



Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phản Hai

CÁI NHÌN BAO QUÁT THỂ GIAN VÀ NẾP SỐNG THEO CHÁNH PHÁP

Chúng ta có thể băn khoăn: "Ta đến trần gian này như thế nào? Tại sao ta lại sinh ra đời? Ta là ai và tại sao có một số việc chỉ xảy đến cho ta mà không xảy đến cho những người khác? Tâm thức của chúng ta tác động đến những cảm nhận của chúng ta như thế nào?"

Để tìm ra lời giải đáp, chúng ta hãy phóng tầm nhận thức ra khỏi kiếp sống này để có cái nhìn tổng thể rồi tìm ra giải pháp cho những điều bất như ý của chúng ta trong cách quan sát toàn cục và bao biện hơn. Là con người chúng ta có những năng lực tiềm ẩn nào? Ai có thể hướng dẫn chúng ta trong việc hiện thực hóa những năng lực tiềm ẩn đó và chúng ta phải đi theo hướng nào? Khi nhận thức của chúng ta càng được mở rộng và càng có chiều sâu thì năng lực để làm cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa càng trở nên mạnh mẽ. Năng lực này lại được tăng cường nhờ vào việc tu tập từ bi và trí tuệ.

-ooOoo-

VII. TÂM Ý LÀ KẸ TẠO TÁC RA CẢM NHẬN CỦA CHÚNG TA

Cái ý phát khởi trước rồi mới có hành động.

Cái ý dẫn dắt mọi hành động; chính ý tưởng làm phát sinh hành động.

Nếu ai đó nói ra hay hành động với ý tưởng sa đoạ,

thì khổ não sẽ đi theo người đó như bánh xe lăn theo con bò kéo xe.

Cái ý phát khởi trước rồi mới có hành động.

Cái ý dẫn dắt mọi hành động, chính ý tưởng làm phát sinh hành động.

Nếu ai đó nói ra hay hành động với ý tưởng thanh thoát,

thì hạnh phúc chắc chắn sẽ đi theo người đó như bóng không rời hình.

(kinh Pháp Cú, câu 1 và 2)

Theo đạo Phật thì cái ý của chúng ta là kẻ tạo tác cũng là nguồn cội làm phát sinh ra những niềm vui và nỗi buồn của chúng ta. Điều này có ý nghĩa rất thâm sâu: Vì chính mỗi người chúng ta điều khiển cái ý hướng riêng của bản thân mình cho nên chung cuộc chúng ta phải chịu trách nhiệm đối với những vui buồn do cái ý của chúng ta đem lại. Không có cơ sở nào để đổ lỗi cho người khác về những khốn khổ mà chúng ta gặp phải khi chính ý lực hay ý hướng của chúng ta là nguồn gốc của những khốn khổ đó. Tương tự như vậy muốn có được hạnh phúc, chúng ta không cần phải cầu vái, thỉnh nịnh một ai ở bên ngoài cả mà chúng ta phải tạo nên nguồn cội của hạnh phúc bên trong bản thân mình bằng cách phát huy những ý tưởng lành mạnh.

Chữ "ý" trong đạo Phật bao hàm nhiều lãnh vực hoạt động tâm lý khác nhau gồm ý tưởng và cảm nhận, nhận thức và cả tình cảm của chúng ta nữa. Như vậy cái ý bao hàm không phải chỉ là cái suy nghĩ, chí hướng hay chỉ thuộc chức năng của não bộ như người ta vẫn thường nghĩ. Cái ý không hình không dạng và không phải do vật chất tạo thành nên người ta không thể đo đếm được nó.

Cái ý là cái cảm nhận hạnh phúc và đau khổ; cái suy nghĩ, cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Cái ý cũng là cái trong sáng và tinh thức vì nó phản ánh những đối tượng của nhận thức đồng thời lại vướng mắc với những đối tượng đó. Mặc dù chúng ta có thể nói "*cái ý của chúng ta*" nhưng nó không có nghĩa là một cái ý tổng thể chung nhất mà chỉ có nghĩa là cái ý cá nhân của mỗi một người trong chúng ta. "*Dòng ý thức*" là từ ngữ dùng để chỉ cho sự có mặt liên tục của ý thức từ phút giây này sang phút giây kế tiếp.

Cái ý tạo tác ra những vui buồn của chúng ta theo hai nguyên lý: (1) Cái ý làm động cơ cho hành động hay còn gọi là nghiệp. Những hành động mà chúng ta thực hiện sẽ tạo ra dấu ấn trong dòng tâm thức của chúng ta. Khi những dấu ấn nghiệp thức chín muồi thì chúng sẽ tác động lên những hoàn cảnh mà chúng ta gặp phải. (2) Cái ý của chúng ta sẽ lý giải và phân tích mọi sự, mọi chuyện mà chúng ta đối diện và như vậy cái ý điều tiết nhận thức của chúng ta. Qua cơ chế đó, cái ý của chúng ta là kẻ quyết định ta sẽ tiếp nhận những sự kiện của cuộc đời ta theo cách như thế nào. Ở đây chúng ta sẽ xem xét sâu xa hơn hai nguyên lý này.

