is the sensorium within the organ of the ear where consciousness of sound is generated.
- 3) The nose-basis, which is the sensorium within the nose organ where consciousness of smell is generated.
- 4) The tongue-basis, which is the sensorium on the surface of the tongue where consciousness of taste is generated.

5) The body-basis, which is the sensorium pervading the whole body from head to foot, where consciousness of touch is generated.

6) The heart-basis, which is a kind of very fine, subtle matter within the organ of the heart where mind consciousness is mainly generated.

Of these six bases the first five are also called sense-doors. through which man receives information about the outside world. The sixth one is called the mind-door, through which man receives information about the inner world, the world of the mind, the mental world.

Through the eye-door man receives information about colours, appearances. forms and shapes that come within reach: through the ear-door he receives various kinds of sound: through the nose-door, different kinds of odours: through the tongue-door all the different kinds of taste, such as sweet, sour, and so on; through the body-door he receives various feelings, the sensing of physical contacts of various kinds. So man receives information about the outer world through the five sense-doors, and he also receives through the mind-door information about the inner world, the mental world, the vast world of thoughts and ideas. In this inner world the attention is constantly being called from many directions at once.

Although there are six doors through which information about the inner and outer world is received, the receiver is the same, the mind of man. This invisible but powerful mind of man, which can be diverted either to heaven or hell according to his desires, is compared with a spider running about in a web of ideas. This spider finds himself surrounded with various alluring baits, so it is this spider that we have to control in order that it may always run in the direction which we have chosen, and thus improve the ability to see things as they truly' are and reach the final state of perfection.

---

## 24. HOW THE MIND WORKS

According to Buddhism the aggregates of feeling, perception, mental propensities (concomitants) and consciousness, these four form the mind, and matter forms the body; man is, therefore, a combination of mind and matter.

The mind of man is compared with the current of a river, the Buddhist idea of conscious existence. To most people who might stand on the bank of a river, they will think that the river is all the same from beginning to end: due to the flow, though, not a particle of water which may be seen at any given point remains the same as it was a

moment ago. And in just the same way as the beginning and end of a river receive the special names of source and mouth, even though they are composed of the same material as the body of the river itself, so also the source and mouth of the river of conscious existence are respectively termed birth and death, even though composed of the same water of conscious existence. This continuing process goes on without end until the causes which bring it about are removed.

In order to understand the working of the mind it is necessary to acquire some idea of the process of consciousness according to *Abbidhamma*. Abbidhamma teaching explains the process of consciousness in detail, and records in an analytical way how the subject, consciousness, receives objects from without and within. When, for instance, a person is in a state of profound sleep his mind is said to be vacant, or in other words in a state of *bhavanga*, the passive state when our minds do not respond to objects. This flow of *bhavanga* is interrupted when objects enter the mind, it vibrates and passes away. At the arising and passing away of the next conscious state the passive flow is checked, arrested. Then a state of consciousness that adverts towards the object arises and passes away. Following immediately, if the object is visual, visual consciousness arises and passes away, knowing but yet no more about the object. This sense operation is succeeded by a moment of reception of the object so seen. Next comes the investigating faculty, or momentary examination of the object so received. After this comes the stage of representative cognition termed the determining consciousness, on which depends the subsequent psychologically important stage, that of active consciousness. It is important because it is at this stage that one does either good or bad action, kamma.

The process of cognition about the outside world takes place through the five sense doors, eye, ear, nose, tongue and touch, and is therefore called the course of cognition through the five doors. There is also a sixth door called the mind door, through which we cognize ideas as in memory or imagination, when the object is not presented but represented. The process of this cognition is called the course of cognition through the mind door.

The former of these two, the process of cognition through the five sense doors, may be roughly explained by the simile of a man sleeping under a mango tree. A man, lost in deep sleep, is lying at the foot of a mango tree, when a fruit falls and rolls to his side. He is suddenly aroused from his slumber, wakes up and tries to find out what has disturbed him. He sees the mango fruit nearby, picks it up, smells and examines it. Having ascertained that it is quite ripe and good he eats it.

Here (1), the deep sleep, is compared with the passive state of mind when it is running its own course, undisturbed by any kind of impression. (2), being aroused from his slumber, is like the disturbance of *bhavanga*. (3), waking up, is like *bhavanga* being

arrested. (4), trying to find out what has disturbed him, is like that hazy state of mind when the subject feebly tries to make out whether the stimulus came through the eye, or ear, nose, tongue or touch. This is called adverting, turning towards impressions at the five sense doors. (5), seeing the fruit, is like the arising of the particular sense involved, in this case eye consciousness. It is the pure and simple function of seeing, free from any reflection over the object. (6), picking up the fruit, is like the mind receiving stimulation from an independent object existing in the outside world. This is called receiving consciousness. (7), smelling and examining the mango fruit, is like the mind reflecting on the object, and trying to understand it in the light of previous experience. This is called investigating consciousness. (8), ascertaining that the mango is quite ripe and good, is like the mind giving the object a definite place in its field of knowledge. This is called determining consciousness. (9), eating the mango, is like the mind tending to adjust the object according to its own suitability. This is the most active state of consciousness in which the subject is fully conscious of itself, and determines its own attitude towards the object. This is called 'active consciousness'.

In the course of cognition through the mind door, the object of cognition is not a stimulus from the outside world but an image arising from within, which presents itself with an already ascertained character. Here, the same function of mind is called consciousness turning towards impressions at the mind door'.

So one sees that the process of thinking can be divided into distinct functions, each thought moment being distinguishable from its previous and succeeding thought moments by the kind of function it performs. And as already said, it is the active conscious moment that is all important. since it is at this point that we determine our future by whether the quality of our action, mental, verbal or physical, is accompanied by greed, hatred and ignorance, or by generosity, goodwill and insight. The more we practise the latter, the weaker the former will become, until the time when they become so weak it is possible to cut them off altogether.

Only by learning about the nature of our mental make-up can we sift the dross from the gold, and thus, with practice and patience, achieve that purity of mind defined by the Buddha for the attaining of release from all suffering in any form.

---

## 25. MENTAL DEVELOPMENT

That which we call man is composed of mind and matter, *nama* and *rupa*. In essence, mind (*nama*) is a stream of consciousness which can be expressed by the word 'thought', but thought is not of itself a physiological function, it is a kind of mental energy something rather like light or electricity except that the latter are of the



material realm. Thoughts and the radiation of currents of thoughts are mental elements of the mental world which correspond to the four material elements of the physical world. We are essentially the manifestation of our thought forces, and these forces, the currents of our thoughts, although subject to change are never lost.

If the forces of our thoughts are sufficiently strong to overcome the gravitational sphere of the plane of sense desire (*kamavacara bhumi*), they become by their degree of perfection finer and higher energies of thought, and if they are developed even further they become the finest and highest energies of thought. It is with these finest and highest energies of thought that we are able to attain to the state of Nibbana, the end of suffering, sorrow and dissatisfaction. The currents of thoughts which are not capable of overcoming the gravitational sphere of the plane of sense desire must remain within that sphere of desire, within the circulation of all things; but those currents of thought are never lost, they will form a new, next life, and the process will continue, manifesting as the consciousness of an individual called a being - a man or a woman. In this way the process of life and death goes on continuously and endlessly until and unless it is checked by the developing of one's own thoughts.

According to Buddhist philosophy there are three classes of thought, namely, consciousness of the plane of sense desire, higher grades of consciousness and supramundane consciousness, Of these three, consciousness of the plane of sense desire - worldly desires - is mainly of two types, good and bad. That which is accompanied by the three good roots of unselfishness, goodwill and insight, is called good, and any word or deed done with this good thought is called good kamma, or good action, such as kindness, helpfulness, etc. These actions produce good effects such as having a philanthropic nature (*alobha*), a compassionate and loving nature (*adosa*), and a sharp, intelligent nature of clear understanding (*amoha*).

The types of consciousness, thoughts, that are accompanied by the three bad roots of greed, hatred (illwill), and ignorance, are called bad. Any deed done or word uttered with bad thoughts is called bad kamma, bad action, things such as killing, stealing, lying, etc. This produces bad effects such as short life, miserly nature (*lobha*), irritable and quarrelsome nature (*dosa*) and dull or deluded nature (*moha*).

Thus in the world of desires there are two main types of thought, good and bad; and, accordingly, two main types of beings, good and bad. However, by purifying his thoughts, purging them of the three bad roots of greed, hatred and ignorance, a bad person can be changed into a good one by developing his lower nature into a higher one, thereby acquiring the three good roots of unselfishness, goodwill and insight. A good person can develop himself still further into an even better and higher type.

There are three stages of development, namely, morality (*sila*), concentration (*samadhi*) and wisdom (*panna*). According to the order of development the Noble Eightfold Path is classified into three groups thus: the first two, Right View and Right Thought, come in the category of wisdom (*panna*). The next three, Right Speech, Right Action and Right Livelihood, come within the category of morality (*sila*); and the last three, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration, come in the category of concentration (*samadhi*).

Why are there three stages of development? It is because there are three stages of defilements. In the first stage the defilements merely lie latent in each one of us, not in any way becoming manifest in words or deeds. In the second stage, when awakened or disturbed by any object, pleasant or unpleasant, they rise from the latent state up to the level of thoughts, emotions and feelings. In the third stage they become so fierce and ungovernable that they produce evil actions in words and deeds. In order, therefore, to dispel the three stages of defilements, the three stages of development are necessary.

Of the three the development of morality is able only to temporarily put away or inhibit the third stage of the defilements, leaving the first and second stage unchanged; and since this third stage is only able to be inhibited by morality, and would therefore sooner or later arise again, it is called the temporary putting away (*tadangapahana*).

The development of concentration is able to put away or inhibit the second stage, but not the first. The defilements would still arise again, but in this case not so soon because concentration represents higher mental culture and is more powerful than morality. The putting away or inhibiting by concentration is therefore called putting away to a distance (*vikkhambhanapahana*).

Only the development of wisdom, insight, is able to dispel entirely the first stage of the defilements that are unaffected by morality or concentration. The stage of the defilements eradicated through insight will never arise again, it is like cutting a tree by the root; therefore the putting away by insight is called the permanent cutting away (*samucchedapahana*).

As the three stages are interdependent and interrelated, all of them should be practised together and at the same time. For example, when living a right life, a moral life, it is easier to have right concentration and right view. In the same way that practice of right concentration helps one to live a right life and to have right view, so right view enables one to live rightly and to concentrate rightly; but to try and live a right life without right concentration, which is mind control, also without right view, means that the result cannot be effective. You may think a thing is good at one moment, and may not think it is so at another; at one moment you may be happy concerning it, and

at another sorry, because you lack right view. Right concentration cannot be attained without living a right life and having right view, and it is not possible to have right view without right living and right concentration.

## CONCENTRATION

There are three stages to concentration: concentration, meditation and contemplation. These ideas are rather mixed in translation, some translators of the Eightfold Path using contemplation, others concentration, and others again meditation. On the surface they seem to have the same meaning, but they are different stages.

Now, concentration means the narrowing of the field of your attention, or focusing your thoughts. If we do not concentrate our thoughts they are scattered and diffused. We are thinking all the time we are awake, whatever we are doing; these thoughts of our's are floating, spreading, diffusing, without any purpose, so they get us nowhere. But they can be concentrated on one object, if we will. Everybody can do this. It sounds rather serious, but you are doing it most of the time; while you write you are concentrating, while you are eating you are concentrating. Some people make a habit of reading during meals, and try to read and eat at the same time, but in this way they spoil both things; they cannot enjoy food, neither can they read properly. So you should concentrate on one thing at a time.

We concentrate, then, in order to make ourselves normal beings. There are two kinds of lunatics. There is the kind that have no control over their thoughts, their movements, their emotions; while they eat they may dance and sing, or do something else quite contrary to what they are supposed to be doing. They are neither of use to themselves nor to others. But we, too, are a kind of lesser lunatic because most of us cannot properly control our thoughts. If we try we can, but we do not try consistently. For instance, at a meeting people are to listen to a lecture, but if they do not concentrate on it they will be thinking of something else. They may be thinking of their own troubles at work or at home, or of work to be done, or a trader may be thinking of his goods. If we read with concentration we can finish a book in a short time, but if we do not concentrate we may hold a book open in our hand without remembering anything of what we read. This is why it is necessary for everyone to learn to concentrate. When you really feel a job is of importance and must be done, then you should concentrate on it. You can do nothing properly without concentration.

By concentration on a chosen object you obtain a clear picture of the object, and the vividness of the picture is the result of concentration. In concentration you focus your thoughts on a particular spot as though you were using a torch. While you concentrate there are many disturbances; even while you are trying to concentrate on one thing, you may find yourself troubled by what somebody said or did, or by what is likely to

happen tomorrow. Sometimes they are small disturbances, sometimes very big ones. Your thoughts will then be so occupied by your worries that you can do nothing, and then you will say you cannot concentrate. But these disturbing thoughts can be cast away, you can rid yourself of the intruding thoughts which have nothing to do with the object of your concentration. The best way to do it is quite simple. What do you say if someone wants to see you while you are busy? You say, 'I am too busy'. When you hear anyone speaking against you, if you do not mind this, you say, 'I take no notice of it'; but if you allow yourself to think of what they say about you, anger and irritation will arise. In concentration you can use the same method. The disturbing thoughts can be cast aside merely by using the ordinary formula, 'I am too busy'. When one of the intruders comes to disturb you, to catch your mental eye, say, 'I am too busy'. Just ignore them and continue concentrating on the object you have chosen. Do not fight, that will only encourage the intruder. For instance, if you take notice of what people say or how they look at you, it will encourage them. If you take no notice, that person feels shy. Even a dog can sense this, and if you do not take notice when a dog barks at you he will go away. In the same way, if a thought intrudes on your concentration, take no notice and it will disappear.

You can concentrate on any object. Then you will have the ability, a habit of mind, to keep on one object until you have brought to bear on it all your possible thoughts in connection with it. Start by concentrating on simple objects; later on the ability to concentrate can be applied to any object, however difficult and abstract. People who can study very quickly are those who can concentrate.

## **WHAT IS MEDITATION?**

The difference between thinking and meditating is, that, in thinking generally you have no definite object or purpose, while in meditation you think exclusively of a definite object chosen by your will. By thinking without purpose your thoughts may lead you to dangers and troubles, but by meditating on a chosen object you will gain benefit. By meditation you enlarge your intellect and develop your power of knowing or seeing things as they truly are.

Meditation is to be practised only after concentration. Some people try to jump straight to meditation, but if they do so they fail to obtain a clear picture of the object or the clearness of consciousness which concentration gives. Concentration is mere focusing of our thoughts on the object, but in meditation we keep that clear mental picture of the object. Not only that, but we expand and develop the field of it, and also develop our knowledge, expand the field of our knowledge of it. That is why meditation without concentration is a failure. In concentration we start with simple objects, but in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental levels. To make it clear, imagine someone pouring water from above

into a tall jar. If there are many holes round the bottom and sides of the jar, the water will run out, but if the holes are all filled in, the water will rise. Most of us are like the jar full of holes, ready to leak, so that we cannot concentrate. Meditation is like the pouring of the water, filling our consciousness with wisdom and clear vision. Concentration is filling the holes, making the consciousness steady without leakage. By meditation we shall observe clearly the object chosen and shall understand the function of the object in conjunction with other things. In this way we develop our wisdom and knowledge.

We see now the difference between thinking and meditation. In thinking, as we have said, we have either no specific object or too many objects, but in meditation we think of a definite object, and that is why meditation is a real constructive practice of thinking. We develop by meditation our power of seeing the object as it is, otherwise we may see only the appearance of the object without knowing anything of its nature. That is why meditation is very necessary, it purifies the thoughts, otherwise they are mixed with many things, especially with ignorance. We cannot see anything properly when we are hypnotized by ignorance. By meditation we see the object as it really is; our thoughts become pure and we develop wisdom.

## **WHAT IS CONTEMPLATION?**

Contemplation is not very different from concentration, but although it is concentration, one's attention is fixed and steady; contemplation is the fully developed stage of concentration. Contemplation opens up ways of intuition and of many powers which people call occult, and we can gain these powers even before we attain the state of Nibbana. In a way it is true that they are occult powers because they are hidden from people who have not developed themselves in this way, but these powers are not hidden from those who seriously practise concentration and meditation, they just form an extension of the powers used by everybody in ordinary life. For instance, it may sound spiritualistic, but is not: by the power developed you can see and hear certain things more than you usually do, because your consciousness, your thoughts, are of the purity of a polished mirror. When the surface of a mirror is not clear you can see nothing in it. Without meditation your consciousness, your thoughts, are dull, but when they are purified, not mixed with evil tendencies, you can see and hear certain things which cannot be discerned by the ordinary physical sense organs.

Then the object - what can you choose? Choose your own object according to your own individual character. If you choose the right object it will be easier for you to increase your intellect and also your higher thoughts. If the object you have chosen is suited to your character it will be very interesting to you, and when something interests you, you do not leave it. When pictures appeal to you, you go several times to see them, and you will go anywhere where there is something of sufficient interest

to you. How, then, can we choose the proper object? We must understand our own nature, that is the most important thing. It is very trying to attempt to concentrate on an unsuitable object, and you can achieve nothing by so doing. You realize you have weak points, but also strong ones; meditation on the right object will strengthen you where you are weak, and also weaken you where you are strong in the wrong things. For instance, if you have evil tendencies and habits, by meditation on the right objects they will disappear gradually, and good tendencies and habits will be formed. So you must know what you really are. I think in most cases people do not know their real tendencies and what their real nature is.

Even when we know that what we do is wrong, we often go to other people merely from habit or to obtain confirmation of our own wishful thoughts. But if we are sincerely trying to meditate we must know ourselves as we really are. You can sometimes judge your own character by your habitual thoughts and acts. When you do certain things again and again, that is a sign of your character. Character can be developed or changed by meditation on the right object.

There are different kinds of characters and each person has his own. How can we tell which is our true character? There are cases where people do such diverse things that they cannot judge the dominant character. In Buddhism there is a classification in which characters are divided into six classes, and every body's chief character is one of them. They are: (1) lustful, greedy, emotional. (2) angry, impatient, easily annoyed, irritable, quick-tempered. (3) dull-witted, ignorant, very dull and unintelligent. (4) credulous, ready to believe everything people say. (5) intelligent. (6) speculative.

You can identify your own character and judge the most dominant in you. Once you know what it is you can choose the object for meditation that will help you. If you are a very quick-tempered person, the object must be one that will help you to be patient. To make you patient you should choose something opposite, such as goodwill or peace, or love (*metta*). Now to meditate on love you must know something about it, what it is and why it is good to meditate on it. To purify your thoughts you must be free from hatred, then you will see things as they really are, and by so doing you will see the disadvantages of hatred and impatience and also realize the advantages of love. Having now some idea of love we can meditate on it as follows: first for oneself, as one cannot radiate thoughts of love unless one possesses them. Begin by repeating mentally the short formula, 'May I be well and happy'. Hold these thoughts for a few minutes and think that the whole of your nature is filled with love and that there is no place for any other thought at all. Continue until you feel that you are filled with love, and that you become nothing but love. Then send out thoughts of love towards all beings throughout the universe by repeating mentally, 'May all beings be well and happy'. Hold these thoughts for a few minutes and think that the whole universe is filled with love and that there is no place for any other idea at all. Continue until you

feel that there is nothing but love pouring forth for all beings. When this meditation has been practised long enough, success will be obtained. A certain mental tranquillity, an unusual sense of contentment, a hitherto unknown happiness and an astonishingly clear consciousness will be obtained. These mental states may be experienced by anyone who succeeds in radiating thoughts of love towards all beings without measure.

Later on, higher stages of development may be obtained by this meditation.

---

## 26. *JHANA TO INSIGHT*

From training by way of meditation on in-and-out breathing the four *jhanas* are produced. When *jhanas* are developed, the mind of the aspirant is considerably purified although he is not wholly free from passions, for by concentration the evil tendencies are only temporarily inhibited, they may rise to the surface at quite unexpected moments. Discipline, or morality, regulates word and deed; concentration controls the mind, and insight enables him to annihilate completely the passions not inhibited by the other two. Therefore the attainments of the *jhanas*, in which one has tasted the high happiness of a Brahma God, though super-normal, is still only mundane. For the attainment of the supramundane by the insight method, the aspirant turns his keen, very pure *jhana* mind to penetrate the nature of things as they really are, by means of meditation on the three fundamental characteristics of mind and matter, namely, transience, suffering and non-self (*anicca, dukkha* and *anatta*).