Cái ý là kẻ tạo tác ra nghiệp

Trong bài kinh Gieo Mạ, Đức Phật cho chúng ta biết làm thế nào mà cuộc sống lại là kết quả của những hành động mà chúng ta thực hiện, và làm thế nào mà những hành động này lại có gốc gác từ cái ý của chúng ta. Vô minh chính là nguồn gốc. Vô minh tạo ra những trạng thái nhiễu loạn khác như sân hận và chấp thủ. Bị thúc đẩy bởi những trạng thái nhiễu loạn nên chúng ta hành động. Những hành động có ý thức hay còn gọi là nghiệp đã để lại dấu ấn trong dòng chảy tâm ý của chúng ta. Những dấu ấn nghiệp thức giống như là một lực lượng tồn đọng (trong tâm ý) khi chúng ta hoàn thành xong một hành động. Một cách âm thầm, lực lượng này đã chảy theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Khi thời cơ chín muồi thì những lực lượng nghiệp thức tiềm ẩn này trở dậy tạo nên những vui buồn của chúng ta.

Tiến trình này rất phức tạp và thường phải mất nhiều thời gian quán chiếu, chiêm nghiệm chúng ta mới có thể hiểu thấu đáo. Dưới đây chỉ là một cách diễn đạt ngắn gọn với những khái niệm tổng quát mà thôi.

Theo cái nhìn của Phật giáo, tâm ý hiện tại của chúng ta đang bị vô minh che mờ: Chúng ta không biết được chúng ta là ai theo ý nghĩa thâm sâu nhất; chúng ta cũng không biết con người và vạn vật đang tồn tại như thế nào. Không ý thức được bản chất tối hậu ra sao nên chúng ta cứ tưởng rằng chúng ta là vững mạnh, có thực chất và có thể nắm bắt. Ảo tưởng về cái ngã càng trở nên rõ ràng khi chúng ta ở trong một trạng thái kích động. Thí dụ, khi chúng ta tức giận thì chúng ta có cảm giác rằng có một cái tôi mà cái tôi này đang bực dọc một cách chính đáng. Nhưng nếu chúng ta tự hỏi mình: "*Ai đang giận dữ đó?*" Thì lập tức chúng ta khó có thể chỉ ra một cách chính xác một cái "tôi" dường như là độc lập đó. Thật ra cái tự ngã hay cái "tôi" là có chứ không phải không nhưng nó tồn tại không giống như cách mà chúng ta nghĩ đâu.

Chúng ta tìm cách để bảo vệ và làm thỏa mãn cái ngã độc lập này; những ý niệm sai lầm đã khiến cho chúng ta làm như vậy. Thế nên chúng ta bị vướng mắc vào sự vật làm cho chúng ta vui thích, ngược lại chúng ta bực tức những sự vật hay người nào can thiệp vào hạnh phúc của chúng ta. Từ quan điểm vô minh này phát sinh ra tánh ganh tỵ, lòng kiêu ngạo, tâm hẹp hòi, cố chấp, lừa dối và hàng loạt những tính xấu khác của con người. Những trạng thái nhiễu loạn này cản trở những phẩm tính tốt đẹp của chúng ta và làm cho chúng ta không thể trở nên mẫu người như chúng ta muốn.

Bị thúc bách bởi những trạng thái nhiễu loạn này nên chúng ta tạo nghiệp. Nghiệp có nghĩa là những hành động có ý đồ được thực hiện qua thân, khẩu và ý; tức là những điều mà chúng ta nghĩ, nói và làm. Ba loại hành động này phát sinh từ cái ý của chúng ta. Trước tiên một động lực phát khởi trong tâm ý rồi chúng ta mới thể hiện động lực đó ra thành hành động bên ngoài. Có những khi chúng ta không ý thức được những động lực nằm bên trong nên chúng ta cảm thấy ngạc nhiên với những hành động mà chúng ta làm hay những lời mà chúng ta nói. Nhưng nếu chúng ta có tỉnh giác thì chúng ta sẽ thấy được rằng tất cả những hành động của chúng ta đều được khởi phát bởi những động lực nằm sẵn trong tâm ý rồi.

Thí dụ trước khi chúng ta chỉ trích một người nào đó thì ý tưởng này khởi lên, "*Người này đang làm cho ta không vui. Ta phải ngăn chặn người này lại.*" Rồi chúng ta to tiếng với người ấy, kể lể cho người khác thấy những khuyết điểm của người đó. Đức Phật dạy rằng hành động như vậy sẽ tạo nên những dấu ấn nghiệp trong dòng tâm thức của chúng ta; về sau, khi chúng ta gặp những hoàn cảnh bên ngoài đồng tình thuận hợp thì dấu ấn nghiệp thức sẽ có điều kiện để trở nên chín muồi và quyết định trạng thái vui buồn của chúng ta.

Cũng như một hạt giống nhỏ bé có thể phát triển để trở thành một cây to có nhiều trái, một hành động duy nhất có thể tạo ra nhiều kết quả khác nhau: những người khác sẽ chỉ trích chúng ta, những người xung quanh không thân thiện với chúng ta, chúng ta sẽ có thói quen chỉ trích người khác và khi mệnh chung chúng ta sẽ sinh vào cảnh giới kém may mắn.

Cũng vậy, khi chúng ta có những động cơ tốt, không có tính chất vị kỷ đồng thời quan tâm tới sự lợi lạc của người khác thì chúng ta sẽ thể hiện ra bằng những hành động lợi lạc. Điều này tạo nên những dấu ấn tốt trong tâm thức của chúng ta; những dấu ấn tốt này sẽ tạo nên nhiều kết quả: những người khác sẽ mến chúng ta, nơi chúng ta cư trú rất đáng ưa thích, chúng ta sẽ có những phẩm tính tốt đẹp và khi mệnh chung chúng ta sẽ sinh vào những cảnh giới may mắn.