The method to do this is:

### 1. *Examination*

The aspirant examines his own object of meditation, i.e., the in-and-out breathings which are dependent on the body, and the factors of *jhana*. On examination he finds as follows:

The body is merely the manifestation of the four elements and their derived qualities, i.e., (1) THE ELEMENT OF EXTENSION. Without it objects cannot occupy space. The qualities of hardness and softness are two phases of this element. (2) THE ELEMENT OF COHESION, which coheres the scattered atoms of matter and gives the idea of body. (3) THE ELEMENT OF HEAT (AND COLD). Preservation and decay are due to this element, the vitalizing energy. (4) THE ELEMENT OF MOTION. Movements are caused by this element. Motion is regarded as a vibratory force.

These four are the fundamental units of matter, and are invariably combined with the four derivatives, namely, colour, odour, taste and nutritive essence. The four elements and the four derivatives are inseparable and interrelated; thus, according to Buddhism, matter consists of forces and qualities which are in a state of constant flux.

The factors of jhana are the dominant mental concomitants of a mind which has attained to that state. Mind, which is the most important part of man, is a complex compound of fleeting mental states, namely, feeling, perception, mental concomitants and consciousness. All states arising in consciousness are non-material. These states constantly change, not remaining for two consecutive moments the same. We worldlings, veiled by the net of illusion, mistake this apparent continuity as being something eternal, an unchanging soul, an *atta* (*atman*) the supposed doer and receptacle of all actions.

If one were to say that by soul or self is meant the process of this psycho-physical phenomenon that is constantly becoming and passing away, then there would be no objection to the term. The Buddha himself uses the term *atta*, but only to indicate the collection of the *khandhas*, or aggregates. Buddhism does not totally deny the existence of a personality in an empirical sense, but it does show that it does not exist in an ultimate sense. The Buddhist philosophical term for an individual is *santati*, i.e., a flux or continuity. It includes both the mental and physical elements. The *kammic* force of each individual binds these elements together. This uninterrupted flux or continuity of bonded psycho physical phenomena, which is conditioned by kamma, and not limited only to the present life but has its source in the past and its continuation in the future, is the Buddhist substitute for the permanent ego of other religions.

## ***2. Seek out the Cause of Personality***

All things, personality included, spring from and are conditioned by a cause or causes. The existence of a 'self' is due to:

- Ignorance in the past. From ignorance desire is born.
- Craving for phenomenal existence.
- Attachment to life, persons and things.
- Kamma (action); the physical, verbal and mental action in the past.
- Food absorbed in this life.

Personality is the result of these five causes. Just as the past activities have conditioned the present, so the present will condition the future. Seeing thus the causes and their effects, he transcends all doubts with regard to past, present and future.



### **3. Meditation**

The aspirant then understands that all conditioned things are transient, subject to suffering and devoid of any immortal soul. To develop this understanding (insight) he keeps on meditating upon one of the three characteristics, having chosen the most suitable. Impermanence is a suitable subject for everyone. Suffering is too depressing for certain natures to meditate on. If it is impermanence he keeps on saying mentally: All things are impermanent. Everything around us is impermanent. Everything within us (thoughts, feelings, etc.) is impermanent. He continues until there is no attraction or aversion for any conditioned state or object. any worldly object. Reaching this point of mental culture he intently keeps on developing insight in that particular direction until that glorious day comes to him when, to his indescribable joy, he realizes Nibbana, his ultimate goal, for the very first time.

Thereafter, gone forever are false views, doubts and beliefs in rites and ceremonies. He is no more a worldling but an *ariya*. He is absolved from states of woe and misery, for he is destined to enlightenment. As said in *Dhammapada* 13, *Loka Vagga*, v. 179, 'Greater than emperorship, than god-state, is the fruit of this first step of sainthood!' For just now something, never in this life even imagined as possible, has been actually experienced.

It may be mentioned that jhanas and supernormal powers would undoubtedly be a valuable asset to the possessor, but they are not essential for the attainment of *arahantship*. There are those, *sukkha-vipassaka*, who without the aid of jhanas attain to arahantship straight away by merely cultivating insight.

### **4. Meditation on the Body**

Mindfulness as to the body is one of the basic meditations practised even by young boys and girls in Buddhist countries, because body is all they know. This meditation Proceeds by reasoning from the known to the unknown. It is to train one to observe attentively the inner workings of the body and the mind as well as the external phenomena of the universe.

By means of this meditation we may verify one of the three characteristics, at least impermanence, which characterizes all forms of existence. As soon as this has been understood one begins to be detached from the illusions of the senses or conditioned things. The unstable, the impermanent, that which is eternally becoming, perpetually changing is regarded as unable to ensure any lasting peace and happiness.

Meditation on the body should teach us to understand that our personalities, composed of the five *khandhas*. are always changing, and that the so-called ego, which is only

the sum total of these associated components, cannot be permanent. Such a conclusion is discouraging to the ego-centric, the selfish man, but will not trouble anyone who has understood the law of cause and effect which he has practised, since he knows that deliverance from the limitations of personality is to be found upon attaining the transcendental state of Nibbana.

### ***5. Meditation on the Body by way of the Postures***

Surely children and the rest, when going, are conscious of their going. They know it, but such knowledge does not shed the notion of a being, nor uproot the perception of self, and it is not the subject of meditation or the culture of the arousing of mindfulness. But the knowledge of a practising yogi sheds the notion of a being, and causes the uprooting of the perception of self; it is both subject of meditation and the culture of the arousing of mindfulness.

### ***6. Examination***

Who goes? It is not a being or person that goes. Whose is the going? It is neither the going of a being nor of a person. Owing to what is the going? By reason of mind-activity and the spread of the element of motion (vibration). Therefore he understands as follows:

The thought, 'I shall go', arises. That produces motion (vibration). Motion produces (bodily) intimation. Going is the carrying forward of the entire body through mind-activity and the spreading of the element of motion. The same is the method in standing, and so forth. The thought, 'I am standing' . . . 'Lying down. (the stretching horizontally of the whole body through)'. .

He knows this and thinks in this way. 'People say a person goes, a person stands; but in an ultimate sense there is no person (being) whatsoever going or standing'. Just as people say, 'A cart goes, a cart stands', but in an ultimate sense nothing whatsoever called a cart goes or stands; when a horse has been yoked and a driver is driving, it is just conventional to say, 'A cart goes, a cart stands'. In the same way the body is like the cart, because it is lacking motive force in itself. Like the horse is the mind-born motion; like the driver is the mind. So, when the thought, 'I go' or 'I stand' has arisen, the element of motion causing the production of physical intimation arises. Through mind-activity and the spread of the element of motion, going and the rest proceed. Then it is bare convention to say, 'A being goes, a being stands, I go, I stand'.

Just as for a butcher the cow percept does not disappear as long as he does not divide the cow, part by part, but only after having cleft it; following which meat-percept arises. And sitting at the junction of four cross-roads selling the pieces laid out in front

of him he does not think, 'I am selling cow', but 'I am selling meat', so also for the yogi - the person or being percept does not disappear until he reflects upon the four bodily postures by way of element, and consciousness is fixed by way of element.

Like the butcher is the yogi. Like cow percept is person or being percept. Like the junction of four roads crossing on a highway are the four bodily postures. Like sitting with the divided pieces laid out in front is reflection by way of element.

---

## 27. STAGES OF PURITY AND KNOWLEDGE

This summary will enable the disciple to compare the various stages of development cited, with his own personal experiences. He may then decide for himself what stage he has reached in regard to maturity of insight.

The disciple who takes up the course of training in the *Satipatthana Vipassana* will have to pass through different stages of:

- A. Sevenfold purity (*visuddhi*), and
- B. Seventeenfold knowledge of insight (*vipassana nana*).

The different stages of sevenfold purity (*visuddhi*) are listed as 'A', the seventeenfold knowledge of insight (*vipassana nana*) listed as 'B'.

**A.1** Purity of character (*sila visuddhi*). This is gained by strict observance of the rules and discipline laid down for the observance of the lay disciples and monks respectively.

**A.2** Purity of mind (*citta visuddhi*). This is gained when one's attention or contemplation is fixed on the object of meditation without any wavering.

**B.1** Knowledge of the twofold division of mind and matter (*nama-rupa pariccheda nana*). While practising meditation (contemplation) it becomes clear that there are only two processes, mental and physical, and thus the first degree of knowledge is gained.

**A.3** Purity of view (*ditthi visuddhi*). As soon as the disciple clearly understands that various actions of the physical body are one thing, and that the knowing of these actions is another, also that there is no other entity besides these two chief things, he has attained purity of views.

**B.2** Knowledge of cause and effect (*paccaya pariggaha nana*). While practising meditation the preceding causes and the effects that follow them are noticed. Thus the second degree of knowledge is gained.

**A.4** Purity by the removal of doubts (*kankhavitarana visuddhi*). As the preceding causes and the effects that follow them are clearly noticed in the course of meditation, the disciple is satisfied that these two factors alone existed in the past, and they alone will exist also in the future. Thus he perceives clearly, and therefore attains the stage of purity by the removal of doubts.

**B.3** Knowledge of impermanence, suffering and no soul (*sammasana nana*). While practising meditation it is noticed that objects successively come up and disappear. Thus he understands the real nature of anicca, dukkha and anatta. He therefore gains the third degree of knowledge.

**B.4 (i)** Knowledge of arising and subsiding (*udayabbaya nana*), initial stage. When the disciple is well advanced in the exercise of his meditation he can meditate on the required objects without much effort. At this stage he generally beholds a supernormal light (*obhasa*), feels a thrill of zest (*piti*), calmness (*passadhi*), determination (*adhimokkha*), great energy (*paggaha*), happiness (*sukha*), deep insight (*nana*), intensity of mindfulness (*upatthana*), equanimity (*upekkha*), and a mild desire for this state (*nikanti*). He can also easily notice how each object of meditation arises and how it passes away. Thus he gains the initial stage of the fourth degree of knowledge.

**A.5** Purity by discriminating between what is the right path and what is not (*maggamaggananadassana visuddhi*). At this stage a wise discrimination arises thus: merely pondering over the fact of beholding a supernormal light and feeling other peculiar states, being thus satisfied with oneself, is not the true achievement, one must proceed with the practice of meditation without stopping. Having taken this decision he attains the purity of discriminating between what is the right path and what is not.

**B.4 (ii)** Knowledge of arising and subsiding (*udayabba a nana*), final stage. While proceeding with his meditation without pondering, the disciple can clearly observe the beginning and end of every object of meditation. Thus he gains the final stage of the fourth degree of knowledge.

**A.6** Purity of following the right path (*patipadanadassana visuddhi*). From the final stage of the fourth degree of knowledge (*udayabbayanana*), up to knowledge of conformity, the thirteenth degree of knowledge (*anuloma nana*), the disciple clearly understands the right method of practice.

**B.5** Knowledge of falling, or disappearing (*bhanga nana*). On proceeding with the meditation the disciple clearly realizes the fact that the object and the awareness always disappear. Thus he gains the fifth degree of knowledge.

**B.6** Knowledge of the fear of existence (*bhaya nana*). On proceeding with the meditation the disciple realizing the fact that objects and states always disappear and are therefore of a destructible nature, feels alarmed and frightened at the actual state of things. Thus he gains the sixth degree of knowledge.

**B.7** Knowledge of disgust and dread (*adinava nana*). On proceeding with the meditation the disciple on realizing the fact that objects and states always disappear, and are therefore of a destructible nature, feels disgust or dread at the actual state of things. Thus he gains the seventh degree of knowledge.

**B.8** Knowledge of weariness (*nibbida nana*). On proceeding with the meditation the disciple on realizing the fact that objects and states always disappear and are therefore of a destructible nature, feels weary of the actual state of things. Thus he gains the eighth degree of knowledge.

**B.9** Knowledge of the longing to escape (*muncitukamyata nana*). On proceeding with the meditation the disciple realizing the fact that states disappear, and the consequent misery due to this destructible nature, longs for escape. Thus he gains the ninth degree of knowledge.

**B.10** Knowledge of special effort (*patisankha nana*). On realizing the full facts the disciple makes a special effort and proceeds with meditation in order to achieve escape. Thus he gains the tenth degree of knowledge.

**B.11** Knowledge of detachment from conditioned existence (*sankharupekkha nana*). The disciple is now in a state of equanimity and proceeds with his meditation automatically. Thus he gains the eleventh degree of knowledge.

***Six qualities of the knowledge of detachment from conditioned existence (sankharupekkha nana )***

1. There is absence of fear and pleasure.
2. There is complete indifference to either happiness or misery.
3. The meditation is usually carried on automatically and without any effort.
4. The state of equanimity in meditation lasts a long time.
5. As meditation becomes longer, it becomes finer.
6. The meditation is fixed and steady, and the mind does not wander to any other objects.

**B.12** Knowledge of emergence - from woeful states and conditioned things - leading to the Path (*vatthanagamini nana*). From this state of steady meditation the progress distinctly quickens, and the disciple has a clear knowledge of where he is going. Thus he gains the twelfth degree of knowledge.

**B.13** Knowledge of conformity (*anuloma nana*). In these mundane states of mind, the last stage of knowledge is the knowledge of conformity. Thus the disciple gains the thirteenth degree of knowledge.

**B.14** Knowledge of the overcoming of worldly ties (*gotrabhunana*). The entering into the Path (*ariyamagga*), on severing connection at the last stage of mundane knowledge, is knowledge of the overcoming of worldly ties, and marks a special progress to the supramundane state. The disciple thus gains the fourteenth degree of knowledge.

This is the transitional stage between the mundane and the supramundane.

## **SOTAPANNA**

**B.15** Knowledge of the Path, the state which dispels defilements, and knowledge of the Fruit of the Path (*magga phala nana*) is the realization of the cessation of all conditioned things. Thus the disciple gains the fifteenth degree of dual knowledge, knowledge of the Path and knowledge of the Fruit.

**A.7** Purity of knowledge of the Path and Fruit (*nanadassana visuddhi*), the dual knowledge which accomplishes purity of insight by the discernment of Nibbana; clear understanding of the four Noble Truths.

**B.16** Knowledge of retrospect (*paccavekkhana nana*). The disciple then reflects on the whole process of meditation, how he has reached this stage and how he can return. Thus he gains the sixteenth degree of knowledge, that of retrospect.

**B.17** Repetition of knowledge of the Fruit (*phalasangamapatti*). The disciple again proceeds with his meditation. When he gathers sufficient strength in concentration he again reaches the same state of knowledge of the Fruit. By this procedure the disciple can regain repeatedly the state of knowledge of the Fruit.

## **THE CHARACTERISTIC QUALITIES OF A STREAM WINNER (*sotapanna angami*)**

In the *Dhammadasa Sutta* the Buddha mentions four chief characteristic qualities of a stream winner. They are called mirrors, or looking-glasses, and anybody who by

virtue of matured insight possesses these qualities can rest assured that he has attained the first Path of Sotapanna.

These qualities are:

1. He possesses unshakable faith in the Buddha, because he now understands the most exalted qualities of the Buddha.
2. He possesses unshakable faith in the Dhamma, because by working earnestly he, in his own person, realizes the supreme truth and, wisely penetrating, beholds it face to face.
4. He possesses unshakable faith in the Sangha, because he now knows their excellent qualities.
4. He naturally observes the five precepts, *panca sila*, which is the most cherished moral code of the noble Order.

Thus he is free from false view (*ditthi*), he does not hold the view that the aggregates of mental and physical processes are man, woman, person or creature, etc.

He is free from doubts (*vicikiccha*), he possesses an unshakable confidence in the Buddha, Dhamma and the Sangha.

He is free from belief in rites, rituals and ceremonies (*silabbata paramasa*), he realizes that no other method than that of cultivating the Noble Eightfold Path, and attaining an inner realization of the four Noble Truths, will bring eternal peace.

He is also free from envy (*issa*), and from meanness (*macchhariya*). The Buddha said, 'Greater than emperorship, than god-state, is the fruit of this first step of sainthood'. But now, something, never in this life even imagined as possible, has been actually experienced.

## **NIBBANA**

At the moment of attainment of Nibbana there are three different modes of apprehension:

### 1. *Lakkhana*

The characteristic mark of Nibbana; meaning, there is cessation, the cutting off of the ever-flowing stream of nama-rupa, the mental and physical processes (*santi lakkhanarn*).

## 2. *Rasa*

The inherent functional property of Nibbana, meaning. there is freedom from the mundane course of change, deterioration and decay. (Accutorasarn=eternal, changeless).

## 3. *Paccupatthana*

The resultant appearance of Nibbana; meaning there is neither sign, symptom nor form. (*Animitta paccupatthanam*).

### **THE FOUR NOBLE TRUTHS**

1. The coming into existence and the passing away of all *sankharas* is suffering (*dukkha*).
2. The craving for the sankharas, because they are considered good, is the cause of suffering (*dukkha samudaya*).
3. The ceasing of the ever-flowing stream of the mental and physical process (nama-rupa) is Nibbana (*dukkha nirodha*)
4. The personal intuitive apprehension of nirodha (cessation) is the Eightfold Path (*atthangika magga*), (*dukkha nirodha gamini patipada*)

### **THE MANNER OF PERCEIVING THE FOUR NOBLE TRUTHS**

*Question:* How are these four Noble Truths perceived at one and the same time?

*Answer:* In the winning of the personal intuitive apprehension of Nibbana (third Truth), the discernment of suffering (first Truth) is achieved, together with the expulsion of its cause, craving. (second Truth); and all three Truths are accomplished only by developing the requisite maturity of insight (treading the Noble Eightfold Path - fourth Truth). in this way are the four Truths perceived at one and the same time.



## IV. TALKS INVOLVING PANNA IN PARTICULAR

---

### 28. THE ABHIDHAMMA PHILOSOPHY

The Pali term *Abhidhamma* is composed of *Abhi* which means subtle or ultimate, and *Dhamma* which means truth or doctrine. Abhidhamma therefore means subtle or ultimate truth or doctrine.

All the Teachings of the Buddha can be summed up in one word: Dhamma. *Dharma* is the Sanskrit form. In the Pali language which the Buddha spoke, it is softened to Dhamma. It means truth, that which really is. As it enables one to realize truth the Doctrine is also called Dhamma.

The word of the Buddha, his entire Teachings called Dhamma, consists of three aspects. the doctrinal (*pariyatti*), the practical (*patipatti*) and the realizable (*pativedha*). The doctrinal aspect is preserved in the Scriptures called *Three Pitakas* or baskets of the Canon. It has been estimated by English translators of the *pitakas* to be eleven times the size of the Christian Bible.

This **Pitaka** which contains the words of the Buddha consists of three baskets, namely the Basket of Discipline (*Vinaya Pitaka*), the Basket of Discourses (*Sutta Pitaka*) and the Basket of Ultimate Things (*Abhidhamma Pitaka*).

The **Vinaya Pitaka** deals mainly with the rules and regulations of the Order of monks (Bhikkhus) and nuns (Bhikkhunis). It also gives a detailed account of the life, ministry of the Buddha and the development of the Buddhist Order. It is subdivided into five books. The **Sutta Pitaka** contains the discourses delivered by the Buddha to individuals or assemblies of different ranks at different places on different occasions. It is divided into twenty-six books. The **Abhidhamma Pitaka** consists of the four ultimate things: Mind (Citta). Psychic-factors (*Cetasikas*). Matter (Rupa) and Nibbana. It is the most important and most interesting to a deep thinker. It is subdivided into seven books.

The main difference between the Sutta and the Abhidhamma Pitakas is that in the Sutta the doctrines are explained in the words of conventional, simple language, but in the Abhidhamma everything is analyzed and explained in purely philosophical terms true in the absolute sense. Thus, in the Sutta. stones are called 'stones', animals 'animals' and men 'men', but in the Abhidhamma realities of physical and psychical phenomena are described and elucidated.

Abhidhamma is a philosophy in as much as it deals with the most general causes and principles of things. It is also an ethical system because it enables one to realize the ultimate goal, Nibbana. As it deals with the working of the mind, thoughts, thought processes and psychic factors, it is also a system of psychology. Abhidhamma is therefore generally translated as The Psycho-Ethical Philosophy of Buddhism.

The discourses in the Sutta Pitaka were generally expounded to suit temperaments of different people and so they are rather like prescriptions. In the Abhidhamma Pitaka all these doctrines are systematically elucidated from the philosophical, psychological and physiological standpoint. As such Abhidhamma is underlying all the Teachings of the Buddha. A knowledge of it is therefore essential to understand dearly the Buddhist Doctrine.

Abhidhamma is highly prized by deep thinking students of Buddhist philosophy but to the average student it seems to be dull and meaningless. The main reason is that it is so extremely subtle in its analysis and technical in treatment that it is very difficult to understand without the guidance of an able teacher.

Of the four ultimate realities with which Abhidhamma deals, one is mind. Now, what is the mind? Mind has been explained by many philosophers and psychologists in various ways.

According to Abhidhamma, mind is power to think, to know. The power of the mind stands no comparison with anything known by us, but we may compare it with the colossal energy inherent in electricity, or perhaps with atomic power. Even as electrical power could be utilized for different purposes, good, bad or indifferent, so also our mind. The atomic power now utilized for human destruction could be utilized for the alleviation of human suffering as well.

Mind may be said to be like pure, transparent water which can be mixed with anything. When it is mixed with mud, it becomes thick and defiled and you cannot see through. In the same way, this supreme, incomparable energy known as mind, which is by nature clear, bright and transparent, becomes dirty, defiled and poisonous by ill use. Take another power known to us; steam power. It can be utilized for the purpose of hauling or dragging huge weights of materials under proper control or an intelligent use. If this power is misused, or uncontrolled, the result is disastrous. A steam boat carrying a large number of passengers can bring destruction to life and property if the steam power is not controlled and dexterously used. The abuse of the mind can destroy hundreds of times more than any physical power can. But the same mind, when it is developed and trained for good purposes, can perform wonders. For instance, see the mind of the Buddha who, by the supernormal powers of his well

trained mind, is able to influence millions of people throughout the world and bring them to light and understanding, to joy and happiness.

A pure mind is defiled by thoughts of greed, anger and ignorance. There are some people who have attained positions of eminence, and because their minds are so defiled they have brought ruin not only to themselves but also to large sections of the people. They are utilizing their powerful minds in a wrong direction. It is just like a revolver in the hands of a monkey.

Here in this article, for want of space. I may deal with only one aspect of the mind, to show how it can easily be made impure. I may deal with the aspect that works through the eye. When we see an object, we do not see its real or intrinsic nature, we see only its appearance. An image of the object is formed only if we keep our eyes in the right direction so that the waves of light which have been reflected by it enter our eyes. Though these waves are incessantly beating on the outside of our sense organ, eye; if the eye-lid is closed they make no sense impressions. It is not, then, any soul from within us that goes out to seize upon and grasp the object, but the phenomena are, as it were, making their way into our consciousness through the sense door. All our thoughts or concepts based on those sense impressions are therefore indirect, secondary to truth and not free from personal prejudice. We therefore, in actual fact, have no direct knowledge of what really exists in the world of physics; nevertheless the objects in the outside world of physics are real but not as an observer sees them. The objects in the outside world of physics exist independent of our awareness. These physical objects, according to the Buddhist philosophy, consist of four aggregates or elements. Therefore what we see is only the appearance, the image of the object which appears in the retina of our eye. We imagine that what we see is real, but it is our own imagination of appearance. Therefore our knowledge of what we see is composed of appearance; hence we mistake the appearance for an object, the shadow for the substance. Ignorance of this nature leads to delusion in which imagination plays a great part, giving rise to craving for what does not exist.

It reminds me of a little story. There was once a fox which was looking for something to eat. He stopped at a tree covered with red flowers. He looked up and waited till a bunch of flowers fell. He then ran towards it thinking of eating with relish, because he imagined that what he saw on the tree was some deep red flesh. He smelt it, but to his dismay, discovered that it was not what he expected. But he did not lose heart. He said, 'Not this, but those up there are'. So he waited; some more bunches of flowers fell, and every time they came down, he repeated the same experience. Thus he remained the whole day starving, imagining that the real thing was still on the top of the tree.

We worldly people think that things exist when they do not really exist. We are usually looking for something new and sometimes for things which do not really exist. We look to appearances without realizing their intrinsic values.

Now, we come to the question whether I exist, whether 'you' exist. This is a common question. It was asked not only at the time of the Buddha, but also long before he appeared. The Buddha was asked this question and he has answered it again and again; but people have not been satisfied, and today we are asking the same question. According to the Buddhist philosophy, 'I' am real, and 'you' are real, they exist; but they exist not in the way we see them. What we see is an illusion, because what we see, or what we think we see is not real. It is only an appearance, a phantom which our mind has created out of appearance or image. We therefore can say that there are two 'I's and two 'you's. The 'I' that exists and has being in the world, and another 'I' that exists only in the world of the senses and so is not real. The former 'I' exists in its real sense, in its intrinsic value, and can be realized only by a well trained mind, unobscured by the illusory nature of phenomenal existence. According to Buddhist philosophy, this 'I' consists of five aggregates. The combination of these five aggregates in varying degrees constitutes the appearance to which we attribute different names. It is right knowledge that makes us discriminate the ultimate nature of things from superficial appearances, the real from the unreal, and truth from imagination.

The object coming to the view of an ordinary man would be seen only in the light of his own limited knowledge, in the light of his own imagination. He does not realize the aggregates that have made up the view represented by the object. He then attaches qualities that are either attractive or repulsive, desirable or undesirable. He often imputes qualities to people, but these qualities are in point of fact created out of his own imagination, because he sees only the image of the person concerned. He thereby makes mistakes because he does not go beyond the appearance.

A Buddhist annotator gives this simile in this connection. He says that people who have no insight as to the ultimate reality of things are acting like a dog in a story. It appears there was a dog which came across a dry, lean bone. Being hungry, it began to lick it and try to eat it. In the process its saliva made the bone wet, and it soon began to chew the bone with great relish imagining that it was fat, juicy flesh.

An ordinary world observer is like the dog in the story. He imagines he is happy when he really is not. He imagines something to be substantial and therefore permanent, when in point of fact, by its very nature, it is the reverse. He imagines something which really does not exist, thus giving rise to sorrow, worry, suffering.

We talk of attractive and unattractive qualities. Now, do these qualities exist? According to Buddhist philosophy, there is nothing definite, because what is agreeable or desirable to one may be disagreeable or undesirable to another.

Qualities are usually thought to be good or bad accordingly as one imagines. Dead flesh that appears to us to be bad looking and having a foul smell, appears to a vulture to be good looking with a fine taste and smell. Hence what is attractive to one may be repulsive to another. What is lovely in one's eye may be ugly in another's. Good or bad, beautiful or ugly, therefore, depends on one's taste and habitual outlook.

There is a little story to illustrate the fact that what is attractive to one may not be attractive to another. The story is that once there was a golden royal swan, living in the Himalayas, surrounded by beautiful flowers and crystal clear streams, and living on sweet and juicy fruits of various kinds. One day, he flew out to see the conditions on the flat surface of the earth. He was surprised to see that the condition had changed. The water was muddy and the surroundings were ugly. He then spied a crane in a muddy pool, ardently spying for something. The golden swan, seeing the plight of his brother, took pity on him, and flew down. Approaching the crane, he asked sympathetically: My poor brother, I am very sorry to see you in this wretched condition. You look so thin and unhappy. Please tell me what you are doing now'. The crane replied, 'I am looking for food'. 'What do you eat?', enquired the swan, getting interested. The crane replied that he lived on fish caught in the pool. This made the swan feel unhappy. Fish is not good food, it has such a nasty smell, said the golden swan, 'besides, you are living by killing others' lives. Come with me to the Himalayas where you can get sweet, juicy fruits, beautiful flowers and pure water', and he gave a very beautiful account of the life and conditions there. 'Yes. brother swan', said the creature of the lowlands, your account is so interesting and so beautiful indeed, but pray tell me, is there any muddy water where I can catch fish?' The swan ultimately had to give up his attempt, laudable though it appeared to him to be.

The quality of attraction and repulsion, desirability and undesirability depends on convenience, customary practice and predispositions. We may all agree that a certain living thing is beautiful, but the sense of appreciation varies with various individuals. There is nothing definite about what is beautiful in the real sense. I remember I was at one time in the National Gallery in London, and there I saw a group of people quarrelling amongst themselves as to which picture was more beautiful, One said this and another said that, and nobody agreed on any. So there is nothing definite about what is beautiful and what is not, what is attractive and what is not, what is desirable and what is not. So long as we base our knowledge on sense impressions, imaginations, appearances, we cannot hope to arrive at truth, at the ultimate nature of things.

There is therefore a clash of visions, a clash of judgements amongst the people of the world. One man's view of idealism is different from that of another, one man's view of any subject is not in strict conformity with that of another. We talk of peace, but how can we attain peace, real peace, when people do not have clear visions? Our visions are covered with ignorance, selfishness and hatred. We are living in a world of imagination rather than of truth. There can be no possibility of attaining peace either here or hereafter if we do not rid ourselves of greed, misunderstanding and hatred. Our task as students of philosophy, therefore, is to keep our minds pure, clear and bright, so that our minds will become powerful instruments for the service of humanity at large. Then we can become peace makers and builders of a united world.

To achieve this end, we must cultivate our minds to become great by culture and mental training, by service, selflessness and understanding.

---

## 29. ABHIDHAMMATTHASANGAHA

*Final talk in the series of 16 classes on the Citta Chapter  
given at The London Buddhist Vihara during the summer of 1983*

According to the Buddhist Teaching there are three kinds of world, 'loka' in the Pali language, *Kamaloka*, *Rupaloka* and *Arupaloka*, three kinds of planes of existence. *Kamaloka* is called the plane, or we may say sphere, of sense pleasures, this world - according to Buddhism, the world of sense desires. Kama, desire, plays the greatest part in this world, desire through the eye, desire through the ear, nose, tongue, body, mind; desire, meaning greed, is predominant in this world, therefore the name *Kamaloka*. We can realize in our actions that thing which we have most in everyday life: wish - 'I wish this', 'I wish that'; wish, the desire to have. As consciousness, 'citta' in Pali, it is consciousness of, belonging to, the Plane of Sense Desire; that is, this world.

In this world, *Kamaloka*, there are altogether for ordinary *puthujjanas* fifty-four types of consciousness (except one, *hasituppada*, the smile of the *arahatta*). We experience some of these fifty-four types, which you have already studied; first of all the *akusala* states, the eight bad types of immoral, greedy consciousness; the two hateful, angry types of consciousness; the two ignorant types of consciousness rooted in dullness and delusion - *lobha*, *dosa*, *moha*, altogether twelve. We all of us experience these twelve, I can say every day, every hour if not every time.

Now, resultant types of consciousness, which arise as a result of our immoral actions also the result of our moral actions; they are known as rootless, *ahetuka*, and are

eighteen in number. Looking at the chart we see resultant, '*vipaka*' in Pali; bad resultant seven types, good resultant of lower kind eight types, and three inoperative. Thus in all, so far, thirty types: twelve immoral plus eighteen rootless resultant.

Then in this world we also have good types of consciousness known as *sobhana*, beautiful types of consciousness. There are eight active moral (*kusala*) types known as beautiful, *sobhana*, which we experience also more or less every day. Good, moral consciousness means we can do good actions with one of these eight types; anything we do good, we do with one of these types of consciousness. As a result, therefore, we have eight types of good resultant (*vipaka*) consciousness because of our actions, physical, verbal or vocal, and mental. Because of our beautiful thoughts we utter beautiful words and we do beautiful actions, known as moral actions, as the result of which we have, mentally, eight types of beautiful resultant consciousness. Verbally, as a result of good thoughts (mental action), what we say will be very good, useful, helpful, pleasant; people will like us, love us, appreciate what we say. As a result we shall have everything good, verbally. These types of consciousness can also be experienced by the *arahattas*, perfect beings like the Buddha and *paccekabuddhas*, but their actions are not cumulative, their consciousness does not accumulate, does not produce any result, therefore they are only inoperative, '*kiriya*' in Pali. Thus, with eight inoperative types of *sobhana* consciousness, there are in all twenty-four *sobhana* states making a total of fifty-four types of consciousness that can be experienced in this world, or plane, *Kamaloka*.

Now we can go higher by developing our good consciousness into higher types of consciousness. For the attainment of the next, higher, plane of consciousness, *Rupaloka*, the Plane of Form, beings have very fine, refined bodies in that existence, they are all *jhanic* persons, very highly developed mentally, so high that they can live even thousands of lives, in some cases millions of lives, without eating. Wherever they want to go they can fly without having or bothering to buy tickets, making arrangements, without looking after cars or aeroplanes, in that *Rupaloka*. Because their physical body is so refined, beautiful; that is one way of explanation of the name Rupa for that existence. Another explanation is that to reach that state, to be born in that world, one's object of meditation is form, not the mind; that is why it is called *Rupaloka*, the Plane of Form, and the conscious states are known as consciousness of the Plane of Form. In that world their moral actions are five: first, second, third, fourth and fifth jhana, good (*kusala*) consciousness. They have as a result five resultant, *vipaka*, types of consciousness. And there are five inoperative, *kiriya*, types for the Buddhas, also *arahattas*; in all, therefore, fifteen. In this world fifty-four types of consciousness, and in the Plane of Form fifteen.

Now one can go still higher, *Arupaloka*, the Formless Plane, where they have no form - as already explained in an earlier class. In that existence there are four moral

(*kusala*) actions, four resultants (*vipaka*) and four inoperative (*kiriya*) states, altogether twelve. So in these three planes of existence there are altogether eighty-one types of consciousness known as mundane types of consciousness: in *Kamaloka* fifty-four. *Rupaloka* fifteen and in the Formless Plane twelve. Though the Rupa and Arupa types of consciousness are much higher than this world, yet they are still mundane, not supramundane. By attaining these highest types of mundane consciousness we can enjoy life, the great lengths and periods of which are explained in this book (*Abhidhammatthasangaha*), but still they are only mundane.

When we should like to attain even higher, that highest type of consciousness is called supramundane, *Lokuttara*. There are four *kusala* types of *Lokuttara* consciousness and four types of resultant, making a total of eight types of supramundane consciousness. Thus, including every type of consciousness, eighty-one plus eight, there are in all eighty-nine types of citta.

To study supramundane consciousness please refer to the book, page no. 61, Moral Supramundane Consciousness'. ('A Manual of *Abhidhamma*' by Narada Mahathera, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1980) There are four types of consciousness, Path consciousness: *sotapatti* Path consciousness, *sakadagami* Path consciousness, *anagami* Path consciousness, arahatta Path consciousness. In Pali they are called *sotapattimagga*, *sakadagamimagga*, and so on; magga is translated in English as path. So, altogether four types of Path consciousness; these are the four *kusala* or moral types of supramundane consciousness. There are exactly the same number of resultant types of supramundane consciousness, 'phala' in Pali, in English, fruit; sotapatti fruit consciousness, *sakadagami* fruit consciousness, anagami fruit consciousness, arahatta fruit consciousness. Now, reading from the book, 'These are the four types of supramundane moral and resultant consciousness. Thus end, in all, the eight types of supramundane moral and resultant consciousness. Differing according to the four paths the moral consciousness is fourfold. So are the resultants, being their fruits. The supramundane should be understood as eightfold'. And, still following the book, 'Thus the "immorals" are twelve, the "morals" are twenty-one, the "resultants are thirty-six, the "functionals (inoperative)" are twenty. In the Sensuous Sphere, they say, the wise say, 'are fifty-four types of consciousness; in the Form Sphere are fifteen; in the Formless Sphere are twelve; in the Supramundane are eight'.

Next, the explanation of how, why, eighty-nine types of consciousness become one hundred and twenty-one, see page 63 in the book: 'How does consciousness which is analyzed into eighty-nine become one hundred and twenty-one?' You already know eighty-one types of mundane consciousness, and now the eight supramundane are further divided into forty, eighty-one and forty totalling one hundred and twenty-one. The eight supramundane become forty in the following way, as shown in the book, 'The first jhana sotapatti Path consciousness together with initial application, sustained



application, joy, happiness and one-pointedness'; you have already studied these jhanic states in *Rupaloka*, the Plane of Form. 'Second jhana sotapatti Path consciousness together with sustained application, joy, happiness and one-pointedness', and so on, third jhana, fourth, fifth, altogether five. Thus there are five types of sotapatti Path consciousness because of these five jhanas. as is also the case with *sakadagami*, anagami and arahatta Path consciousness; each is developed into five by way of the five jhanas, making exactly twenty types of Path consciousness. Similarly there are twenty classes of Fruit (phala) consciousness, making in all a total of forty types of supramundane consciousness.

Referring to the summary in the book on page 64: 'Dividing each (supramundane) consciousness into five kinds according to different jhana factors, the supramundane consciousness, it is said, becomes forty. As the Form Sphere consciousness is treated as first jhana consciousness, and so on, even so is the supramundane consciousness. The Formless Sphere consciousness is included in the fifth jhana'.

Here again some explanation is needed. In the Sphere of Form there are three first jhanas - one *kusala*, one resultant and one inoperative. In *Lokuttara* there are eight first jhanas - one each in the four Paths and one each in the four Fruits. Thus there are in total eleven first jhanas. Similarly there are eleven second jhanas, third jhanas and fourth jhanas. When, however, it comes to the fifth jhana, not only are there eleven in the way just described, but because all the twelve types of consciousness in the Formless Sphere are of the category of fifth jhana this brings the total of fifth jhana states to twenty-three. Fifth jhana has only two dominant factors, equanimity and one-pointedness of mind. Because all the twelve *arupa* types of consciousness have only those two dominant factors, they are included in that category.

Referring to the book again, 'Thirty-seven are morals, fifty-two are resultants; thus the wise say that there are one hundred and twenty-one types of consciousness'. *Kiriya*, the inoperative states, are not mentioned here. 'Thus ends the first chapter of the *Abhidhammatthasangaha* which deals with the analysis of consciousness'.

Now to show how this supramundane consciousness can be experienced, how only with supramundane consciousness can one attain Nibbana, and not with any of the mundane states. Nibbana is the highest type of happiness and is attained only by the highest types of consciousness. *Lokuttara* states, not ordinary states of consciousness, therefore ordinary puthujjanas cannot know what Nibbana is, will not understand what it is. If one wants to talk about it one can, but one will not realize it. one cannot appreciate it; by mere thinking, no matter how high one's thoughts are, as long as they are mundane one will never realize Nibbana.

He who practises meditation is called a yogi, and the yogi who wishes to realize Nibbana tries to understand things as they truly are; one must understand what things are. From the book. page 65: 'With his one-pointed mind he scrutinizes his self' - scrutinizes, examines thoroughly, deeply his self; that is, the so-called 'I'. What is self? What is 'I'? If one wants to attain Nibbana one should first examine what 'I' is, what we are; so- 'he scrutinizes his self, and on due examination discovers that his so-called ego, or ego-personality' - the so-called soul - 'is nothing but a mere composition of mind and matter'. If you analyse your body. including the so-called 'I', you or soul, or spirit or , you will discover that the so-called ego-personality, the so-called 'I'. is nothing but a mere composition of mind and matter. 'The former', that is mind, 'consisting of fleeting mental states' - that have already been explained, that you have studied - 'that arise as a result of senses coming into contact with sense stimuli - i.e., an object - 'and the latter' - i.e., matter, body, the composition - 'of forces and qualities that manifest themselves in multifarious phenomena' - many and various kinds of phenomena. So by analysing mind and body one discovers these forces, four kinds of elements, and qualities. These forces are only qualities.

'Having thus gained a correct view of the real nature of his self' - having analysed the so-called body and mind, and gaining a correct view of the real nature of his self, the so-called 'I' - 'freed from the false notion of an identical substance of mind and matter' - one sees what mind is, what matter is - 'he attempts to investigate the cause of this ego-personality' - this so-called self, or soul, or spirit. 'He realizes that everything worldly, himself not excluded, is conditioned by causes past or present, and that this existence is due to past ignorance (avijja)' - as we said in *Paticcasamuppada*, this existence, our own existence, is due to past ignorance - 'craving (tanha), attachment (*upadana*), kamma' - that is, our action - 'and physical food (*ahara*) of the present life' - because of food we exist. 'On account of these five causes this personality' - this soul, so-called 'I' - 'has arisen and as the past activities have conditioned the present, so the present will condition the future. Meditating thus', - that is what we call meditation, studying what the so-called 'I', you, is composed of. So, meditation; what is meditation?