Như thế, trong những thời gian khác nhau, chúng ta có những trạng thái và tình cảm nhiễu loạn khác nhau như tức giận, cố chấp và hẹp hòi, đồng thời chúng ta cũng có trạng thái và tình cảm tốt đẹp khác nhau như thương yêu, tự trọng, trí tuệ và quan tâm tới người khác. Đạo Phật là một con đường tẩy trừ trạng thái nhiễu loạn và phát triển trạng thái tốt đẹp với mục đích mang lại hạnh phúc cho bản thân chúng ta và cho những người xung quanh.

Nhận lấy tái sinh

Nhờ vào quán trí thâm sâu về cách thức mà các pháp hiển hiện, Đức Phật biết được rằng những trạng thái nhiễu loạn và nghiệp lực khiến cho chúng sinh phải bị tái sinh. Trong giây phút sắp từ bỏ thân này những người phạm phu chúng ta theo bản năng cảm thấy thèm khát, níu giữ xác thân. Rồi người phạm phu gần như hoảng loạn khi từ bỏ xác thân và vĩnh biệt mọi sự vật thân thuộc quanh họ. Cũng giống như khi người chết thấy rõ ràng rằng mình đang từ từ rời bỏ thân xác này và đang kết thúc sinh mạng thì người chết bèn lập tức nắm chắc một thân thể khác.

Hai lực lượng - thèm khát và níu giữ - hoạt động như những nhân tố tiền đề hỗn hợp để làm cho những dấu ấn nghiệp thức được chín muồi trong giây phút mệnh chung. Khi mà những dấu ấn nghiệp thức này bắt đầu chín muồi thì cái ý của người đang chết lập tức bị lôi cuốn vào một xác thân khác và kiếm cách tái sinh vào xác thân đó. Trong trường hợp của loài người thì sau khi trải qua giai đoạn trung âm giữa mạng sống này và mạng sống kế tiếp, tâm thức của chúng ta đi vào một cái trứng đã thụ tinh. Thế là theo ngày tháng chúng ta phát triển các uẩn của một con người gồm thân thể và ý thức.

Trong đời sống mới này, chúng ta nhận thức những người và những sự vật nhờ vào các giác quan mới. Khi cảm nhận được những niềm vui và nỗi buồn, chúng ta lại phát sinh chấp thủ, sân hận hay bình thân. Những động lực này thúc đẩy chúng ta hành động. Những hành động

của chúng ta lại tạo nên nhiều dấu ấn mới nữa trong dòng chảy của tâm thức và đến khi chúng ta phải vĩnh viễn từ bỏ xác thân thì chúng ta lại một lần nữa bị thôi thúc tìm tái sinh trong một thân xác khác.

Vòng tròn tái sinh như vậy được gọi là luân hồi (*samsara*). Luân hồi không phải là một cảnh giới; nó không phải là thế giới của chúng ta. Đúng hơn luân hồi, còn gọi là vòng tròn hiện hữu, tức là tình trạng mà chúng ta nhận lấy hết cuộc sinh tồn này đến cuộc sinh tồn khác dưới sự điều khiển của những lực lượng nhiễu loạn và những hành động tạo nghiệp.

Như vậy những lực lượng của chính chúng ta đã khiến cho chúng ta sinh ra và trưởng thành như chúng ta đang hiện diện ở đây. Tuy nhiên nghiệp không phải là một "khối đồng cứng," cũng không mang tính chất cố định của định mệnh nên số phận của chúng ta không phải đã được sắp đặt trước đầu vào đó rồi. Tất cả đều tùy thuộc vào hoàn cảnh mà chúng ta đang sống và trạng thái tâm ý của chúng ta. Chính hoàn cảnh sống và ý hướng hay ý chí của chúng ta sẽ quyết định dấu ấn nghiệp lực nào chín muồi và những dấu ấn nghiệp nào không chín muồi được. Hơn nữa, chúng ta có khả năng kiểm soát được hành động của mình và qua đó định dạng cho tương lai.

Đây là quy luật của nghiệp, là sự vận hành của nguyên nhân và hậu quả trong dòng chảy tâm ý của chúng ta. Chúng ta cảm nhận niềm vui hay nỗi buồn là do những hành động có tác ý mà chúng ta đã làm trong quá khứ. Tâm ý của chúng ta trước đây đã tạo tác ra những hành động hay là những hạnh nghiệp. Như vậy thì tâm ý của chúng ta là kẻ tạo tác chủ chốt đã tạo ra những cảm nhận vui buồn mà chúng ta đang nhận lãnh.

Phải chăng có một khởi thủy?

Một số người tự hỏi: "*Tiến trình này bắt đầu như thế nào? Phải chăng có một điểm khởi đầu cho cái vũ trụ này và vạn loại sinh linh trong đó?*"

Quá trình tiến hóa về phương diện vật lý của vũ trụ này là một đối tượng nghiên cứu của khoa học. Khoa học đã xem xét tính chất liên tục về phương diện vật chất của vũ trụ này. Khoa học đã nghiên cứu xem làm thế nào mà nhân và quả vận hành để tạo ra vô vàn những sự vật muôn màu muôn vẻ trong vũ trụ của chúng ta.