Some people use the word contemplation. What is the difference between meditation and thinking, between meditation and contemplation? For the attainment of Nibbana the Pali word is vipassana, and it is translated into English as meditation, which is not an actual equivalent; for the want of words we use the term meditation. Meditation is not the real complete meaning, it does not convey the full meaning of the Pali term vipassana. Vipassana means 'vi' and '*passana*'. 'Vi' has two meanings, *visesana* and *vividha*. *Visesana* means specially; *passana* means seeing; so, to see the object specially, not in an ordinary way is the meaning of *visesana*. That is to say, when one tries to meditate, when one uses or practises vipassana, one sees

objects differently, specially, not in an ordinary way. Ordinarily, when one is not trying to meditate, if one sees a man one is conscious of, aware, there is a man, a woman, there is a dog, cat, and so on, that is the ordinary way of seeing. In a meditative way, in the vipassana way, one does not see a man or woman, one sees specially, one sees that the so-called man and woman are just a composition of mind and matter. One should go beyond the surface, beyond the appearance, that is what we call vipassana, seeing in a special and not ordinary conventional way. One will never realize truth if one sees things in an ordinary conventional way.

Now, *vividha*, the other meaning of 'vi', means differently, in the light of the Three Characteristics. As a meditator one sees not the body, not the appearance, one sees the so-called object in the light of the Three Characteristics; that is what we call vipassana. This so-called body and mind is subject to change; changing, changing, like the second hand of a clock or watch, changing, following, flowing. So when one sees an object one sees it in the light of transiency, impermanence; and anything that is changeable is not really desirable. That is dukkha. Then another, the third Characteristic, is, there is no permanent, eternal substance in anything in the world we see, that is to say in animate beings like human beings, animals, there is no eternal principle in a body, no immortal soul. When we say a body, that body is moving, changing; mind and body are moving, and so on. So when as a meditator we see the object specially, not in an ordinary, conventional way, we see it in the light of the Three Characteristics. That is meditation, that is vipassana.

If one refers to the dictionary, meditation means thinking, thinking about, therefore it is entirely different from the meaning of the word vipassana. If one wants to practise Buddhist meditation it means vipassana meditation, to see objects specially, not in the ordinary way, to see objects in the light of the Three Characteristics (anicca, dukkha, anatta).

Now, the book, still on page 65 - 'Meditating thus he transcends all doubts with regard to the past, present and future (*kankhavitaraṇavisuddhi*). Thereupon he contemplates that all conditioned things are transient (anicca), subject to suffering (dukkha), and devoid of an immortal soul (anatta). Wherever he turns his eyes he sees nought but these Three Characteristics standing out in bold relief'. He sees them very clearly. 'He realizes that life is a mere flowing, continuous undivided movement. Neither in a celestial plane nor on earth' - earth does not mean the ground, but this world. So, neither in a celestial or divine world. i.e., heaven - 'does he find any genuine happiness, for every form of pleasure is only a prelude to pain'. If one sees this, one sees things as they are, suffering. To ordinary worldly people everything pleasant is supposed to be very pleasurable, enjoyable, but to that person such pleasure is only a prelude to pain. 'What is transient' - impermanent - 'is therefore subject to suffering,

and where change and sorrow prevail there cannot be a permanent ego - cannot be a permanent soul.

'As he is thus absorbed in meditation', - vipassana - 'a day comes when, to his surprise, he witnesses an aura emanating' - coming forth - 'from his body (*obhasa*)'. If his meditation is enhanced he sees an aura, he experiences an unprecedented pleasure, happiness and quietude - 'He becomes even-minded. strenuous. His religious fervour increases' - that is, his strength - 'and mindfulness becomes perfect, and insight extraordinarily keen.

'Mistaking this advanced state of moral progress for sainthood', - the meditator may think, 'Ah! I have attained sainthood, sotapatti' - 'chiefly owing to the presence of the aura, he develops a liking for this mental state. Soon the realization comes that these new developments are only obstacles', - the hindrances - 'to moral progress', they are not real' - 'and he cultivates the purity of knowledge with regard to the Path and non-Path (*maggamagganana-dassanavisuddhi*)'. So he tries to see whether the path he is following is the real Path or not.

'Perceiving the right path', - so he chooses - 'he resumes his meditation on the arising (*udaya nana*) and passing away (*vayanana*) of conditioned things. Of these two characteristics the latter becomes more impressed in his mind, because change is more conspicuous than becoming'. This also needs explanation. This is one of the stages of the *nanas* when one is meditating on the arising and falling away of one's consciousness, gradually one sees more clearly the falling part than the arising part; that is what it means - 'more impressed in his mind, because change is more conspicuous than becoming. Therefore he turns his attention to the dissolution of things (*bhanga nana*). He perceives that both mind and matter which constitute his personality, are in a state of constant flux', - change - 'not remaining for two consecutive moments the same. To him comes the knowledge that all dissolving things are fearful (*bhaya nana*). The whole world appears to him like a pit of burning embers, a source of danger. Subsequently he reflects on the wretchedness and vanity (*adinava nana*) of the fearful world', - to him the world is to be feared - 'and feeling disgusted with it (*nibbida nana*), wishes to escape therefrom (*muncitukamyata nana*).

'With this object in view he meditates again on the Three Characteristics (*patsankha nana*), and thereafter becomes completely indifferent to all conditioned things', - he is not interested in worldly things - 'having neither attachment nor aversion for any worldly object (*sankharupekkha nana*). Reaching this point of mental culture he takes for his object of special endeavour one of the Three Characteristics that appeals to him most, and intently keeps on developing insight in that particular direction, until that glorious day when, for the first time, he realizes Nibbana, his ultimate goal'.

Now, continuing on page 67 in the book, there is a kind of diagram showing how the process of consciousness takes place. Then - 'When there is no *parikamma* thought-moment, in the case of an individual with keen insight, there arise three phala thought-moments'. Just the process of consciousness.

'These nine kinds of insight', - namely, *udaya-vaya nana*, and so on - 'are collectively called *patipadanadassanavisuddhi*, purity of knowledge and vision as regards the practice.

'Insight found in this supramundane Path consciousness is known as *nanadassanavisuddhi*, purity of knowledge and vision.

'When the spiritual pilgrim realizes Nibbana for the first time he is called a sotapanna, one who has entered the stream that leads to Nibbana for the first time. He is no more a worldling (*puthujjana*) but an ariya' -noble one. 'He eliminates three fetters, namely, self-illusion (*sakkayaditthi*), doubts (*vicikiccha*), and adherence to wrongful rites and ceremonies'- rituals- (*silabbataparamasa*). As he has not eradicated all the fetters that bind him to existence, he is reborn seven times at most' - in this world. 'In his subsequent birth he may or may not be aware of the fact that he is a sotapanna', - first noble one - 'nevertheless, he possesses the characteristics peculiar to such a saint.

'He gains implicit confidence in the Buddha, Dhamma, Sangha', - then he becomes a real Buddhist, really, otherwise one's confidence is very shaky. When one reaches the state of sotapanna, the fiat, initiative state of ariya, one's confidence in the Buddha, Dhamma, is fixed, established - 'and he would never violate any of the five precepts. He is, moreover, absolved from states of woe, for he is destined to enlightenment.

'Summoning up fresh courage as a result of this distant glimpse of Nibbana, the *ariyan* pilgrim makes rapid progress, and perfecting his insight becomes *sakadagami* (once returner), by attenuating two other fetters, namely, sense-desire (*kamaraga*) and illwill (*patigha*).

'In this case, too, and in the case of the other two advanced stages of sainthood, a *javana* thought-process runs as above ...'.

Now, just to conclude easily, please read to the end of this section and turn to the last paragraph on page 69.

'It will be noted that the fetters have to be eradicated in four stages'. This comes in the section just mentioned for you to read for yourselves. 'The Path (*magga*) thought-moment occurs only once. The Fruit (*phala*) thought-moment immediately follows. In

the supramundane classes of consciousness the effect of the *kusala cittas* is instantaneous. Hence it is called *akalika* (of immediate fruit); ...'

So in the case of supramundane consciousness, moral (*kusala*) consciousness, one experiences the result immediately, not like ordinary worldly moral actions, *lokiya*, mundane states, where 'effects may take place in this life, or in a subsequent life, or at any time until one attains Parinibbana.

'In mundane consciousness kamma is predominant, while in supramundane consciousness panna, or wisdom, is predominant. Hence the four *lokuttara* cittas are not treated as kamma'. Kamma is only a worldly function. In the case of supramundane moral consciousness, this moral action is not known as kamma because it will not produce an ordinary worldly result; that is the attainment of Nibbana.

"These eight *cittas*', - types of consciousness - 'are called *Lokuttara*. Here *loka* means the *pancupadanakkhandha*, the five aggregates of attachment. *Uttara* means that which transcends. *Lokuttara* therefore means that which transcends the world of aggregates of attachment. This definition strictly applies to the four Paths. The Fruits are called *Lokuttara* because they have transcended the world of aggregates of attachment'. *Lokuttara* is really the name for Path consciousness, because the Path is really the work which cuts, or transcends the world. The Fruit is only the result, that is what it means.

Now the rest of this first chapter in the book explains how the eight types of supramundane consciousness become forty. That is the end of the section on citta, consciousness.

Just to conclude our study, our talk, I would like to read, not much, just a little about Nibbana. The book explains how to reach the state of Nibbana; what I am going to read is, what is Nibbana?

Nibbana is the result of the cessation of selfish desires. That is the literal meaning. '*ni*' and '*vana*'; '*ni*' means not, and '*vana*' means selfish desire. It may also be defined as extinction of lust, hatred and ignorance, freedom from lust, hatred and ignorance. So Nibbana means the cessation of selfish desire, the absence of craving, hatred and ignorance.

The Pali word is Nibbana, formed, as just said, from the negative particle '*ni*' and '*vana*'. The Sanskrit word Nirvana comes from the root '*va*', which means to blow, and the prefix '*nir*' which means off or out; hence Nirvana in its Sanskrit form means the blowing out of the flame of personal desires.

Both explanations are negative explanations of Nibbana. The predominance of the negative explanation of Nibbana resulted in the mistaken notion that it is nothingness; some people even translate Nibbana as nothingness, or annihilation. Annihilation of what, though? They will not say what, but just that Nibbana means annihilation or nothing. If that is so, why should the Buddha have wasted his time for attaining nothing?

However, in the Buddhist scriptures we find many positive definitions of Nibbana, such as: Nibbana means the highest refuge; safety; unique; absolute purity; supramundane; security; emancipation; peace; and so on, there are many positive definitions. Nibbana is, therefore, not a negative concept; because it is the cessation of craving, the blowing out of man's selfish desires, and that blowing out of desires leaves a man free. Nibbana is, therefore, freedom. Freedom, though, does not mean freedom from circumstances, nobody is free from circumstances. It is freedom from the bonds with which we have bound ourselves to circumstances, my circumstance, my activities, my, my; so we bind ourselves to our circumstances, make circumstances as our own. Thus Nibbana is freedom from those bonds.

That man is free if he is free from selfish desire, hatred, illwill, ignorance. That man is free who is strong enough to say, 'Whatever comes I accept as best'. Who can say that? Though we may express it, some people may say it, but actually only the man who is free from these evil fetters can truly say so, only he is really free.

Freedom does not mean that one can do everything that can be imagined; people may think freedom means that one can do anything one likes. Freedom does not mean that one can defeat a lion with a slap of the hand. Some people might think that if one had that kind of power that that would be freedom. Freedom to do anything we wish is not freedom, because still there is a wish, which is a return to the bondage of our desires. Freedom means that one cannot be made a slave to anyone or anything. One is free because one is free from personal desire, free from resentment, free from anger, free from pride, free from fear, impatience; free, from all craving. Such a man's binding emotions have been blown out like so many candles; that man is free here on earth, he has reached Nibbana in this world.

May all be well, healthy, happy, wealthy - you may like to be wealthy - and successful in all your noble undertakings. May you attain this state of Nibbana without much difficulty, and as soon as possible.

---

### ***30. PATICCASAMUPPADA***

*A talk given at The London Buddhist Vihara on 9th October 1983*

The subject of my talk this evening, as the chart in evidence on the blackboard shows, is Patīccasamuppāda.

Patīccasamuppāda is a Pali term meaning the Law of Dependent Origination, or Dependent Arising, the arising of a state dependent on the antecedent state. The discourse in Pali on Patīccasamuppāda is one of the very well known and very important discourses, because without this aspect of the Teaching it is rather difficult to understand why and how one becomes a being, a human being. This Law of Dependent Origination mainly answers three great questions which had always puzzled the Bodhisatta, the Buddha to be, before he became the Buddha. As the Bodhisatta he had for countless lives practised all kinds of austerities, searching for truth, approaching many well known philosophers and meditation masters, from all of whom he had received all kinds of answers.

Of these three great questions the first is, 'Where did we come from?' Sitting here this evening you may say, 'I came from my home, from my flat' and so on, but this question is not asking an ordinary question; 'Where did we come from into this world, into this existence?' is the question being asked. Do you think you may be able to answer it? For immeasurable lives the Bodhisatta had looked for the answer, but none of the philosophers in any of those periods whom he approached was ever able to give him a satisfactory reply to this question, some saying that if you want to know where you have come from you should know the beginning of life.

There are sixty-two views, wrong views, about existence, where beings come from, how they start; however, if I deal with the sixty-two views you will be remaining here in this *vihāra* all night, so I will take only three views which the Bodhisatta received from those well known philosophers, religious teachers.

The first view given was that the beginning of life is your fate, you must have faith in fate; you cannot do anything by yourself, you have to rely on your fate. Thus they taught that fatalism is the beginning; whatever comes to you it is because of your fate, and you cannot do anything about it. That in Pali is known as *sahetuka*, the cause of your existence; consequently you cannot make any plan for your own development to be free from all suffering.

And what is suffering? You already know, I think, the very well known *Dhammacakkapavattana* Sutta, the first sermon preached by the Buddha in which he expounds the Four Noble Truths - Suffering, the Cause of Suffering, the Cessation of Suffering and the Way Leading to the Cessation of Suffering. In Patīccasamuppāda suffering is also explained, where it is shown that suffering is



together with *jati*, the Pali word for birth. Birth is suffering. Consider your own birth, how difficult it was, what a dreadful state in a mother's womb as a foetus; to begin with a tiny spot, so tiny that no magnifying glass would help to identify it, then gradually developing, in some cases for seven months, in some for eight, nine months, in a mother's womb; that is suffering. If you were to live in a house say twenty feet wide by twenty feet long, you may say. 'Oh! what a very narrow house, very narrow'. It would not be very comfortable and you would not be regarded as a very rich person if you had to live within such confined conditions, yet consider the room you occupied when as a foetus in a mother's womb. And the suffering of birth is followed by *jara*, *byadhi*, old age and decay, death, sorrow, lamentation, physical pain, grief and despair; and a little more than that - to be separated from beloved ones is suffering, to be associated with those whom we dislike is suffering, not to get what one wishes is suffering, and so on; such is dukkha.

Unless one knows this Patīccasamuppāda one cannot begin to understand the real nature and function of cause and effect, the cause of suffering, how suffering arises. And in meditation there is a stage where one becomes free from doubt about one's own existence; this again means a knowledge of Patīccasamuppāda, a proper understanding of cause and effect, so that no doubts exist as to how one arises and passes away as a human being.

But getting back now to the Bodhisatta's quest for an answer to, 'Where did we come from?' As has already been said, the first view given by one of the well known philosophers was that the beginning of life is due to fate.

The second answer he received was that life started, or has started, without any cause, it just happens, there is no cause.

The third view was that the beginning of life is neither really fatalism nor causeless, the beginning of life is due to a creator, a supreme being, he started it.

So, with the third view that the beginning of life is due to the creation of a supreme being, supreme god, he received those three different answers from the well known philosophers of those times, but the Bodhisatta was not satisfied with any of them. If a supreme being is the cause, he also must have a cause. Without a cause how could he live, who gave him his power of creation, the power to create? The unlimited power of which a supreme god is supposed to be possessed; where did that power come from. originate, how did he start, was there not a prior almighty being who created him, and so on? If you say. 'Oh well, it is normal, it is just natural', then you may say of yourself too, 'I come to this world naturally'; but it still does not answer the question of what cause, what preceding condition gives rise to such a natural, normal happening.

It was not until the Bodhisatta realized this doctrine of Paticcasamuppada, the wheel of life, the continuous process of cause and effect, that he was able to find the answers to his three main questions. On the chart on the blackboard we can see there a big circle depicting the wheel of life. Of the twelve sections, links in the chain, the wheel, can we say which is the beginning, which is the end? The explanation will come.

The Bodhisatta's second question was, 'Why are we here?' Why are we here in this world as human beings, why? We do not know, any more than we know where we came from; ordinary students, ordinary beings do not know the answer.

And the third great question was, 'Where are we going?'

Now, the answer very briefly to the first question, 'Where did we come from?' We come from out of the past, even as today comes out of yesterday. This life is the result of the past life, before this life. We come from out of the things we have done before, out of the past labours unfinished. Although we have laboured, our work is not complete, if it were we should not be here, we should be somewhere higher. We come out of past vices and virtues, vices and virtues we have accumulated, out of the darkness of our own ignorance, out of our own desires. We should like, we desire, to live here; and we should like to come again, we have a great desire to come, but in a better way, physically, mentally, emotionally, morally - any way a little better, if not too much. In the way of wealth we should like, we desire, to be richer, physically more beautiful, to live longer, and so on. Thus we have come down into the present, bringing with us an unlimited accumulation of vices and virtues; therefore we can do evil things, but also we can do wonderful things, good things. In Paticcasamuppada it explains how the process works.

But proceeding now to the second question, 'Why are we here?' We are here because of the past, for the past gives birth to the present, and from the present is born the future. We are brought here by our own joys, our own sorrows, but most of all we are led here by our desires, and here we remain. For how long? Until the last selfish desire is annihilated. Desire for self: 'I want', 'I have a desire to do this and that', countless desires. All selfish desire must be totally annihilated, if there is one left we shall not attain Nibbana yet. To the wise man the life he lives here is an opportunity to rid himself of the burden which he has accumulated in the past; to rid himself of his own wrong doings, his wrong view points, to rid himself of his wrong concepts of life and death, and, leaving them all behind, to place his feet upon the Middle Way. Until then we shall be here, coming back again and again.

And the answer to the third question, 'Where are we going?' We are going to the effects of our causation, the results of our actions, the effects of our causes. Those

whose labours are unfinished will go around the wheel of life, known in Pali as *samsara*. Samsara means going round the wheel of life, returning again and again.

So those whose labours are unfinished merely go around the wheel of life, *samsara*, and return again to labour towards fuller completion. Those who have followed the Middle Way, the Eightfold Path, and finished their labours, reach the state of Nibbana, complete cessation of all suffering.

Until the Bodhisatta, just before he became the Buddha, realized *Paticcasamuppada* fully, he was continuously searching for the answers to the above mentioned three great questions which had always puzzled him.

Now, the wheel of life, how do we start? If we refer to the chart we can see there *avijja*, ignorance. This life begins with - not very pleasant - ignorance, that is how we start, because of ignorance; if we had attained wisdom we should not be here. But in taking *avijja* as the starting point in the circle, the wheel, the question arises as to what is the cause of *avijja*? The answer will come later. The wheel does not show the supreme ultimate beginning, the commencement of *samsara*, it shows the present life, the life we are living now and its relation to the past and future.

So we are starting at *avijja*, ignorance, in the circle. Ignorance of what? Ignorance, mainly, of the Four Noble Truths; also ignorance of *Paticcasamuppada*, ignorance of one's own past and present. If we really realize the Four Noble Truths we shall attain wisdom, we shall attain Nibbana, but this circle. *Paticcasamuppada*, only deals with mundane states because we are as yet mundane beings, it does not deal with supramundane states in which Nibbana is the object of consciousness. So it shows the wheel of life of *puthujjanas*, ordinary beings. *Puthujjana*, very thick-skinned, thick with greed, hatred and ignorance; therefore we ordinary people are called *puthujjana*. that is one of the etymological explanations of *puthujjana*. So *Paticcasamuppada* refers only to *puthujjana* beings, and as such we are going round and round in the whirlpool of this circle without finding the outlet.

In order to discover the outlet our job is to know the Four Noble Truths. The Truth of Suffering, as briefly discussed earlier, everyone experiences from the beginning in a mother's womb. The Truth of the Cause of Suffering: the cause is craving, craving for existence, greed for this and that. The Truth of the Cessation of Suffering, release from suffering: that is Nibbana, The Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering: that is the Eightfold Path. If one knows the Four Truths really, not theoretically but with full realization, one can get out of this circle.

Next to *avijja* in the circle comes *sankhara*. *Sankhara* is translated in different ways - literally it means doing, acting; it means activities, mainly mental activities.

Abhidhamma students who are present here will know the twenty-nine possible types of active conscious states that may take place in the case of puthujjanas, the twelve immoral states, eight moral and nine meditational states. Sankhara, here, means these twenty-nine types of consciousness. Owing to ignorance sometimes we do good actions, but mostly we do bad actions because mostly we do things rooted in greed and hatred. Under the influence of ignorance we do all kinds of actions. We are ignorant really of which is right and wrong, although we may know just generally that certain actions might be good, certain actions might not be good. Therefore, blinded by ignorance we do wrong actions, although sometimes we do good actions, but not commonly. Generally we do actions because we like, which means based on greed; in the main greed is our guide, desire is our guide, we are guided by greed. So we like this and that and the other all the time, all the time wanting, wishing. And why? Because of avijja, not understanding the result of greed, without knowing the influence or power of greed. If we do not get what we want we are disappointed, frustrated, we get angry and wild; but the result of this is not mentioned yet, here.

There are altogether twelve factors in this circle, Pattecasamuppada, and there are three periods. i.e., past, present and future. As the starting point we have mentioned avijja, the first factor, ignorance of the Four Noble Truths, and so on. Hoping to get a good result we do actions; that is sankhara, the second factor. These two factors, avijja and sankhara, are the past period, and they have brought us to this world. Our past good actions such as giving, offering *dana*, observing certain precepts, having some good thoughts; because of good kamma in the past we come to this world.

So, because of sankhara the third factor arises, *vinnana*, rebirth consciousness in this world. Vinnana is the present period, resultant section, arising as the result, the outcome of the past avijja-sankhara, the cause. Vinnana, here, means not all types of consciousness but rebirth consciousness after death. Thus, beginning this present life, we have first *patisandhi* consciousness - relinking consciousness - that which links this present life with the past. Rebirth consciousness arises, we are reborn, that is why we use the word rebirth, not reincarnation which means a soul is reborn. In Buddhism, because there is no soul, we do not use the word reincarnation or incarnation.

Consciousness cannot work alone, it has some associated mental factors which work together with it, in Pali known as *cetasikas*; and being mind it cannot exist alone, it needs a body as a result of past actions. Therefore because of our relinking consciousness, dependent upon our relinking consciousness, we have mind and body, *nama* and *rupa*, the fourth factor in the circle. The translation given on this chart here is mentality for *nama* and materiality for *rupa*, but mind and body is rather easier to understand.

Then, because of mind and body, depending on mind and body, you have six bases, the fifth factor in the circle. We have five external sense bases: eye, ear, nose, tongue and body (touch). We also use the Pali word *dvara*, meaning door, because of two functions. Through the eye-door, for example, we take a visible object. and through the eye-door we let it go; therefore the eye has two functions, coming and going. The term base is used in the sense of a base upon which consciousness can function. And the sixth is an internal base, or inner door, the mind-door. It has two meanings, for it is not only a base or door but it is our life-line as well in Pali, *bhavanga* - which leads us on from birth to birth. following this wheel round and round. Physically the heart is mentioned as the base for thought. And so, depending on nama and rupa, mind and body, we have six bases. Depending on these six bases, because of them, there is contact, the sixth factor in the circle. Contact - in Pali, *phassa* - impression, impingement. Contact means there is contact between an external sense object and the appropriate sensory surface, or sense base. For example, when a visible object and the sensitive surface of the eye, the eye base, are at a correct distance and there is proper light, then contact between the two arises, the visible object impinges on the sensitive surface of the eye. Similarly with sounds and ear base. In the Abhidhamma it is fully explained how it works with forms and sight, and so on. Because of the five sense-doors, and mind-door, because of these bases, or doors, we have contact. When something touches the physical body, then contact arises via the body-door (touch); that is *phassa*, contact.

Now because of contact one feels, feeling arises, the seventh factor in the circle. When there is contact with an object of touch via the body-door, one feels. If the touch is smooth one may have a pleasant feeling, if the touch is rough or coarse one may have an unpleasant feeling, a neutral feeling, and so on. So because of feeling contact arises- in Pali, *phassa paccaya vedana*.

Looking at the circle on the board we can see that avijja-sankhara are the past period. From vinnana (rebirth consciousness) to vedana (feeling) inclusive, these five are the present period. Because of the past we are born in this life, to begin with. rebirth consciousness; because of which there is mind and body; and because of body there are the six bases; because of the six bases there is contact; and because of contact feeling arises. These five in the present life come as a result of avijja-sankhara, our past actions, and are shown on the chart as the present resultant section.

When pleasant feeling arises, liking arises, 'I like it', greed arises, craving - *tanha* - the eighth factor in the circle. It is due to feeling that craving arises; without feeling greed cannot arise. When we see something, hear something. if it is pleasant, 'Ah' I like it, I must have it, I cannot do without it', pleasant sights, sounds, and so on, mostly selfish desire or wish for self. Then what about unpleasant feeling? In *Paticcasamuppada*, when greed arises depending on feeling, how can we have greed for something which

we dislike? The answer to this question is given in Visuddhimagga. In the case of unpleasant feeling, say one is ill, sick, one has a very painful ache, still greed arises because we have a desire to get out of that pain, to be free from that unpleasant feeling; so, craving arises either way, following pleasant or unpleasant feeling.

Some people who are poor would like to be rich, this is desire. Some rich people desire to be richer; so, greed by the poor, greed by the rich. The more one gets the more one wants, more greedy really. This greed, this desire in this present life does not belong to the resultant section which ends at vedana, we go on now to the new thing, the new activity, doing. committing. producing that which is the cause of our future. From these activities, as a result of them, so our future will manifest itself. Thus tanha, craving, is new, fresh activity, the commencing factor in this period shown on the chart as the present causal section.

To repeat - because of the past, avijja-sankhara, we have five present resultants: vinnana, nama-rupa, *salayatana*, phassa and vedana. Nama-rupa, as you know, is counted as one factor. So we are here, enjoying our past, the result of our past action, and now we are going to do new things. If we try to stop going round this wheel, to get out of this circle, we shall have to become without tanha, craving, greed.

Once tanha has arisen then attachment follows, in Pali upadana; that is the ninth factor in the circle. The difference between tanha (craving, greed) and upadana (attachment) - in English it is very clear - tanha is light desire, upadana is deeply rooted, we are attached. Greed is not attached, does not reach the state of attachment, it is just ordinary desire, wish.

Following attachment *bhava*, becoming, arises; the tenth factor in the circle. *Tanha paccaya upadana, upadana paccaya bhava*. What does it mean, becoming? Becoming means we are starting. acquiring new, fresh *kammic* energy for future life. *Bhava* has two aspects: *kamma-bhava*, action cumulative of resultant, and *upapatti-bhava*, resultant tending towards rebirth. In other words, because of our craving and attachment we act, now, do present actions (*kamma-bhava*), which means we are preparing for future birth, rebirth (*upapatti-bhava*).

Therefore tanha, upadana and *bhava* also belong to the present period but not as resultants due to actions in the past, but as present actions causing, giving rise to the future.

As we have said, by way of our present actions, doings. we are preparing for future birth, rebirth, and so we come to the eleventh factor in the circle, *jati*. *Jati* means born, arises. When we have finished this life then the next birth will come. What will be born, what will arise? When the next birth comes the five factors shown in the chart

here as the present resultant section will, one after another, arise, that is: vinnana, nama-rupa, salayatana. phassa, vedana., but instead of saying these five we use only the one word, *jati*, born, meaning the beginning of the future life. So the future result means that mind, body, bases, contact and feeling, these five will be born.

Thus *jati* means the beginning of this life. The twelfth factor in the circle, however, *jaramarana*, means the end of one's life, *jara* meaning old age, gradually, and *marana*, death. As a natural sequence there are some other states such as *soka* - *soka* means sorrow, because we have been born we are subject to sorrow - lamentation, pain, grief and despair will arise as a result of birth.

Well, altogether we see here twelve factors. Two, *avijja* and *sankhara*, belong to the past; five, from *vinnana* to feeling, belong to the present as a result of the past; *tanha*, *upadana* and *bhava* belong to the present, causing the future; *jati* and *jaramarana* belong to the future, resulting from present causes. From *jati* to *jaramarana*, just two things mentioned here, but it means these five here on the chart, the five factors in the present resultant section, from *vinnana* to *vedana*. The combination of these five factors are called man and woman, and it is these five which are born, die and are reborn in interminable continuity because of present actions.

Well, the time is up. I usually give three talks on *Paticcasamuppada*, for to cover all the points in one talk is impossible; what I have said gives only a very brief, most brief outline. To conclude our talk, my talk, I should like to mention the real teaching of the Buddha, the advice of the Buddha to get out of this wheel of life. If we do not follow it we shall go round and round, without a limit

To unmask the great illusion is the labour of man, so the Buddha advised us to get rid of our ignorance, to get rid of our masks of delusion, illusion. To stand in equilibrium in the midst of worldly things is the way of the Buddha. To contemplate life, but never to be enmeshed within worldly life is the law of the Buddha; not to be attached, tangled in the whirlpool of life, worldly life. To go forth out of worldly life into higher and spiritual life is the advice of the Buddha. To be absorbed into the reality, the supreme bliss of *Nibbana* is the end of the Buddhist way of life.

---

### 31. NIBBANA

*Nirvana*, which is the Sanskrit form of the Pali word *Nibbana*, is a combination of 'ni' and 'vana', 'ni' being a negative particle, and 'vana' meaning lusting or craving. It is

called Nibbana, for it is a departure from that craving; or it may also be defined as the extinction of greed, hatred and ignorance.

'The whole world is in flames', says the Buddha. By what fire is it kindled? It is kindled by the fire of greed, hatred and ignorance, by the fire of birth, old age, death, pain, lamentation, sorrow, grief and despair.

It should not be thought that Nibbana is a state of nothingness or annihilation just because we cannot conceive it with our worldly knowledge; a blind man cannot say that light does not exist just because he is unable to see it. There is the story, too, of the fish who argued with his friend the turtle, asserting triumphantly that there was no such thing as land.

Nibbana of the Buddhists is neither a mere nothingness nor a state of annihilation, but exactly what it is no words can adequately express. It is a dhamma which is uncreated and unformed, hence it is boundless, to be sought after, happy, because it is free from all suffering, free from birth, death and so on. Nibbana is not situated in any place, nor is it a sort of heaven where a transcendental ego resides, it is a state which is dependent upon ourselves.

## **THE PATH TO NIBBANA**

How is Nibbana to be attained? It is by following the Noble Eightfold Path. which consists of morality (sila), concentration (samadhi) and wisdom (panna).

*To refrain from all evil,  
To do what is good.  
To cleanse one's mind,  
This is the teaching of all the Buddhas.*

## **DISCIPLINES**

*Sila*, or morality, is the first stage on the path to Nibbana. One should not kill or cause injury to any living creature, one should be kind and compassionate towards all, even the tiniest creature that crawls at one's feet. Refraining from stealing anything, we should be honest in all our dealings. Abstaining from sexual misconduct which debases the exalted nature of man, we should be pure and chaste. Shunning false speech we should be truthful. Avoiding intoxicating drinks which promote heedlessness, we should be sober and diligent.

If the spiritual man finds these five precepts too elementary he may advance a step further and observe the eight or even ten precepts.



It will be noticed that as the spiritual man proceeds on this highway he is expected to live a life of celibacy, simplicity and self-control, lest vigour and well-being might encourage indolence, and worldly bonds might impede his progress. While the spiritual man progresses slowly and steadily it is naturally easy for him to practise the four kinds of higher sila, namely, discipline as prescribed by the *Patimokkha*, sense restraint, purity of conduct connected with livelihood, and conduct in connection with the necessities of life.

Having trodden the ground of sila, the progressing spiritual man reaches the practice of samadhi, the culture of the mind, the second stage of this path. Samadhi is concentration of the mind at will on one object.

The third stage on the path to Nibbana is insight (*panna*) which enables the spiritual man to see things as they truly are. With one pointedness of mind he looks at the world to get a correct view of life, seeing nothing but the three characteristics. *anicca* (impermanence), *dukkha* (suffering) and *anatta* (soullessness), wherever he casts his glance. He does not find any genuine happiness in the world, for he sees that every form of pleasure is only a prelude to pain. Whatever is impermanent is painful, thus where change and sorrow prevail there cannot be permanent happiness.

The advancing spiritual man then takes one of the above three characteristics which appeals to him most, and intently keeps on developing insight in that particular direction until he realizes Nibbana for the first time in his life. Having at this ariyan stage destroyed the first three of the ten fetters, namely, self-illusion (*sakkyaditthi*), doubts (*vicikiccha*) and indulgence in rites, rituals and ceremonies, he is called a *sotapanna*, one who has entered the stream that leads to Nibbana; he has forever escaped the states of woe, and is assured of final enlightenment.

*More than any earthly power.  
More than all the joys of heaven.  
More than rule o'er all the world  
Is the entrance to the Stream.*

However, since he has not destroyed the will to live, he will be reborn as a human being seven times at most if he does not make quick further attainment.

Being encouraged by the result of this distant glimpse of Nibbana the spiritual man develops deeper insight, and weakening two more fetters, sense desire (*kamaraga*) and illwill (*patigha*), he becomes a *sakadagami*, a once returner. He is called this because he will be reborn on earth only once more if he does not attain *arahatship*.

When he reaches the third ariyan stage the spiritual man is called an anagami (never returner), at which stage he completely destroys the above two fetters. Hereafter he does not return to this world, for he has no more desire for worldly pleasures, and after death he is reborn in the Pure Abodes (*Suddhavasa*), a place which is exclusively for *anagamis* and from whence they will become arahatta.

Now the earnest spiritual man, encouraged by the great success of his endeavours, makes his final advance, and destroying the remaining fetters, namely, desire for life in the Realm of Form (*ruparaga*), desire for life in the Formless Realm (*aruparaga*), conceit (*mana*), distraction (*uddhacca*) and ignorance (avijja), he becomes a perfected saint by attaining arahatship. In this fourth supramundane stage he is called an *arahat*, one whose heart becomes free from sensual passion, free from the passion for existence and free from ignorance. He realizes that rebirth is exhausted, the holy life is fulfilled, and what was to be done has been done; this is the highest, holiest peace, the eradication of greed, hatred and ignorance. The arahat stands on heights more than celestial, realizing the unutterable bliss of Nibbana. He no more arises, no more passes away, no more trembles and no more desires; there is nothing in him to cause re- arising. Because he arises no more, he will not grow old; growing old no more he will not die again; dying no more he will not tremble, and trembling no more he will not desire. Hence the purpose of the holy life does not consist in acquiring alms, honour or fame, nor in gaining morality, concentration or wisdom. The unshakable deliverance of the heart is the object of the holy life, this is its essence and its goal.

## V. TALKS DEALING WITH BUDDHISM IN GENERAL

---

### 32. WHAT DID THE BUDDHA DO FOR THE WORLD

I am going to talk about what has been contributed to the world in mental and spiritual wealth by him we call the Buddha, a title which means the Awakened or Enlightened One. He was so called because he was awakened or enlightened as to the inner nature of man, and the destiny that lies before man as regards his inward. psychological nature.

The Buddha is a great benefactor of humanity, because he taught men that there is no need for them to look outside themselves to any being supposed to be superior to themselves for help to reach the highest condition of mind and heart possible for them. He told men that they could find within themselves, and must find within themselves, all strength required for this task. He told men that they could be strong, strong enough in themselves to achieve their own deliverance from delusion, ill-will

and selfishness, selfish craving. He pulled men to their feet with his gospel of self-help, and asked them to go forward by their own strength towards the goal he pointed out to them. And he told them that they could do this if they but tried.

It follows from the Buddha's proclamation of self-help as the one true way to deliverance from evil, that he condemned all sacrifices, performed in the name of religion, of any kind and particularly those that involved blood-shed, the killing of animals. You are familiar with the idea that 'sin' or evil can be atoned for, or done away with, by killing some animal in the name of God of the people who have such a religion.

In India, in the time of the Buddha, there were animal sacrifices. A great horse sacrifice is specially mentioned in one of the Buddhist Scriptures and there still are such today. If you go down the street in Calcutta where the temple of Pali stands, a feeling of nausea and repulsion and almost illness comes over you from the fumes hanging in the air of the goats there sacrificed to the goddess *Kali*, just as one feels when one passes near one of the big slaughter-houses.

From such horrors the Buddha did the world the service of proclaiming that they are alike useless and cruel, unnecessary and futile as a means of pleasing or placating any god. Men should purify and elevate themselves by their own good deeds till they stand higher than any gods, certainly higher than any that require death as tributes to their power, or to win their favour. And he also condemned the cruelty of taking life from creatures that are so entirely in our power that it is shameful to anyone of fine feeling to take advantage of them, as so many men do, in slaying them to save themselves, as they imagine, from the consequences of their own misdeeds. All shedding of blood, taking of life, as a part of religion, is the very antithesis of all that his religion means. The Buddhist religion means looking on all beings, all living creatures of every kind, high or low, as sharers of life, with equal rights to live their lives to the full, uninterfered with by any other creature.

More than that, the Buddha adjures man to practise active loving-kindness towards all beings, including animals. Societies for the prevention of cruelty to animals did not begin in the West. Long ago, in the days of Emperor *Asoka* of India, as we find recorded in durable characters on stone pillars in different spots in Northern India to this day, that great emperor ordered the establishment of hospitals for both man and beast in his great domains, and advised his subjects to practise kindly and considerate behaviour towards all living beings. Not only to abstain from hurting and killing animals, but actively to tend them when ill and guard them from hurt, was one of the edicts of the great Emperor Asoka, which he had learned to practise in his own life after he had learned the teaching of the Buddha on this point.

Another contribution to the world's welfare, was made by the Buddha when he condemned slavery in every shape and form. It was not William Wilberforce who was the pioneer of the movement for the abolition of slavery, it was very long before he did it. It was done 2,500 years ago when the Buddha began his teaching and laying down as a rule for the right manner of earning ones living, that one should not engage in any form of trafficking in human beings. Human beings might be engaged for service in the house and elsewhere, but it was enjoined that they must be treated with as much consideration as the members of one's own family as regards their personal rights, and even invited to share in little treats on special occasions.

In the pacifist movement the Buddha also was the great pioneer. One of our Scriptures tells us of a case where two sets of people had come to the verge of warfare over the right to take water from a river. They were all ready to shed each other's blood and destroy their lives when the Buddha appeared on the scene and enquired what the dispute was about. They told him that it was about some water each claimed the right to take. The Buddha asked them which was the more precious fluid, blood or water? Of course, he was told 'blood!' 'So then', he said, 'you are going to spill and destroy what is more precious for that which is less precious. Is that the conduct of sensible men? Go away together and see if you cannot compose your differences in some more reasonable way than this'. And the war was stopped through the Buddha's good advice and influence.

He had not a good word to say to 'conquerors'. 'Conquest engendereth hatred, for he who is conquered is wretched', he once said. And because the conquered one is wretched he wants to get out of his wretchedness and plans and schemes to conquer in turn his conqueror; and so the whole miserable business of revenge and counter-revenge goes on and on without any end to it. Against this insanity the Buddha advised men to have sane reasonable ways and not to be like ravening beasts of prey who are guided by nothing but their unreasoning greed.

The Temperance Movement that has made such progress in the West was also a movement that had its beginning in the word of the Buddha, which enjoined on his followers to abstain from using intoxicating liquors because they cause mental distraction and dullness. The idea of hospitals is another great thing which the world owes to the Buddha.