Phải chăng vật chất trong vũ trụ có một nguyên nhân tức là một thời điểm khi đó chưa có một dạng vật chất nào cả, chưa có một dạng năng lượng nào cả? Khó mà chúng mình được rằng có một thời gian lúc đó vật chất chưa có, và năng lượng cũng chưa có. Giả sử có một thời gian như vậy thì vật chất từ đâu phát sinh? Không có gì làm nguyên nhân thì làm sao tạo tác ra sự vật được? Người ta có thể khẳng định rằng vũ trụ hiện nay mà chúng ta thấy là dạng biến hóa của một năng lượng vật chất đã có sẵn từ trước.

Tâm ý của chúng ta không phải được làm bằng vật chất và do vậy nguyên nhân của nó cũng không phải là vật chất. Tương tự như vấn đề khởi nguyên của vật chất, tâm ý của chúng ta phát sinh từ một tâm ý có trước trong dòng chảy của tâm ý. Chúng ta có thể tìm lại tâm ý của chúng ta lui lại từng bước một trở về trước cho đến hồi chúng ta còn thơ ấu. Tâm ý của chúng ta đã thay đổi từ hồi đó, và tâm ý hiện nay của chúng ta được tạo tác bởi và có liên quan với tâm ý trước đây của chúng ta.

Như vậy chúng ta có thể đi ngược dòng thời gian tìm lại lúc dòng tâm ý của chúng ta xuất hiện, đó là lúc thọ thai. Cái tâm thức đi vào một cái trứng đã thụ tinh trong tử cung cũng phải từ một nhân trước đó. Theo Phật giáo thì phải có một tâm ý trước đó, tức là tâm ý của một đời sống trong kiếp trước. Cứ như vậy mà truy ngược về quá khứ vô cùng tận. Không có một điểm đầu tiên. Một dãy số đại số cũng không có số nào có thể gọi là số đứng đầu, vì người ta có thể thêm vào một con số nữa. Cũng vậy dòng chảy của tâm ý của chúng ta không có điểm khởi đầu.

Những trạng thái nhiễu loạn của chúng ta, trong đó có vô minh, cũng phát sinh từ những nguyên nhân tức là những trạng thái nhiễu loạn có trước. Dòng chảy của những trạng thái nhiễu loạn này có mặt từ vô cùng vô tận về quá khứ. Nếu có một cái mốc thời gian đầu tiên của những trạng thái nhiễu loạn thì chúng ta lại phải nêu ra cái gì là nguyên nhân của trạng thái nhiễu loạn đầu tiên đó. Nếu thoạt kỳ thủy chúng ta thanh tịnh và sau đó chúng ta trở nên vô minh thì vô minh từ đâu mà phát sinh? Không thể có những chúng sinh thanh tịnh nhận thức được thực tại là gì rồi lại trở nên vô minh. Nếu một người trong hiện tại đang trở nên vô minh thì chắc chắn trước đó trong quá khứ người ấy đã không phải là hoàn toàn thanh tịnh.

Không có ai làm chúng ta vô minh. Không ai có thể đổ những gáo nước đen vô minh vào trong dòng chảy của tâm thức chúng ta.

Theo quan điểm của Phật giáo thì chẳng có ích lợi gì trong việc tìm kiếm khởi thủy của đời sống và điểm bắt đầu của những trạng thái nhiễu loạn của chúng ta. Đức Phật rất là thực tế, luôn nhấn mạnh việc xử lý tình trạng trước mắt và cố gắng cứu vãn nó. Bị lạc hướng vào trong những ước đoán phiếm luận vô bổ khiến cho chúng ta không tận tâm lo cho những việc hiện tại hầu cái thiện chúng.

Thí dụ một người bị xe tải tông đổ máu nằm giữa đường. Ông ta cứ nằng nặc đòi biết ai là người lái chiếc xe tải đó, hãng nào đã sản xuất ra chiếc xe "chết tiệt" như vậy, xe đó đời nào, rồi mới chịu băng bó và chữa trị. Trong khi bận rộn và mất thời giờ trong quá trình tìm hiểu về chiếc xe tải đã gây tai nạn cho mình thì người ấy chết. Chúng ta cho rằng người ấy là một kẻ ngu. Biết được nguồn gốc của chiếc xe tải thì vết thương trên người không bớt đi chút nào, máu cũng không ngưng chảy chút nào, vì trùng cũng không ngừng xâm nhập cơ thể qua vết thương. Biết được ai là người tài xế đã lái chiếc xe tải gây tai nạn thì cũng không thay đổi được gì trong việc người ấy phải đối diện với tử thần. Người khôn ngoan hơn sẽ xử lý tình huống trước mắt, tìm cách cứu cấp để vượt qua cơn hiểm nghèo.

Cũng vậy, thay vì mất thời giờ vô ích trong việc bàn luận, đoán già đoán non về một khởi điểm không hề có, tốt hơn hết chúng ta nên xem xét những cái khó khổ trong hiện tại, tìm ra nguyên nhân của chúng - những trạng thái nhiễu loạn - và khắc phục chúng. Đức Phật không bàn về nguyên nhân của vũ trụ, vì bàn về việc đó không giúp cho chúng ta giải quyết được những vấn đề mà chúng ta đang gặp phải và làm cho cuộc sống tốt hơn. Thay vào việc đó Đức Phật đã tìm cách giải thích cách thức mà tâm ý của chúng ta tạo nên những cảm nhận vui buồn thông qua việc thúc đẩy chúng ta hành động tạo nghiệp. Hiểu biết được việc này giúp cho chúng ta có thể chế ngự và làm cho thanh tịnh quá trình này.