In connection with the establishment of hospitals there is a story about the Buddha. When he was wandering about teaching and preaching and visiting various communities, he once found among them a monk, who was very ill, and no one caring for him and keeping him clean. The Buddha at once looked after him, and calling the Bhikkhus together told them that those who were ill must always be looked after by those who were well. 'Those who succour the sick, succour me', he said.

Another great service the Buddha did the world was to declare the absolute wrongness of all distinctions between man and man based on birth. In his own country, India, such distinctions were and still are, the foundation on which the whole social system of the land was, and still is, built, i.e., caste. In India every Hindu has his lot in life determined and fixed for him just by the fact that his father was of this or that or the other of the four great castes of the Brahmins or teachers, the warriors or soldiers, the merchants or traders, and the hand-workers or peasants.

The Buddha made the unheard-of, the hitherto unparalleled declaration for an Indian to make, that a man's birth had nothing whatever to do with what he was fitted to be taught in religion or in anything else. He asserted the absolute equality of all men, no matter how or where they had been born, in their right to an open path to the highest truth their mind could receive. That was a terribly shocking thing to say to the upper classes of his countrymen. But he did it, and he was himself of the highest class as the castes were then classified, since his father was a king. And he not only said it, but he acted on it to the fullest extent. Once when thirsty, he asked for some water to drink from a peasant. The peasant looking at the noble features of the Prince, and his robe of a holy man, said timidly: 'Sir. I cannot give you anything to drink or eat, I am not of high caste'. The Buddha replied: 'Friend. I don't ask you for caste, I ask you for water'.

So you see, Buddhism is a religion of understanding. To acquire understanding, right understanding of what we are, and where we are, and what we have to do and then to do it, that is the whole of the Buddhist teaching.

---

### 33. THE NATURE OF MAN AND HIS DESTINY

*(Extract from talk of above title)*

Everyone reacts according to his own particular nature, therefore knowing how and why we differ in thought and outlook in life, we are able to make ample allowances for all types and are thus able to live more harmoniously with others. When we are young spiritually it is mostly physical and emotional pleasure that appeals to us, and while we remain young in evolution we shall not grow out of this stage. When we grow older in evolution, literature and study appeal to us. and we gain happiness through our intellectual pursuits. Finally, when we grow older still, we realize that spiritual happiness is the highest because it is real and lasting. This is our goal.

We can increase that growth at will, just as we can develop our muscles with constant exercise. With practice we can grow towards perfection; intellectually through the attainment of perfect knowledge, emotionally through the control and use of the

emotions, spiritually through the attainment of perfect realization, physically through the attainment of perfect health and control of the body. The lower our nature is, to the greater extent our pleasure is dependent upon outside sources; the higher our nature is, the more influence we have over our happiness.

How can we develop or change ourselves? The word alchemy is made up of two Arabic words, 'al kimia'. the secret art of changing or fusion. There are two kinds of alchemy, physical and spiritual, and in both, men are doing the same thing, trying to find out the same great secret, how to change base, worthless, common things, into pure, valuable rare gold. The physical alchemist tries to change or transmute other metals into gold, while the spiritual alchemist tries to change the lower human passions of anger, jealousy, hate, etc.. into the pure gold of peace, kindness, love and generosity.

Many spiritual alchemists who have succeeded in changing all that was base, common and bad in their nature, into purity, goodness and love, are now willing to teach us how to do the same. They are so pure, so strong and so beautiful that we cannot but love and reverence them; they are the masters of wisdom, and what they have done we can do if only we persevere. They tell us that the only failure is in ceasing to try.

Just as at the end of a school year or term there is an examination, which some pupils succeed in passing while others fail, so at the end of a term or period in the life of a person there is an examination in spiritual alchemy, and only those who are of pure gold in character pass. Those who fail have to come back to school and try again.

We have all come back to school, and each one of us is now busy at two kinds of work, reaping and sowing: reaping the result of what we have sown in our past lives, and sowing seeds of joy and sorrow, pain and pleasure, for reaping in our lives to come. According to the Buddhist Teaching the main purpose of life should be to learn how to pass the final examination in spiritual alchemy, and thereby succeed in changing all that is base, common and bad in our nature into purity, goodness and love, and thus to reach our goal, the goal of perfect peace, happiness and enlightenment.

---

### 34. WHAT KAMMA IS

*Kamma* is a Pa!i word meaning action. It is called *Karma* in Sanskrit. In its general sense *Kamma* means all good and bad actions. It covers all kinds of intentional actions whether mental, verbal or physical - thoughts, words and deeds. In its ultimate sense *Kamma* means all moral and immoral volition. The Buddha says: '**Mental**

**volition, O Bhikkhus, is what I call action (*Kamma*). Having volition one acts by body, speech and thought'. (*Anguttara Nikaya III.*)**

*Kamma* is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. The past influences the present but does not dominate it, for *Kamma* is past as well as present. The past and present influence the future; the past is the background against which life goes on from moment to moment, the future is yet to be. Only the present moment exists, and the responsibility of using the present moment for good or for ill lies with each individual.

Every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards, we therefore speak of *Kamma* as 'the law of cause and effect'. Throwing a stone, for example, is an action. The stone strikes a glass window and breaks it. The break is the effect of the action of throwing, but it is not the end. The broken window is now the cause of further trouble. Some of one's money will have to go to replace it, and one is thus unable to save the money or to buy with it what one wants for some other purpose, and the effect upon one is a feeling of disappointment. This may make one irritable, and if one is not careful one may allow the irritability to become the cause of doing something else which is wrong and so on. There is no end to the result of action, no end to *Kamma*, so we should be very careful about our actions, so that their effect will be good. It is therefore necessary for us to do a good, helpful action which will return to us in good *Kamma* and make us strong enough to start a better *Kamma*.

Throw a stone into a pond and watch the effect. There is a splash and a number of little rings appear round the place where it strikes. See how the rings grow wider and wider till they become too wide and too tiny for our eyes to follow. The little stone disturbs the water in the pond, but its work is not finished yet. When the tiny waves reach the edges of the pond, the water moves back till it pushes the stone that has disturbed it.

The effects of our actions come back to us just as the waves do to the stone, and as long as we do our action with evil intention the new waves of effect come back to beat upon us and disturb us. If we are kind and keep ourselves peaceful. the returning waves of trouble will grow weaker and weaker till they die down, and our good *Kamma* will come back to us in blessings. If we sow a mango seed, for instance, a mango tree will come up and bear mangoes, and if we sow a chili seed, a chili plant will grow and produce chilis. The Buddha says:

***According to the seed that's sown,  
So is the fruit ye reap therefrom,  
Doer of good will gather good,  
Doer of evil, evil reaps,***

***Sown is the seed, and thou shalt taste,  
The fruit thereof.***  
(*Samyutta Nikaya* Vol. 1.).

Everything that comes to us is right. When anything pleasant comes to us and makes us happy, we may be sure that our *Kamma* has come to show us that what we have done is right. When any thing unpleasant comes to us, hurts us or makes us unhappy, our *Kamma* has come to show us our mistake. We must never forget that *Kamma* is always just. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. It is never angry, never pleased, it is simply the law of cause and effect.

*Kamma* knows nothing about us. Does fire know us when it burns us? No. It is the nature of fire to burn, to give out heat. If we use it properly it gives us light, cooks our food for us or burns anything we wish to get rid of, but if we use it wrongly it burns us and our property. Its work is to burn and our affair is to use it in the right way. We are foolish if we grow angry and blame it when it burns us because we have made a mistake.

There are inequalities and manifold destinies of men in the world. One is, for example, inferior and another superior. One perishes in infancy and another at the age of eighty or a hundred. One is sick and infirm, and another strong and healthy. One is handsome another ugly. One is brought up in luxury and another in misery. One is born a millionaire another a pauper. One is a genius and another an idiot.

What is the cause of the inequalities that exist in the world? Buddhists cannot believe that this variation is the result of blind chance. Science itself is indeed all against the theory of 'Chance', in the world of the scientist all works in accordance with the laws of cause and effect. Neither can Buddhists believe that this unevenness of the world is due to a God-Creator.

One of the three divergent views that prevailed at the time of the Buddha was: 'Whatsoever happiness or pain or neutral feeling a person experiences, all that is due to the creation of a Supreme Deity'. (*Gradual Sayings*, I.). Commenting on this fatalistic view the Buddha said: 'So, then, owing to the creation of a Supreme Deity men will become murderers, thieves, unchaste, liars, slanderers, abusive, babblers, covetous, malicious, and perverse in view. Thus for those who fall back on the creation of a God as the essential reason, there is neither the desire to do, nor necessity to do this deed or abstain from that deed'. (ibid).

Referring to the naked ascetics who practised self-mortification, the Buddha said: 'if, 0 Bhikkhus, beings experience pain and happiness as the result of God's creation, then certainly these naked ascetics must have been created by a wicked God, since they are



at present experiencing such terrible pain', (*Devadaha Sutta*, No. 101. *Majjhima Nikaya*, 11.).

According to Buddhism the inequalities that exist in the world are due, to some extent, to heredity and environment and, to a greater extent, to a cause or causes (*Kamma*) which are not only present but proximate or remote past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates his own heaven and hell. He is master of his own destiny, child of his past and parent of his future.

## THE LAWS OF COSMIC ORDER

Although Buddhism teaches that *Kamma* is the chief cause of the inequalities in the world yet it does not teach fatalism or the doctrine of predestination, for it does not hold the view that everything is due to past actions. The law of cause and effect (*Kamma*) is only one of the twenty-four causes described in Buddhist philosophy (see *Compendium of Philosophy*, p. 191), or one of the five orders (*Niyamas*) which are laws in themselves and operate in the universe. They are:

1. ***Utu Niyama***, physical inorganic order, e.g., seasonal phenomena of winds and rains. The unerring order of seasons, characteristic seasonal changes and events, causes of winds and rains, nature of heat, etc., belong to this group
2. ***Bija Niyama***, order of germs and seeds (physical organic order), e.g., rice produced from rice seed, sugary taste from sugarcane or honey, peculiar characteristics of certain fruits, etc. The scientific theory of cells and genes and physical similarity of twins may be ascribed to this order.
3. ***Kamma Niyama***, order of act and result, e.g., desirable and undesirable acts produce corresponding good and bad results. As surely as water seeks its own level so does *Kamma*, given opportunity, produce its inevitable result, not in the form of a reward or punishment but as an innate sequence. This sequence of deed and effect is as natural and necessary as the way of the moon and stars.
4. ***Dhamma Niyama***, order of the norm, e.g., the natural phenomena occurring at the advent of a Bodhisatta in his last birth. Gravitation and other similar laws of nature, the reason for being good, and so forth may be included in this group.
5. ***Citta Niyama***. order of mind, of psychic law, e.g., processes of consciousness, arising and perishing of consciousness, constituents of consciousness, power of mind, etc. Telepathy, telesthesia, retro-cognition, premonition, clairvoyance, clairaudience, thought reading, all psychic phenomena which are inexplicable to modern science are included in this class. (*Abhidhammavatara*.)

These five orders embrace everything in the world and every mental or physical phenomenon could be explained by them. They being laws in themselves, require no lawgiver and *Kamma* as such is only one of them.

## CLASSIFICATION OF KAMMA

*Kamma* is classified into four kinds according to the time at which results are produced. There is *Kamma* that ripens in the same lifetime. *Kamma* that ripens in the next life, and *Kamma* that ripens in successive births. These three types of *Kamma* are bound to produce results as a seed is to sprout. But for a seed to sprout, certain auxiliary causes such as soil, rain, etc.. are required. In the same way for a *Kamma* to produce an effect, several auxiliary causes such as circumstances, surroundings, etc., are required. It sometimes happens that for want of such auxiliary causes *Kamma* does not produce any result. Such *Kamma* is called '*Ahosi Kamma*' or '*Kamma* that is ineffective'.

*Kamma* is also classified into another four kinds according to its particular function. There is Regenerative (*Janaka*) *Kamma* which conditions the future birth: Supportive (*Upatthambaka*) *Kamma* which assists or maintains the results of already-existing *Kamma*, Counteractive (*Upapilaka*) *Kamma* which suppresses or modifies the result of the reproductive *Kamma* and Destructive (*Upaghataka*) *Kamma* which destroys the force of existing *Kamma* and substitutes its own resultants.

There is another classification according to the priority of results. There is Serious or Weighty (*Garuka*) *Kamma* which produces its resultants in the present life or in the next. On the moral side of this *Kamma* the highly refined mental states called *Jhanas* are weighty because they produce resultants more speedily than the ordinary unrefined mental states. On the opposite side, the five kinds of immediately effective serious crimes are weighty. These crimes are: matricide, patricide, the murder of an *Arahanta* (holy-one or perfect saint), the wounding of a Buddha and the creation of a schism in the Sangha.

Death-proximate (*Asanna*) *Kamma* is the action which one does at the moment before death either physically or mentally - mentally by thinking of one's own previous good or bad actions, or having good or bad thoughts. It is this *Kamma* which, if there is no weighty *Kamma*, determines the conditions of the next birth.

Habitual (*Acinna*) *Kamma* is the action which one constantly does. This *Kamma*, in the absence of death-proximate *Kamma*, produces and determines the next birth.

Reserved (*Katatta*) *Kamma* is the last in the priority of results. This is the unexpended *Kamma* of a particular being and it conditions the next birth if there is no habitual *Kamma* to operate.

A further classification of *Kamma* is according to the place in which the results are produced, namely:

1. Immoral *Kamma* which produces its effect in the plane of misery.
2. Moral *Kamma* which produces its effect in the plane of the world of desires.
3. Moral *Kamma* which produces its effect in the plane of form.
4. Moral *Kamma* which produces its effect in the plane of the formless.

### **(I) Ten immoral actions and their effects:**

Immoral *Kamma* is rooted in greed (*Lobha*), anger (*Dosa*) and delusion (*Moha*).

There are ten immoral actions (*Kamma*) - namely, killing, stealing, unchastity (these three are caused by deed); lying, slandering, harsh language, frivolous talk (these four are caused by word): covetousness, illwill and false view (these three are caused by mind).

Of these ten, **killing** means the destruction of any living being including animals of all kinds. To complete this offence of killing five conditions are necessary, viz: a being, consciousness that it is a being, intention of killing, effort and consequent death.

The evil effects of killing are: short life, diseasefulness, constant grief caused by separation from the loved and constant fear.

To complete the offence of **stealing** five conditions are necessary, viz: property of other people, consciousness that it is so, intention of stealing, effort and consequent removal. The effects of stealing are: poverty, wretchedness, unfulfilled desires and dependent livelihood.

To complete the offence of **unchastity** (sexual misconduct) three conditions are necessary, viz: intention to enjoy the forbidden object. effort and possession of the object. The effects of unchastity are: having many enemies, getting undesirable wives, birth as a woman or as an eunuch.

To complete the offence of **lying** four conditions are necessary, viz: untruth, intention to deceive, effort, and communication of the matter to others. The effects of lying are: being tormented by abusive speech, being subject to vilification, incredibility and stinking mouth.

To complete the offence of **slandering** four conditions are necessary, viz: division of persons, intention to separate them, effort and communication. The effect of slandering is the dissolution of friendship without any sufficient cause.

To complete the offence of **harsh language** three conditions are necessary, viz: someone to be abused, angry thought and using abusive language. The effects of harsh language are: being detested by others although blameless, and harsh voice.

To complete the offence of **frivolous talk** two conditions are necessary, viz: the inclination towards frivolous talk and its narration. The effects of frivolous talk are: disorderliness of the bodily organs and unacceptable speech.

To complete the offence of **covetousness** (*abijjha*) two conditions are necessary, viz: another's property and strong desire for it, saying 'would this property were mine'. The effect of covetousness is unfulfilment of one's wishes.

To complete the offence of **ill-will** (*Vyapada*) two conditions are necessary, viz: another being and the intention of doing harm. The effects of illwill are: ugliness, various diseases and detestable nature.

**False view** (*Micchaditthi*) means seeing things wrongly without understanding what they truly are. To complete this false view two conditions are necessary, viz: perverted manner in which an object is viewed and the misunderstanding of it according to that view. The effects of false view are: base attachment, lack of wisdom, dull wit, chronic diseases and blameworthy ideas. (Expositor Pt. 1, p. 128).

## **(II) Good *Kamma* which produces its effect in the plane of desires:**

There are ten moral actions - namely;

- 1) generosity (*Dana*),
- 2) morality (*Sila*),
- 3) meditation (*Bhavana*),
- 4) reverence (*Apacayana*),
- 5) service (*Veyyavacca*),
- 6) transference of merit (*Pattidana*),
- 7) rejoicing in others' merit (*Anumodana*),
- 8) hearing the doctrine (*Dhammasavana*),
- 9) expounding the doctrine (*Dhammadesana*), and
- 10) forming correct views (*Ditthijjukamma*).

'Generosity' yields wealth. 'Morality' causes one to be born in noble families in states of happiness. 'Meditation' gives birth in planes of form and formless planes, and helps to gain higher knowledge and emancipation.

'Reverence' is the cause of noble parentage. 'Service' is the cause of a large retinue. 'Transference of merit' causes one to be able to give in abundance in future birth. 'Rejoicing in others merit' is productive of joy wherever one is born. Both hearing and expounding the Doctrine are conducive to wisdom.

**(III) Good *Kamma* which produces its effect in the planes of form.** It is of five types which are purely mental, and done in the process of meditation, viz:

- 1) The first state of *Jhana* which has five constituents: initial application, sustained application, rapture, happiness and one-pointedness of the mind.
- 2) The second state of *Jhana* which occurs together with sustained application, rapture, happiness, one-pointedness of the mind.
- 3) The third state of *Jhana* which occurs together with rapture, happiness and one-pointedness of the mind.
- 4) The fourth stage of *Jhana* which occurs together with happiness and one-pointedness of the mind.
- 5) The fifth stage of *Jhana* which occurs together with equanimity and one-pointedness of the mind.

**(IV) Good *Kamma* which produces its effect in the formless planes.** It is of four types which are also purely mental and done in the process of meditation, viz:

- 1) Moral consciousness, dwelling in the infinity of space.
- 2) Moral consciousness dwelling in the infinity of consciousness.
- 3) Moral consciousness dwelling on nothingness.
- 4) Moral consciousness wherein perception is so extremely subtle that it cannot be said whether it is or is not.

## **FREE-WILL**

*Kamma*, as has been stated above, is not fate, is not irrevocable destiny. Nor is one bound to reap all that one has sown in just proportion. The actions (*Kamma*) of men are not absolutely irrevocable and only a few of them are so. If, for example, one fires off a bullet out of a rifle, one cannot call it back or turn it aside from its mark. But if, instead of a lead or iron ball through the air, it is an ivory ball on a smooth green board that one sets moving with a billiard cue, one can send after it and at it another ball in the same way, and change its course. Not only that, if one is quick enough, and one has not given it too great an impetus, one might even get round to the other side

of the billiard-table, and send against it a ball which would meet it straight in the line of its course and bring it to a stop on the spot. With one's later action with the cue, one modifies, or even in favourable circumstances, entirely neutralizes one's earlier action. It is in much the same way that *Kamma* operates in the broad stream of general life. There, too, one's action (*Kamma*) of a later day may modify the effects of one's action (*Kamma*) of a former day. If this were not so, what possibility would there ever be of a man's getting free from all *Kamma* forever. It would be perpetually self-continuing energy that could never come to an end.

Man has, therefore, a certain amount of free-will and there is almost every possibility to mould his life or to modify his actions. Even a most vicious person can by his own free-will and effort become the most virtuous person. One may at any moment change for the better or for the worse. But everything in the world including man himself is dependent on conditions, and without conditions nothing whatsoever can arise or enter into existence. Man therefore has only a certain amount of free-will and not absolute free-will. According to Buddhist philosophy, everything, mental or physical, arises in accordance with laws and conditions. If it were not so, there would reign chaos and blind chance. Such a thing, however, is impossible, and if it would be otherwise, all laws of nature which modern science has discovered would be powerless.

The real, essential nature of action (*Kamma*) of man is mental. When a given thought has arisen in one's mind a number of times, there is a definite tendency to recurrence of that thought.