Ý là kẻ lý giải về hoàn cảnh của chúng ta

Phương cách thứ hai tâm ý tạo nên những cảm nhận vui buồn của chúng ta là nó lý giải những sự kiện mà chúng ta gặp phải. Chính cách lý giải của chúng ta về một sự kiện nào đó sẽ quyết định chúng ta sẽ tiếp nhận sự kiện đó như thế nào. Mặc dù thường thường chúng ta đều cho rằng chúng ta đã thấy rõ ràng chính xác là như vậy nhưng những cảm nhận của chúng ta thực sự đã bị lược qua màn lý giải của tâm ý và đã bị nhuộm màu theo cách phóng ảnh của tâm ý chúng ta.

Thí dụ khi hai người gặp ông Trần, một người thích ông và người kia thì không thích. Người này nhận xét ông Trần là có ý tứ, thông minh và có óc hài hước. Người kia thì cho rằng ông Trần là một người hay cợt nhả người khác, có đầu óc cạnh tranh và không màng đến cảm xúc của người khác. Cả hai đều nghĩ rằng họ đã thấy đúng về ông Trần là như vậy. Nếu thấy đúng, thì cả hai phải thấy ông Trần như nhau. Rõ ràng là họ nghĩ về ông Trần với những quan điểm khác nhau.

Cả hai người đều nghe những lời của ông Trần nói nhưng mỗi người lại lý giải nội dung lời nói một cách khác đi. Tâm ý của mỗi người phóng nhanh qua một quá trình từ nhận thức (âm

thanh hay biểu hiện mà mỗi người nhận được qua các giác quan) đến kết luận (ý nghĩa của những dữ liệu đã được xử lý).

Như vậy, một người cảm nhận rằng những cách đùa của ông Trần là hóm hỉnh và có ý tốt nên nghĩ: "*Ông Trần là một người tốt. Tôi thích thân cận với ông ta*". Về sau lúc nào anh này cũng xem ông Trần là bạn và tin rằng sẽ vui vẻ với nhau. Chị kia thì lý giải cách khác cho rằng lời nói đùa của ông Trần là biếm nhẽ nên nghĩ: "*Ông Trần là kẻ tự thị, tôi không thích ông ta*". Về sau lúc nào chị kia cũng xem ông Trần là kẻ không đáng ưa và có tâm trạng khinh ghét.

Cả hai đều tưởng rằng điều họ nghĩ về ông Trần là đúng. Nhưng thật ra nhận thức của hai người về về ông ấy đều đã được tiến hành thông qua bức màn của tâm ý hay của những quan niệm có trước. Những phẩm chất tốt hay xấu, đáng mến hay đáng ghét của ông Trần đều được tạo nên bởi những phóng ảnh của ông Trần hiện ra trong tâm ý của người gặp ông. Tự thân ông Trần không có và không thuộc về những phẩm tính đó.

Cách mà chúng ta lý giải về một tình cảnh sẽ quyết định cảm nhận của chúng ta về tình cảnh đó. Chúng ta có thể nhìn người mẹ của chúng ta và nghĩ rằng: "*Mẹ lúc nào cũng bảo chúng ta việc này việc kia. Mẹ có nhiều yêu cầu quá*". Sau đó, mỗi lần gặp bà chúng ta không cảm thấy thoải mái.

Ngược lại, chúng ta có thể suy nghĩ: "*Mẹ đã sanh thân chúng ta ra. Mẹ đã săn sóc cho chúng ta suốt thời còn trong nôi, lúc mà chúng ta hoàn toàn không có thể tự mình làm được gì cả ngay cả việc ăn uống của bản thân. Mẹ đã dạy cho chúng ta những điều hay lẽ phải*". Như vậy người mẹ là hiện thân của một trái tim thương yêu. Mỗi lần gặp là mẹ luôn tỏa rạng tình thương và chúng ta cảm thấy thương mẹ.

Vì chúng ta lý giải một số hành vi của những người khác là tổn hại nên chúng ta dán nhãn "kẻ đối nghịch" cho họ. Từ đó về sau trong đôi mắt của chúng ta họ là những kẻ đối nghịch. Cũng vậy, vì chúng ta dán nhãn "tử tế" cho một số hành vi của người khác và xem họ là những người bạn nên từ đó về sau trong đôi mắt của chúng ta những người đó là bằng hữu. Bằng hữu hay kẻ đối nghịch thật sự phát xuất từ tâm ý của chúng ta. Chính chúng ta tạo ra. Sau khi tạo ra bằng hữu và kẻ đối nghịch bằng sức mạnh của tâm ý, chúng ta luyện ái bạn và cố gắng làm hại kẻ đối nghịch. Thật ra chúng ta đã luyện ái và thù ghét những cái mà chính tâm ý chúng ta đã tạo ra.

Chúng ta lý giải về hoàn cảnh và những con người liên quan đến chúng ta như thế nào là tùy vào mức độ thanh tịnh của tâm ý chúng ta. Giống như một sự vật phản chiếu trên một tấm gương dơ bẩn thì bức ảnh đó u ám và không khả ái, cũng như vậy khi bị phóng ảnh qua một tâm ý ô nhiễm với những trạng thái nhiễu loạn và những đầu án nghiệp lực đen tối thì hình ảnh của một sự vật cũng u ám và không khả ái. Nhưng nếu như sự vật đó được phản chiếu qua một tấm gương không bị vết thì hình ảnh thu nhận sẽ trong sạch và xinh đẹp. Giống như vậy, qua cảm nhận của một tâm ý thanh tịnh thì bất cứ sự vật gì cũng dễ thương cả.

Một số người mắc bệnh tâm lý nên cứ ngỡ rằng những người xung quanh đang rắp tâm hại họ. Bị khủng hoảng vì sợ hãi, họ còn thấy có những hình ma bóng quỷ mà thật ra không có gì cả. Mặc dầu họ cứ tin tưởng rằng những gì họ thấy là đúng nhưng chúng ta không thấy như vậy. Do những hành động khác nhau trong quá khứ và chức năng hoạt động của trạng thái tâm lý nhiễu loạn hiện tại mà có sự khác nhau như thế.

Đối với một người đã tiến xa trên con đường giác ngộ thì thế gian này là thanh tịnh. Đối với một người mà tâm hồn chứa đầy sự sân hận thì thế gian tối tệ này là cảnh địa ngục. Thế gian này tự nó không phải là đầy niềm vui hay đầy nỗi khổ và cảm nhận của chúng ta về nó tùy thuộc vào hành vi mà chúng ta đã làm trong quá khứ và tùy thuộc vào cách mà chúng ta cảm nhận nó trong hiện tại. Cảnh địa ngục và cảnh thanh tịnh là do tâm thức của chúng ta tạo tác. Tâm thức của chúng ta là đầu nguồn, là kẻ tạo dựng ra những cảm nhận của chúng ta.

Biết như vậy chúng ta luôn nhận thức rằng phương pháp duy nhất để đạt được một trạng thái hạnh phúc hoàn hảo và lâu bền là làm cho tâm ý của chúng ta thanh tịnh, tức là không còn những trạng thái tâm lý nhiễu loạn, những dấu ấn và những nhoe ố do nghiệp cũ của chúng ta để lại. Chúng ta phải có trách nhiệm thực hiện việc này và chúng ta có thể thực hiện được. Một đoạn thi ca Phật giáo hiện đại dựa trên kinh Pháp Cú đã viết như sau:

*Do chúng ta làm nên điều quấy,
Do chúng ta làm nên nỗi đau.
Do chúng ta dùng tay tội lỗi
Do chúng ta thanh tịnh nhiệm mầu*

*Không người nào cứu rỗi được ta
Không ai có thể, không ai đâu.
Đức Phật chỉ chỉ đường dẫn lối
Còn chúng ta phải bước chân mau.*

Chư Phật chỉ cho chúng ta con đường cần phải đi. Chư Phật biết con đường vì chính các ngài đã đi qua con đường đó. Những vị hiện giờ là chư Phật trước kia cũng đã từng bị rối ren mù mờ và khó khăn như chúng ta. Tuy nhiên, nhờ đi theo con đường này mà chư vị đã làm thanh tịnh được tâm ý và phát triển đến chỗ viên mãn những phẩm chất cao thượng nhất của con người và trở thành những vị Chánh Đẳng Giác. Chúng ta cũng có thể làm y như vậy.

Chư Phật hướng dẫn chúng ta, chúng ta phải làm theo sự hướng dẫn đó. Thầy giáo có thể dạy chúng ta nhưng thầy giáo không thể học dùm cho chúng ta; cũng vậy, chư Phật có thể hướng dẫn chúng ta phương cách thực hành nhưng chính chúng ta phải là người thực hành. Một bài kinh nói rằng:

*Để rửa trôi đi những nặng nề ác trược
Chư Phật đâu thể "sái tịnh" bằng giọt nước;
Để tẩy trừ niềm đau và nỗi khổ
Chư Phật đâu thể dùng bàn tay ấn quyết;
Chư Phật cũng đâu thể nào "chuyển khoản"
Sự giác ngộ sang "tài khoản" của chúng sinh.
Để độ thoát vạn loại hàm linh.
Chư Phật chỉ truyền dạy con đường như thật.*

Trong khi đạo Phật nhấn mạnh trách nhiệm mà mỗi cá nhân phải tự làm, điều đó không có nghĩa là chúng ta đơn thân độc hành trên con đường đạo. Chúng ta có thể nương tựa vào sự hướng dẫn và phần khởi với Ngôi Tam Bảo: chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già.

Chư Phật là những vị đã thanh lọc hoàn toàn tất cả sân hận, tham nhiễm, u mê và vị kỷ ra khỏi tâm thức; đã phát triển viên mãn tất cả những phẩm tính tốt đẹp như tâm từ bình đẳng, lòng bi thương xót và trí tuệ soi sáng.

Giáo pháp hay giáo lý là những miêu tả về thực tại như thật cùng với những trạng thái và trường hợp chấm dứt tình trạng rối khổ do vô minh gây nên. Theo nghĩa phổ thông thì giáo pháp là những lời dạy của Đức Phật dẫn dắt chúng ta nhận chân ra thực tại như thật.

Tăng-già là nói đến những vị đã nhận ra được thực tại vô ngã, cái thực tại mà trong đó không có một cái ngã tự nó tồn tại một cách độc lập. Những vị đã tiến xa trên con đường giải thoát và giác ngộ này có thể là tăng ni mà cũng có thể là cư sĩ tại gia. Nhưng theo nghĩa phổ thông thì tăng-già là đoàn thể của các vị tăng ni, những người đã dành hết cuộc đời của mình cho việc tu tập bản thân và làm lợi lạc cho người khác.

Trong những chương kế tiếp, chúng ta sẽ học hỏi sâu xa hơn về vấn đề làm thế nào mà tâm ý tạo tác nên những cảm nhận của chúng ta. Chúng ta cũng sẽ biết được cách để điều phục tâm viên ý mã rất khó điều phục của mình để có thể tạo được nền tảng của hạnh phúc, làm cho cuộc sống thêm ý nghĩa và có được những mối liên hệ hòa hợp tốt đẹp với tha nhân.