When a given act has been performed a number of times, there is a definite tendency to the repetition of that act. Thus each act, mental or physical, tends to constantly produce its like, and be in turn produced. If a man thinks a good thought, speaks a good word, does a good deed, the effect upon him is to increase the tendencies to goodness present in him, is to make him a better man. If on the contrary, he does a bad deed in thought, in speech or in action, he has strengthened in himself his bad tendencies, he has made himself a worse man. Having become a worse man, he will gravitate to the company of worse men in the future, and incur all the unhappiness of varying kinds that attends life in such company. On the other hand, the man of a character that is continually growing better, will naturally tend to the companionship of the good, and enjoy all the pleasantness and comforts and freedom from the ruder shocks of human life which such society connotes.

In the case of a cultured man, even the effect of a greater evil may be minimized, while the lesser evil of an uncultured man may produce its effect to the maximum according to the favourable and unfavourable conditions. The Buddha says:

'Here, O Bhikkhus, a certain person is not disciplined in body, is not disciplined in morality, is not disciplined in mind, is not disciplined in wisdom, is with little good and less virtue, and lives painfully in consequence of trifles. Even a trivial evil act committed by such a person will lead him to a state of misery.

'Here, O Bhikkhus, a certain person is disciplined in body, is disciplined in morality, is disciplined in mind, is disciplined in wisdom, is with much good, is a great being, and lives without limitation. A similar evil act committed by such a person is expiated in this life itself and not even a small effect manifests itself (after death), to say nothing of a great one.

'It is as if, O Bhikkhus, a man were to put a lump of salt into a small cup of water. What do you think. O Bhikkhus? Would now the small amount of water in this cup become saltish and undrinkable?' 'Yes, Lord'. 'And why?' 'Because, Lord, there was very little water in the cup, and so it becomes saltish and undrinkable by this lump of salt.'

'Suppose, O Bhikkhus. a man were to put a lump of salt into the river Ganges. What think you, O Bhikkhus? Would now the river Ganges become saltish and undrinkable by the lump of salt?'

'Nay, indeed, Lord'. 'And why not?'

'Because, Lord, the mass of water in the river Ganges is great, and so it would not become saltish and undrinkable'.

'In exactly the same way. O Bhikkhus, we may have the case of a person who does some slight evil deed which brings him to a state of misery; or again, O Bhikkhus, we may have the case of another person who does the same trivial misdeed, and expiates it in the present life. Not even a small effect manifests itself (after death), to say nothing of a great one.

'We may have, O Bhikkhus, the case of a person who is cast into a prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence; or again, O Bhikkhus, we may have the case of a person who is not cast into prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence.

'Who, O Bhikkhus, is cast into prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence? Whenever, O Bhikkhus, anyone is poor, needy and indigent: he, O Bhikkhus, is cast into prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence.

'Who, O Bhikkhus, is not cast into prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence? Whenever, O Bhikkhus, anyone is rich, wealthy and affluent: he, O Bhikkhus, is not cast into prison for a half-penny, for a penny, or for a hundred pence.

'In exactly the same way, O Bhikkhus, we may have the case of a person who does some slight evil deed which brings him into a state of misery; or, again, O Bhikkhus, we may have the case of another person who does the same trivial deed, and expiates it in the present life. Not even a small effect manifests itself (after death), to say nothing of a great one'. (*Anguttara Nikaya*, Part 1.).

## **LESSONS TAUGHT BY KAMMA**

The more we understand the law of *Kamma*, the more we see how careful we must be of our acts, words and thoughts, and how responsible we are to our fellow beings. Living in the light of this knowledge, we learn certain lessons from the doctrine of *Kamma*.

**1) PATIENCE.** Knowing that the Law is our great helper if we live by it, and that no harm can come to us if we work with it, knowing also that it blesses us just at the right time, we learn the grand lesson of patience, not to get excited, and that impatience is a check to progress. In suffering, we know that we are paying a debt, and we learn, if we are wise, not to create more suffering for the future. In rejoicing, we are thankful for its sweetness, and learn, if we are wise, to be still better. Patience brings forth peace, success, happiness and security.

**2) CONFIDENCE.** The Law being just, perfect, it is not possible for an understanding person to be uneasy about it. If we are uneasy and have no confidence, it shows clearly that we have not grasped the reality of the law. We are really quite safe beneath its wings, and there is nothing to fear in all the wide universe except our own misdeeds. The Law makes man stand on his own feet and rouses his self-confidence. Confidence strengthens, or rather deepens, our peace and happiness and makes us comfortable, courageous; wherever we go the Law is our protector.

**3) SELF-RELIANCE.** As we in the past have caused ourselves to be what we now are, so by what we do now will our future be determined. A knowledge of this fact and that the glory of the future is limitless, gives us great self-reliance, and takes away that tendency to appeal for external help, which is really no help at all. 'Purity and impurity belong to oneself, no one can purify another' says the Buddha.

**4) RESTRAINT.** Naturally, if we realize that the evil we do will return to strike us, we shall be very careful lest we do or say or think something that is not good, pure



and true. Knowledge of *Kamma* will restrain us from wrong-doing for others' sakes as well as for our own.

**5) POWER.** The more we make the doctrine of *Kamma* a part of our lives, the more power we gain, not only to direct our future, but to help our fellow beings more effectively. The practice of good *Kamma*, when fully developed, will enable us to overcome evil and limitations, and destroy all the fetters that keep us from our goal, *Nibbana*.

---

### 35. WHAT IS DEATH?

According to Buddhism death is 'the temporary end of a temporary phenomenon'. It is not the complete annihilation of the being, for although the organic life has ceased, the kammic force which hitherto actuated it is not destroyed. Our forms are only the outward manifestations of the invisible kammic force. This force carries with it all characteristics which usually lie latent but may rise to the surface at any moment. When the present form perishes another form takes its place according to a good or bad volitional impulse (*kamma* that was the most powerful) at the moment before death.

At death the kammic force remains entirely undisturbed by the disintegration of the physical body, and the passing away of the present consciousness conditions the coming into being of a fresh one in another birth. The stream of consciousness flows on. It constantly flows on like a river 'receiving from the tributary streams of sense constant accretions to its flood, and ever dispensing to the world around it the thought-stuff it has gathered up by the way'. (Compendium of Philosophy, p. 12). The continuity of flux at death is unbroken in point of time, and there is no breach in the stream of consciousness and so there is no room whatever for an intermediate stage between this life and the next or between any two lives. The only difference between the passing of one ordinary thought moment (or one unit of consciousness) to another, and of the dying thought-moment (consciousness) to the rebirth-consciousness, is that in the former case the change is invisible and in the latter case a marked perceptible death is visible. Rebirth takes place immediately.

It may be asked: is the place always ready to receive this rebirth? The answer is: as a point in the ground is always ready to receive the falling stone, so there is always an appropriate place to receive the rebirth which is conditioned by the natural law of *kamma*.

Death being a momentary incident, rebirth is immediate. Some years ago it might have been doubtful about such rapidity in the transmission of the life-force; but in these days of scientific methods of investigation we know of such rapid transmission of energy in wireless telegraphy and telephony. Solid walls do not prevent the radio waves from reaching an appropriate receiving set within a room. The transmission of the life-force from one existence to another may be compared to a receiving set that responds to the particular wave-length sent out from a distance of thousands of miles. It is more like the tuning-fork which vibrates in response to a particular note of a particular wave-length in the musical scale. So long as a musical note sets up vibrations in the air, so long will some tuning-fork that is responsive to that particular note, vibrate in unison. When the vibrations of the musical note cease, the tuning-fork will cease to vibrate to that note. And so it is with that restless kammic force, or life-force, which continues to bring about births through appropriate germ plasms or other life-conditions till that restless kammic force ceases to exist in the peace of *Nibbana*.

### **IS THE NEW BEING THE SAME AS THE PREVIOUS ONE?**

In the words of the late *Bhikkhu Silacara*:

'This new being which is the present manifestation of the stream of kamma-energy is not the same as, and has no identity with the previous one in its line; the aggregate that makes up its composition being different from, and having no identity with, those that make up the being of its predecessor. And yet it is not an entirely different being, since it has the same stream of *kamma* energy, though modified perchance just by having shown itself in that last manifestation, which is now making its presence known in the sense perceptible world as the new being'.

If we were to obtain a quick motion picture of any particular individual's life from his birth to his death, the most striking fact that would attract our attention would be the changefulness that we should find running right through the series of pictures. The infant changes to the child, the child to the adult, and the adult to the decrepit old person who collapses to death. This change goes on in every part of the individual's body; and not only in the body but in the mind also. So that any adult individual who surveys his own existence will realize that the child that was, is now no more. That child had a different body, in size as well as in form, different likes and dislikes, and different aspirations. That child is almost a stranger to the present adult individual. And yet the adult individual is responsible for whatever he has done in his childhood because there is a continuity (or identity) in the process of life-force from childhood to manhood, as a child becomes a man.

In exactly the same way the new being has the same stream of kammic energy, or life-force, as its predecessor, so it is responsible for whatever its predecessor has done.

This new being has as much identity with the previous one as the adult individual of today has with the child that was; nothing less and nothing more.

This is well expressed in the *Milinda Panha*. King Milinda asked Arahant Nagasena whether he who is reborn remains the same or becomes another. 'Neither the same nor another', was the answer he received.

'Suppose, O King. that a man were to light a lamp, would it burn the night through?'

'Yes, it might do so, Venerable Sir'.

'Now, is it the same flame that burns in the first watch of the night, Sir, and in the second?'

'No, Venerable Sir'.

'Or the same that burns in the second watch and in the third?'

'No. Venerable Sir'.

'Then is there one lamp in the first watch, and another in the second, and another in the third?'

'No, the light comes from the same lamp all the night through'.

'Just so, O King, is the continuity of a person or a thing maintained. One passes away, another comes into being; and the rebirth is, as it were, simultaneous. Thus, neither as the same nor as another does a man go on to the last phase of his self-consciousness'.

Asked for another illustration, Arahanta Nagasena gives that of milk which, once it is taken from the cow, after a lapse of time, turns first to curds, and then from curds to butter, and then from butter to ghee. Just as it would not be correct to say that the milk was the same thing as the curds, or the butter, or the ghee, but that they are produced out of it, so he points out the continuity of a person or a thing as being maintained in the same way.

There is also the illustration of a wave of water in a lake or the ocean. A certain mass of water is raised up as a wave. As the wave passes on, or seems to pass on, a moment or so later it is not the same mass of water that forms the wave, but a different mass altogether. And yet we speak of the wave 'passing on'.

The present being, present existence, is conditioned by how one faced circumstances in the last, and in all past existences. One's present position in character and

circumstances is the result of all that one has been up to the present; but what one will be in the future depends on what one does now in the present. The true Buddhist regards death as a momentary incident between one life and its successor, and views its approach with calmness. His only concern is that his future should be such that the conditions of that life may provide him with better opportunities for perfecting himself. Holding, as he does, the great doctrine of *kamma*, he perceives that it is within his power to alter or modify the quality of the life force that continues in the next birth, and that his future environment will depend entirely on what he does, upon how he behaves, in this and in his previous lives.

---

### 36. HOW REBIRTH TAKES PLACE

Every birth is conditioned by a past good or bad kamma (action) which predominates at the moment of death. Our forms are only the outward manifestations of the invisible kammic force, and this force carries with it all our characteristics which usually lie latent, but may rise to the surface at unexpected moments. The death of a person is merely the temporary end of a temporary phenomenon, the present form perishing and another taking its place in accordance with the thought that was most powerful at the death moment.

One unit of consciousness perishes only to give birth to another, persistently flowing on like a river. When a person is about to die, no renewed physical function recurs as from the seventeenth thought moment reckoned backwards from the point of death. The material qualities of the body which are produced by kamma, temperature, mind and nutriment from food, arise no more, this critical stage being comparable to the flickering of a lamp just before it becomes extinguished. Now to this dying man one of three things appear very vividly before his mind's eye, namely, kamma, kamma nimitta or gati nimitta.

#### **KAMMA**

By kamma is meant some action of his, whether good or bad; and if it is his **WEIGHTY KAMMA**, which is one of the four kinds of kamma, or action, that condition the future birth, such weighty kamma will certainly produce results in this life or in the next. Weighty kamma can be good or bad; such a thing as jhanic practice, for example, being good, and killing, which is bad, especially so in the case of the most serious crimes involving matricide, patricide, the murder of an *arahant* or the mere wounding even of a Buddha. As said above, weighty kamma such as that just mentioned, will for certain produce results in this life or the next.

If a dying man has no such weighty kamma as the object of his dying thought he may take an action, kamma, done immediately prior to the death moment; this is known as *asanna*, DEATH PROXIMATE KAMMA. Owing to the great part it plays in determining the future birth, much importance is attached to the type of object of the final dying thought moment; and the custom of reminding the dying man of his good deeds, and making him do good deeds on his death-bed, still prevails in Burma, Ceylon and other Buddhist countries.

Sometimes a bad person may die happily and receive a good birth, if fortunately he remembers or does a good act at the last moment, but although he enjoys a good rebirth this does not mean he will be exempt from the effects of the evil deeds he performed during his previous lifetime. On occasions, a good person may die unhappily by suddenly remembering an evil act of his, or by harbouring some unpleasant thought perchance compelled by unfavourable circumstances. These, however, are exceptional cases, for as a rule the last thought moment is conditioned by the general conduct of a person. In any event it is always advisable to remind the dying person of his good deeds, and to turn his attention away from all worldly bonds and worries.

HABITUAL KAMMA is next in priority of effect. It is the type of action that one habitually performs and remembers, and these habits, whether good or bad, become second nature as it were, tending to form the character of a person. In one's leisure moments one frequently reverts to a characteristic type of thought; a miser, for instance, will constantly be thinking of his money and may not be able to detach his mind from his cherished possessions; a social worker will be interested in his social activities; a spiritual adviser will be always intent on his spiritual work. Thus each one of us may be dominated by our habitual doings, especially at our death moment.

In the absence of all these as objects of the dying thought moment, some casual act is presented from the accumulated reserves of the endless past. Each being has his reserve fund, so to speak, of CUMULATIVE KAMMA which may at any time become the object of the dying thought moment.

So one of these four actions, kammas, naturally appears very vividly before the mind's eye of the dying man. i.e., weighty kamma, death proximate kamma, habitual kamma, cumulative kamma.

### **KAMMA NIMITTA**

In the case of kamma nimitta the object of the dying thought moment is that thing appearing in the form of a sight, sound, smell, taste, touch or idea which has been dominantly associated with the performance of a particular kamma, such as knives in

the case of a butcher, patients in the case of a doctor, an object of worship in the case of a devotee, etc.

## GATI NIMITTA

This means that the object of the dying thought moment takes the form of some sign of the place where the dying man will take rebirth, a thing which frequently happens to dying persons. Symbols of one's destiny may be forests, mountainous regions, mother's womb, celestial mansions, etc. When these indications of the future birth occur, and if they are bad, they can be turned into good. This is done by influencing the thoughts of the dying man so that his good thoughts may now act as good proximate kamma, and counteract the influence of the bad kamma which would otherwise affect his subsequent birth.

Taking kamma, kamma nimitta or gati nimitta for its object, the dying man's thought process reaches the actual death consciousness, the final conscious state in this life. With the cessation of this final conscious state, death actually occurs. Death is merely the temporary end of a temporary phenomenon, it is not the complete annihilation of the being. Although the organic life has ceased, the force which hitherto actuated it is not destroyed; just as electric light is only the outward visible manifestation of invisible electric energy, even so are we only the outward manifestation of invisible kammic energy. When the electric light bulb breaks, the light is extinguished but the current remains, and light again becomes manifest upon concurrence with another suitable bulb. In the same way the kammic force remains entirely undisturbed by the disintegration of the physical vehicle.

The final conscious state in a life that is ceasing, conditions the immediately succeeding conscious state; however, this immediately succeeding conscious state will be occurring in and as the very first state of consciousness in the new life, and so the process continues. The succeeding consciousness inherits all the past activities, but the new being, which is the present manifestation of the stream of kammic energy, is not the same as the previous one. However, to the extent that it inherits the same past causal conditions, neither can it be said to be entirely different.

The stream of consciousness flows on, the transition of the flux being so instantaneous that there is no room whatsoever for an intermediate state. According to Tibetan Buddhist works, there is an intermediate state where beings remain for some days or for some weeks, or until the forty-ninth day; and according to Theosophical teachings, between every two lives we have a beautiful holiday in heaven, called *Devachan*, in which we think over all that happened to us in our previous life and digest all our experiences gained in our past lives.

According to Buddhism the continuity of flux at death is unbroken in point of time, and there is no breach in the stream of consciousness. The only difference between the passing of one thought moment to another, and of the dying thought moment to the rebirth consciousness, is that in the former case the change is invisible and in the latter case a marked perceptible death is visible. Rebirth is instantaneous.

You may ask, is the place always ready to receive this rebirth?' The answer is that in the same way as a point in the ground is always ready to receive the falling stone, so is there always an appropriate place to receive the rebirth which is conditioned by kamma.

---

### 37. A BUDDHIST IN WARTIME

In the event of war being thrust upon his country, you may ask whether a Buddhist ought to volunteer for military service. From a Buddhist point of view the answer is. 'No'. On no account, and for no reason whatsoever should a Buddhist volunteer to go and kill.

You may say that Buddhists should never become escapists from reality, but what is this reality you speak of? Presumably you mean by it the world in which you live, the life about you in which you and all of us take a greater or lesser part; but of what does it consist, what is this *samsara* in which we have our being? If you examine it closely you will find that it is a gigantic compound result, arisen from causes inextricably intermingled. It is subject to constant change, even as the causes underlying it are changing incessantly; indeed, you yourself, all of us, are changing continuously from year to year, from day to day. from moment to moment. You are not the man you were last week, nor even the man you were a few minutes ago. Such is *samsara*, an ever-changing compound. Can this rightly be called reality?

Now the counterpart of *samsara* is Nibbana, which, when literally translated, means 'no craving', that indescribable state where craving, hatred and delusion are not, and where change - the result of craving, hatred and delusion - has come to an end, whence there is no more suffering. The Buddha was able to describe Nibbana, and we find his description in *Udana* VIII.

A study of that passage will show that Nibbana is the real, in contradistinction to the unreal world of everyday life which man has created for himself. A Buddhist, that is, a follower of the Buddha, aims to seek Nibbana, the real. In doing so he will follow that path pointed out by his Master who realized Nibbana so long before him. The Buddhist layman will follow, therefore, at least the five precepts laid down by the

Buddha, the first of which enjoins him not to kill any living creature. If this precept is carried into practice logically and consistently it is clear what the Buddhist's conduct should be in the event of war, even if the war is 'forced upon his country by an aggressor nation.

In the Majjhima Nikaya (Vol. I) we find the following passage. 'Yea, disciples, even if highway robbers with a two-handed saw should take and dismember you limb by limb, whoso grew darkened in mind thereby would not be fulfilling my injunctions. Even then, disciples, thus must ye school yourselves, 'unsullied shall our minds remain, neither shall evil word escape our lips. Kind and compassionate ever, we will abide loving of heart nor harbour secret hate. And those robbers will we permeate with a stream of loving thought unflinching; and forth from them proceeding, enfold and permeate the whole wide world with constant thoughts of loving-kindness, ample, expanding, measureless, free from enmity, free from ill-will'. Thus, my disciples, thus must ye school yourselves'.

Not to escape from reality, therefore, but in order to find the real, will the Buddhist layman obey the first precept, and he will do so even if it should bring him into conflict with mass opinion. Escapists from reality are those who, rather than think for themselves, allow themselves to be swept along by mass hysteria and slogans, who dare not be different from their fellows.

---

### 38. THE THREE REFUGES - *TISARANA*

We begin our Buddhist meetings by reciting the formula of the three refuges (*tisarana*):

***Buddham saranam gacchami* - I go to the Buddha for refuge**  
***Dhammam saranam gacchami* - I go to the Dhamma for refuge**  
***Sangham saranam gacchami* - I go to the Sangha for refuge**

These three are also called the triple gem, or the threefold jewels (*tiratana*). *Ratana* means that which gives delight, pleasure, that which pleases. There are seven kinds of jewels, i.e., gold, silver and the other five of precious stones. These are called jewels, *ratanas*, because they give us delight, pleasure, but of a worldly, material nature, and therefore we take them as ornaments and not as refuges; whereas the other threefold jewels, the Buddha, Dhamma and Sangha, give us real spiritual pleasure and happiness, and therefore we take them not as ornaments but as our guides and refuges against the evil power of ignorance, greed, hatred and illwill.