-ooOoo-

VIII. BỐN SỰ THẬT CAO THƯỢNG

Đối mặt với những tình cảnh khó khăn một cách sáng tạo

Bốn sự thật cao thượng là hình thức nhờ đó mà cốt lõi của giáo pháp được miêu tả. Hai sự thật đầu miêu tả chính xác tình cảnh hiện tại của chúng ta; hai sự thật sau đó trình bày một phương cách thực tiễn để cải thiện tình cảnh đó. Đối với bốn sự thật cao thượng, không nhất thiết là chúng ta phải có một niềm tin mang tính chất huyền bí để có thể chấp nhận chúng, mà qua kinh nghiệm của tự thân mỗi người, chúng ta cũng có thể phán định và nhận chân được giá trị thật sự của những sự thật đó.

Bốn sự thật có ý nghĩa **cao thượng** bởi vì đây là những sự thật mà những vị **cao** khiết và **thượng** trí dựa vào thực chứng của bản thân về thực tại trình bày ra. Đồng thời, nhờ vào trí hiểu biết bốn sự thật, chúng ta sẽ trở nên **cao** khiết và **thượng** trí. Chúng là những sự thật vì chúng là những điều có thật và chính xác là như vậy. Những thực tế này không hề lừa dối chúng ta hay đưa chúng ta rời xa hạnh phúc.

Bốn sự thật cao thượng là:

1. Nỗi khổ đang có mặt.
2. Nỗi khổ có những nguyên nhân.
3. Nỗi khổ có thể được loại trừ.
4. Có con đường chơn chánh đưa đến sự chấm dứt những nỗi khổ.

Những việc chúng ta cần phải thực hiện là:

1. Chúng ta cần phải nhận diện đau khổ đang có mặt;
2. Chúng ta cần phải tìm ra nguyên nhân của chúng;
3. Chúng ta cần phải loại trừ đau khổ;
4. Chúng ta cần phải nương tựa vào con đường chơn chánh để chấm dứt đau khổ.

Sự thật thứ nhất: Nỗi khổ đang có mặt

Tiếng Pali hay Sanskrit "*dukkha*" thường được người ta dịch là khổ đau. Tuy nhiên, chữ "khổ đau" gây ra hiểu lầm vì nó chỉ cho sự khôn khổ và đau đớn. Do hiểu lầm, có người sẽ nói rằng: "*Cuộc sống của tôi bình thường, tôi không có chuyện gì khôn khổ và đau đớn cả. Tại sao Phật giáo cứ nâng nạc bảo rằng cuộc sống là khôn khổ và đau đớn, trong thực tế thì tôi có nhiều hạnh phúc? Phật giáo dường như là bi quan quá đời!*"

Cần nên hiểu rằng khi đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là *dukkha*, thì ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng: từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống; từ những nỗi đau khổ nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống con người. Do vậy xuyên suốt quyển sách này tất cả những từ ngữ nằm trong phạm vi nêu trên đều được dùng để chỉ cho *dukkha* với ý nghĩa: những sự việc xảy ra trong đời sống của chúng ta không bao giờ hoàn hảo và chúng ta có thể cải hóa chúng được.

Có lẽ chúng ta không thích suy nghĩ về những điều buồn phiền trong đời sống nhưng thật ra chúng ta cần phải suy nghĩ về chúng để tìm phương trị liệu. Thí dụ có một phụ nữ bị bệnh nhưng lại chối bỏ không chịu thừa nhận bệnh tật của mình; hệ quả là cô ta sẽ không tìm kiếm phương thuốc trị bệnh và tất nhiên sẽ không bao giờ khỏi bệnh. Tương tự như vậy nếu chúng ta cố tình nghĩ rằng mọi việc trong đời sống của chúng ta đều tốt đẹp cả thì chúng ta sẽ không có cái nhìn sâu thẳm để tìm ra được những bất an của cuộc sống và nỗi sợ hãi trong bản thân của chúng ta. Hệ quả là chúng ta sẽ không thể nào đoạn trừ được chúng và đạt được một trạng thái hạnh phúc lâu bền.

Nếu xem xét kỹ lưỡng tình trạng của chúng ta và nhìn nhận đúng sự thật thì chúng ta có thể biến cải nó. Hơn nữa, thành thật với chính mình khiến cho ta cảm thấy nhẹ nhõm và có hy vọng vì chúng ta biết rằng những chuyện khó khăn của chúng ta không phải là không vượt qua được.

Đức Phật miêu tả 3 dạng khó chịu hay khổ sở mà chúng ta phải bị là:

1. Đau đớn mà khổ.
2. Biến chuyển mà khổ.
3. Trùng trùng duyên hợp mà khổ.

Đau đớn mà khổ có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, đau thắt tim hay nhức nhối do ung thư... Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trên đường đời. Chúng ta buồn khi sự nghiệp không thành đạt; chúng ta suy sụp tinh thần khi phải từ biệt hay vĩnh biệt những người thân yêu; chúng ta cảm thấy lo âu khi tài sản hay sự nghiệp của chúng ta đang trên đà tụt dốc.