We go to the Buddha for refuge because he had boundless compassion for man's weakness, sorrow, disappointment and suffering, and because he found for us the path of deliverance by his own ceaseless effort through countless lives. He has given us great encouragement and inspiration to fight against evil until we overcome it. He is our supreme teacher.

We go to the Dhamma for refuge because it enables one who follows it to attain the end of all dissatisfaction and suffering through the attainment of enlightenment, perfect wisdom and perfect equanimity. The best way to follow the Buddha and pay homage to him is to follow the Dhamma in our lives. In following the Dhamma there are three stages: study, practice and realization. First we should study the pure Dhamma preached by the Buddha, followed by the *arahats* and *theras*. and which is now known in the West as *Theravada*, the author of which is the Buddha himself. Dhamma means truth; thus the teaching of the Buddha is called Dhamma since it enables one to see the truth. Because it consists of three divisions it is also called *Tipitaka*. The divisions are entitled Vinaya. Sutta and Abhidhamma. and they are so called because of their differences in treatment and analysis. Until recently there has never been any doubt. dispute or argument about the divisions, but one has heard some people say now that Abhidhamma is not the teaching of the Buddha himself, but a later development. Well, the answer to that is not far to seek, and one of the simplest answers is that if the Abhidhamma is not the Buddha's teaching, and therefore not the third division, what then would be the third division in its place? If there is no third division why do we have the original old, well recognized word Tipitaka. which means threefold division?

We should study not only the Pali canon but also the commentaries, especially by *Buddhaghosa* who re-wrote the old vast commentaries which existed before his time and to which he often referred in his commentaries. His explanations are not based on his own opinion, but are based on the Buddha's teachings themselves. We cannot do without his commentaries, which the *theras* of that time and their unbroken descendants down to the present day have regarded as correct and the most helpful. When one translates from the Pali into one's own language a verse by the Buddha, one will of course use one's own knowledge of the term and subject, and one's own common sense. but it is wiser first to consult the commentaries and sub-commentaries for the orthodox meaning. There are commentaries on all the teachings of the Buddha, but unfortunately very few of them have been translated into English; we need more Pali scholars like Miss Horner (deceased 1981), there is a lot to be done yet in this respect. We should study pure Dhamma, and spread pure Dhamma.

The second stage in following the Dhamma is to practise it in daily life. Since we are subject to birth, old age, sickness, death, and we suffer from dissatisfaction and unhappiness, we are sick people. The Buddha is compared to an experienced and

skilful physician. and the Dhamma is compared with the proper medicine; but however efficient the physician may be, and however wonderful the medicine may be, we cannot be cured unless and until we ourselves actually take the medicine. I think many of us are in need of some medicine to cure us of our misunderstanding of one another, our impatience. irritability, lack of sympathy and metta (loving-kindness). Right understanding. patience. tolerance, goodwill and loving-kindness are the primary and elementary principles of Buddhism. For the average person this may prove to be difficult to practise. but we should be trying to rise above the average. Buddhists should be good examples to others by practising what they preach: examples are better than any preaching. Only by practice can realization, the understanding of things as they really are, devoid of concept, be achieved. The only way in which we can truly express our gratitude and veneration for the Buddha, our Master, who with infinite compassion showed us the road to the end of suffering, is by practising the Dhamma.

Lastly we go to the Sangha for refuge. because the Sangha is the living stream through which the Dhamma flows to us.

Sangha literally means group. but here it means a group of saints who have reached the *aryan* noble stage. There are eight stages, from the first of initiation to the eighth of arahatta. perfect saint. A bhikkhu who has not attained to any of the states, but sincerely follows the Dhamma, belongs to the Sangha.

The Sangha is the point at which the Buddha-Dhamma makes direct contact with humanity', it is the bridge between living men and absolute truth. The Buddha greatly emphasized its importance as a necessary institution for the well-being of mankind; for, if there had not been the Sangha. the Buddha-Dhamma would have become a mere legend and tradition after the passing of the Buddha. Not only has the Sangha preserved the word of the Master, but also the unique spirit of the Noble Teaching. It cannot exist, however, without the support of the lay Buddhists, *upasakas* and *upasikas*. Those who help to maintain the Sangha, benefit both themselves and others, for in so doing they not only acquire merit but they are helping to keep alive and spread the Noble Teaching.

The task of each and every Buddhist is first to make the Buddha Dhamma a living reality, by studying it and practising it in everyday life. When we live in accordance with the Dhamma we can speak about it with authority. Secondly, a Buddhist's task is to spread the pure Buddha-Dhamma, or to help the Sangha who devote their whole lives to the study, practice and spreading of the pure Dhamma - which is excellent in the beginning, in the middle and in the end. Thereby we become helpers of humanity and messengers of peace and happiness.

---

### 39. WHAT BURMA IS DOING FOR BUDDHISM

The Parliament of the Union of Burma passed unanimously the following resolution, moved by the Religious Affairs Minister, on the 1st October 1951:

'That not being satisfied with the measures usually undertaken hitherto by the peoples and governments of the world for the solution of the problems confronting mankind, by promoting the material well-being of man in his present existence in the form of ameliorating his living conditions and standard of life; and also being fully aware of the fact that such measures would result only in a partial solution of the problems, this Parliament declares its firm belief that it is necessary to devise and undertake such measures for the spiritual and moral well-being of man as would remove these problems and help man to overcome Greed, Hatred and Delusion which are at the root of all the violence, destruction and conflagration consuming the world.'

In pursuance of the above resolution and in furtherance of its general plan for the spiritual and moral uplift of man, the Government of the Union of Burma have provided one million pounds to form the central fund for the purpose of making necessary preparations for holding the Sixth Great Buddhist Council in Rangoon. This project involves two principal programmes of work:

- (a) Preparation of the Buddhist Texts.
- (b) Erections of necessary buildings for the Great Council.

The holding of the Sixth Great Council will be the most momentous event not only in the history of Burma but also of Asia and the Buddhist world. Throughout the history of nearly 2500 years since the demise of the Buddha, there have been five Great Buddhist Councils held for the purpose of re-examination and recension of the teaching of the Buddha with a view to preserving the same in its pristine purity. The First Great Council was held soon after the demise of the Buddha with the support of King Ajatasattu, a most devoted follower of the Buddha and a powerful king of North India, when all the principal disciples assembled together at the city of Rajagaha and proceeded to recite, classify and arrange all the teachings of the Buddha.

In that Great Council in 546 B.C., soon after the Buddha's death, it was considered necessary to entrust different portions of the teachings of the Buddha to different groups of disciples who came to be known as the Reciters of the Texts. The groups of monks to whom these portions of the Texts were entrusted, and their pupils after them, preserved the Texts by learning and reciting them, and thus the original teachings of the Buddha were handed down by word of mouth from teacher to pupil

for over four centuries, until the Texts were committed to writing for the first time in Ceylon in 29 B.C. To these groups of monks we owe the preservation of the original teachings of the Buddha in the form of Pali Texts.

The Second Great Council was held at Vesali in 443 B.C. with the support of **King Kalasoka**, and the Third Great Council at Pataliputta in 308 B.C. with the support of **Emperor Asoka**. through whose good offices and religious zeal Buddhism spread to almost all the then known countries of the world. The Fourth Great Council was held in Ceylon in about 29 B.C. where the Texts were committed to writing for the first time, as it was then felt that it would no longer be safe under modern conditions to leave such vital teachings to human memory. The Fifth Great Council was held when the Texts were recorded on 729 marble slabs at Mandalay, Burma, in 1871 with the support of King Mindon.

The forthcoming Great Council will have the collaboration and participation of the learned monks of Ceylon, Siam, Cambodia, India, Pakistan, Nepal etc., and thus have a much wider significance than any of the previous Great Councils. Five hundred Buddhist monks in Burma who are well versed in the study and practice of the teachings of the Buddha, take the responsibility of re-examining the Texts; for that purpose they are organized into ten groups so that each group would be responsible for a particular portion of the Texts. A large group of lay scholars edits the first draft of the Texts in Pali and also makes original draft Burmese translations for submission to the respective groups of monks. In each of the Buddhist countries as far as possible, national groups of monks have been organized on similar lines. The preparation may take about three years and the first meeting of the Great Council will take place on the Vesakha, the full moon day of May 1954. The Council will go on till the completion of its task on the Vesakha, the full moon of May 1956 which will coincide with the completion of the 2500th year of the Buddhist era, i.e. 2500th anniversary of the Buddha's passing away.

The buildings which have been newly erected for holding the Sixth Great Council, include one large assembly hall, one ordination hall, one library, a few blocks of hostels and dormitories, small meditation huts and such other buildings as may be required for use as a sanatorium, lecture theatres, staff residential flats and quarters, offices, press etc. When the Sixth Great Council is over, these buildings will be used for the new Buddhist University which is expected to become not only the seat of Buddhist learning, culture and civilization but also the spiritual centre of South East Asia, radiating such irresistible and over-powering rays of Wisdom, Truth and Righteousness as will dispel from the earth those dark and evil forces rooted in Greed, Hatred, and Delusion which are now threatening to swamp and swallow the whole of Asia and of the world.

All these achievements of the past, and plans and preparations for the future, are the outcome of the unprecedented and happy unity of purpose and harmony of action between the community of monks and the Government and the people of Burma, in spite of all the troubles and tribulations following in the wake of her newly won independence. They have passed through dark days, and there is still a long and difficult road ahead of them; but they are confident that it is the strength of Buddhism that has borne them through countless tribulations, and they look to it with supreme confidence to enable them to help the troubled and benighted world in achieving peace, prosperity and happiness.

May all beings throughout the universe share the merits of our work and may peace be established in the world.

---

#### **40. THE SPIRITUAL BASIS OF ASIAN CULTURE**

While Western cultures stem from a dozen different sources; from the old magics of the dawn of time, persisting longer in the cold western climes; from the Greek tradition; from the Norse tradition; from the blending and play on those of the impacts of the Hebrews, the Huns and the Arabs, with Christianity as a moulding force, the culture of Asia is firmly rooted in the religions of Asia.

The genuine culture of Asia is based entirely on the spiritual principles of its religions. The cultural life of the Asian countries would not exist without this spiritual basis.

So much so that this highlights the difference in our culture as compared with Western culture, and has given rise to the myth of 'the unchanging East'. Asia changes and is changing gradually, developing slowly and consistently to more and more beautiful forms like the opening of a thousand-petalled lotus which appears so often in our imagery.

Take away our religion and what of culture is left? Just what would be left if you took away from the lotus the life-giving waters ...nothing but the odour of decay.

This applies not only to Buddhism but to the two great faiths of Hinduism and Islam as well.

What is Buddhism?

The answer is in the Dhammapada:

*'Sabbapapassa akaranam,  
kusalassa upasampada,  
sacitta-pariyodapanam,  
etam Buddhana sasanam.*

*Not to do any evil,  
to cultivate good,  
to purify one's thoughts,  
- this is the Teaching of the Buddhas.'*

Inasmuch as the Hindus and the Moslems teach these as eternal truths and verities, we honour these great faiths therefore. Where the Buddhist bases his actions, his culture, his whole life on the law of cause and effect working through Kamma. the Hindu postulates a Supreme Being as the author of Kamma and the Moslem regards the tremendous laws of day and night, of life and death, of growth and decay' as 'manifesting the power of Allah and attesting his sovereignty'.

Though difference there is, there is not so much difference here as may at first appear, for the great laws of decay and death and the greater law of love is recognized by all.

This is the thread that joins and harmonizes all Asian culture. This is the thread that the materialists have sought to snap, in vain. That is true, but the danger is not over, and indeed is intensifying. Why is this? Why is there to be seen everywhere a decline in spiritual values? It is simply because the spiritual has for some time now been neglected for the purely material values. Spiritual and moral concepts of some Asians as well as of some Westerners have been deteriorating rapidly. There has been an over-emphasis on purely material value.

Nobody would deny that material values are values. On one occasion the Buddha knew that a certain man was ripe for salvation and would understand the Doctrine. But he demanded that the man who was hungry, first be fed. Only then would he be able to pay the requisite attention to the Teaching.

It is useless preaching spiritual things to hungry people, to the sore oppressed. On the other hand it is just as useless to preach materialism to people who are spiritually starved. For this materialism, in the absence of any spiritual force, will turn and rend itself, will inspire the leaders of a country or a movement to make plays for power, through greed, that will destroy the people and destroy that which would make for the very material prosperity they seek. We have seen instances of this in history right up to the present day.

Only by maintaining the spiritual force in its full power can we get the best out of the material advances which modern science is everywhere making.

In the world as a whole there is enough material and no lack of intellect. What then is lacking? The spiritual basis of culture is lacking, the world is disturbed and peace eludes us. Men distrust each other. Conflicts, greed-based conflicts, racial, political, religious, economic, bring war due to the lack of a spiritual basis of culture.

The word 'culture' is here used in the sense of refinement of thought and activity in human life. This term 'culture' is very wide in its significance. It includes religion, philosophy, ethics, politics, economics, every human activity. The basic inspiring principles of a man's life or that of a race or that of a country, along with the way of life adopted, constitute the basis of their culture. It is therefore impossible to expect oneness or uniformity or identity of culture. In a profound harmony, it is the variety that gives depth and feeling.

But if culture is to amount to anything worth having and really worthy of the name, it must be spiritually based. With Asians it has been, and still is, spiritually based and a part of and not apart from their religions.

A so-called material culture leads, as we have seen, to conflict, to war, to greed and to desolation.

Taking all nations as one whole, there is in the world to-day sufficient wealth and ability to abolish unemployment, poverty, much of disease and hardship, and certainly all of cruelty and oppression. The world possesses all that it needs, and the discovery of new sources of power can, if scientists will but unite in a commonwealth of humanity, give all mankind the leisure to work for good and for happiness, instead of for mere subsistence.

This is the disease and the remedy. But how are we to persuade this sick world patient to take the remedy?

We must show him that the materialist way of looking for gold on the earth all the time, averting his gaze from the stars and the sun and the moon, will but lead him into a bog, just as he will fall into a bog if he keeps his gaze forever on the stars and never looks about him.

We must give him a remedy, persuade him to take it, and persuade him to walk on the way of Truth and Enlightenment, to a better and more prosperous living here, that will give him leisure to walk the way of salvation. Here is the safe way and the safe remedy.

The only way to impart this remedy is by making it practical, by education, true education; by imparting it with vigour. If we can propagate the Truth with half as much vigour as the materialists propagate untruth, we shall save the world.

To establish lasting peace and happiness, a genuine religious, spiritual awakening is absolutely necessary. That awakening is here, but energy is required to keep it awakening. What is of importance is not mere faith, rituals and ceremonies in religion but lives of compassion and love and reason and justice based on the moral, spiritual principles of religion. True religion is an education of the heart, and exercise of the heart and of the mind. True education is the free development of personality and character and conduct within a framework of morality, of love for one's neighbour. It is not mere acquisition of information, but information of such a character that it inspires and embodies in itself the capacity for its use in the expression of personality. No doctrine merely held in the mind has any driving force; no doctrine is of any value unless it is applied. One must study and apply the Teaching; applying it first to oneself, only then can wisdom come. The Buddha said: **'A beautiful thought or word which is not followed by a corresponding action is like a bright-hued flower that bears no fruit'**.

Man has been described as 'a thinking animal', and between man and animal there is no great gulf. But man, along with animal instincts and sensual feeling, has memory and reason to guard and to guide him. As a moral being, guided by moral conscience, man rather than living lower than the animals by neglecting and spurning reason and human feeling, can use his ability to rise to supreme heights if he will make up his mind to endure the hard climb.

And there is something in man that welcomes a challenge, especially if the challenge is shown to be a challenge to himself, calling on him to rise and act and to act and rise, to rise indeed above the world.

This indeed is the very essence of religion, of true religion: the very essence of spirituality. Not the preaching of 'Be good and you will be happy'. Not the teaching of mere rite and ritual, but the positive action, the striving, the improving, the loving, the comradeship of men of goodwill.

This is what must be propagated to keep the present awakening of spiritual values a real progressive awakening; to oppose with it the negativistic materialisms which deny spiritual values and make vague promises of heaven on earth, evolution after evolution.



There has been too much defeatism on the part of religions. We are an army with banners. The Buddha pointed out that: For lofty virtue, for high endeavour, for sublime wisdom - for these things do we wage war; therefore are we called warriors'.

The sun of reasoned spirituality is rising and the dark clouds of materialism cannot stand before it.

We shall win if you march with us.

---

## 41. PALI AND BUDDHISM

*Pali* is the original language in which the Buddha spoke and all the Buddhist scriptures were written. The serious student of Buddhism is undoubtedly to derive more advantage from a knowledge of Pali than from the knowledge of any other language. In the first place he thereby gains access to the vast stores of a noble literature. The advantage of being able to read the original Buddhist scriptures called *Tipitakas* or three baskets of the canon, which have been estimated by some English translators of them to be eleven times the size of the Christian Bible, and the commentaries on them, is incalculable.

It is true that most of the Buddhist scriptures and some of their commentaries have been translated into many Asian languages and also some European languages, and that those translations were honest attempts to get at the truth. Unfortunately, however, some of them are totally incorrect and misleading, or, at the very least, ambiguous. The English rendering, for example, of the Pali words, *sati* (mindfulness) by insight, understanding or reason; *nama-rupa* (mind and matter) by image and ideal; *sankhara* (kamma-formations, 50 mental properties or conditioned things) by tendencies or conceptions and Nibbana (extinction of greed) by annihilation or nothingness, are some of the worst interpretations by some Western scholars. The Italian proverb that translators are traitors, is worth remembering in this regard.

The readers who rely on such mistaken terms have often misunderstood the true meaning and the true nature of such fundamental principles of Buddhism as the Eightfold Path, the Four Noble Truths, the Paticcasamuppada, the Five Groups of Existence and the doctrine of Anatta, which is the essence of the whole Teaching of the Buddha. The Dhamma, therefore, should only be described by those who have not only confidence in it but also a proper knowledge of Pali, otherwise the writer is likely to miss the true nature of it which alone makes the Teaching a living thing capable of swaying the lives of men. Without this vital point his effort is bound to be not only futile but harmful to the Teaching.

Probably no religion has suffered so much in this respect as Buddhism. In the first place, Buddhism is an oriental religion which was quite unknown to Europe a hundred years ago, and its discovery was so gradual that the whole of its scriptures have not been properly translated. Of the commentaries on the scriptures, scarcely any prominent part except the *Dhammapada* and *Dhammasangani* has been translated into any European languages. Under these circumstances it is not surprising that some Western writers misrepresented Buddhism in the most grotesque manner.

Among the Western writers on Buddhism there were some who had no intention of doing justice to Buddhism but were only concerned with showing that it was a heathen religion and inferior to the existing faith of the West. There were also others who were not only friendly but had a good intention and yet often took a distorted, one sided view, for the simple reason that their knowledge of Pali and Buddhism was inadequate. As a result there have been some extraordinary mixtures of misconceptions and queer ideas, or, in some cases, of Theosophy and Hinduism that have passed for Buddhism in the West.

The English language in the world of ideas is so impregnated with the Christian view of life that it has, in many cases, no equivalent ideas to the Buddhist ones. It is therefore difficult, if not impossible, to convey Buddhist ideas through the medium of the English language which has no perfect equivalents for the words required by them. The word '*bhikkhu*' for instance, although its Pali meaning is a very simple one, has no English equivalent that exactly conveys the meaning of it. It is often mistranslated as a beggar or priest or monk. As he does not beg in the true sense of the word he (*bhikkhu*) is not a beggar. Neither is he a priest, because he does not act as a mediator between God and man. Nor is he strictly a monk, since he is not bound by any vows. As a result, in the books on Buddhism in English the Western reader will come across a great number of Pali words retained for that reason.

This being the case, the serious student who genuinely wishes to gain an understanding of the profound teaching of the Buddha should be prepared to take a little trouble to acquaint himself with its essential keywords, or to acquire such working knowledge of Pali as will enable him to understand the sublime Dhamma in its true light.

- END -

Source: <http://www.buddhistelibrary.org/library/view.php?adpath=15>