Con người sống trên đời này đều có những nỗi khổ về thể xác và tinh thần. Khoa học kỹ thuật phát triển có thể giải quyết nhiều nỗi khổ về mặt thể xác nhưng đồng thời cũng đã tạo ra những nỗi khổ mới như nạn ô nhiễm môi trường và nguy cơ dẫn đến những cuộc chiến tranh nguyên tử. Chúng ta có thể có một đời sống vật chất với tiêu chuẩn hiện đại hơn bao giờ hết đồng thời chúng ta cũng phải đối mặt với những tệ nạn, tội ác, ma túy, tự tử và Tỷ lệ ly dị càng ngày càng gia tăng với mức độ cao không kém. Chỉ có khoa học kỹ thuật mà thôi thì không giải quyết hết những vấn đề của chúng ta.

Biến chuyển mà khổ có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thể mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi khổ. Lấy chuyện ăn uống làm thí dụ. Chúng ta cứ nghĩ là ăn thức ăn ngon tức là nguồn sung sướng. Nếu điều này là đúng thì càng ăn càng có sung sướng. Rõ ràng là không phải như vậy. Lúc mới bắt đầu ăn uống thì chúng ta thỏa mãn được sự đói khát và có sung sướng nhưng ăn thêm, ăn thêm nữa thì chúng ta bị chứng nặng bụng. Như vậy việc ăn uống lúc nãy là sung sướng nhưng bây giờ đã là khó chịu bởi nặng bụng và chúng khó tiêu hoá.

Tương tự, chúng ta xem bạn bè là nguồn vui. Tuy nhiên, nếu tự bản chất việc bạn bè đến với ta là niềm vui thì càng có mặt với bạn bè, ta càng hạnh phúc. Rất tiếc đó không phải là bản chất cố định, nguyên trạng và luôn luôn như vậy. Lúc mới đón tiếp bạn bè chúng ta cảm thấy vui vẻ và nỗi cô đơn tan biến. Nhưng nếu bạn cứ ở chơi với ta quá lâu thì chúng ta cảm thấy mỗi mệt và muốn họ ra về.

Mặc dầu những con người và sự vật ở chung quanh làm cho ta có hạnh phúc nhưng nếu quá nhiều người bao vây thì ta lại cảm thấy không thoải mái. Hạnh phúc mà chúng ta có được từ họ biến thành nỗi bất hạnh. Những điều nêu ra ở trên giúp chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc không phải là bản chất sẵn có trong những con người hay sự vật mà hạnh phúc chỉ là kết quả của sự tương tác có tính giai đoạn trong mối quan hệ giữa ta với chúng.

Trùng trùng duyên hợp mà khổ có nghĩa là thân và tâm của chúng ta đang có vô số những mối liên hệ mật thiết với vô số những yếu tố khác nên chúng ta cứ phải khổ. Chúng ta có cảm giác tội tệ ngay khi môi trường xung quanh thay đổi. Chỉ cần thời tiết thay đổi thì thân thể chúng ta cảm thấy ê ẩm hay cảm lạnh; bạn bè thay đổi cách xử sự làm cho chúng ta cảm thấy bị hụt hẫng...

Nỗi khổ trên đây được gọi là khổ trùng trùng vì thân thể và tâm thức của chúng ta bị nỗi khổ mênh mông chờ chực. Chúng ta không có một bí quyết nào để thoát khỏi hết. Được gọi là khổ trùng trùng là vì những nỗi khổ áp bức tất cả những ai không nhận thức được thực trạng của con người và các sự vật đang tồn tại như thế nào. Ngay cả những người dường như có được tất cả những hạnh phúc mà cuộc sống trần gian có thể mang lại cũng phải già nua và tử vong.

Thân thể và tâm thức hiện tại của chúng ta cấu kết duyên hợp với khổ trong ý nghĩa: chúng làm cơ sở cho những nỗi khổ mà chúng ta đang có. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận tội tệ về sức khỏe. Nếu chúng ta không có một thân thể để nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ biết bệnh tật là gì dù có bao nhiêu vi trùng và vi khuẩn trên trần gian này đi nữa. Tương tự như thế, tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn và khổ não. Ngược lại, nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc chạm với tha nhân.

Vì gắn liền với thân thể và tâm thức nên chúng ta hành động theo chiều hướng tạo nên nhiều đau khổ hơn và đưa đến nhiều mê muội hơn trong tương lai. Thí dụ, để cung dưỡng thân thể này có thể chúng ta đã lường gạt lấy của người khác. Việc này không chỉ làm tổn hại người kia mà còn để lại tỳ vết xấu xa trong tâm thức, khiến cho chính chúng ta bị tước đoạt của cải trong tương lai.

Có nhiều người cảm thấy mất tinh thần khi suy nghĩ về 3 loại khổ trên đây vì dường như con người đang ở trong một tình trạng tội tệ quá đỗi. Có thể họ nghĩ rằng Phật giáo bi quan quá mức vì đề cập nhiều về đau khổ. Nhưng nếu chúng ta hiểu được mục đích của Đức Phật khi bàn về khổ thì chúng ta không còn quan niệm sai lầm như trên mà lại có cảm giác hưng phấn.

Bản luận về tình trạng đau khổ mà chúng ta đang có là để tạo cơ sở cho chúng ta có ý chí cương quyết giải thoát khỏi nó và đạt được an vui lâu bền. Với chủ tâm cải tiến cuộc sống, chúng ta sẽ tìm hiểu nguyên nhân của những nỗi khổ đau đồng thời chọn lựa và áp dụng những phương pháp để loại trừ chúng. Được như vậy thì đời sống của chúng ta có ý nghĩa sâu xa và có định hướng rõ ràng.

Sự thật thứ hai: Nỗi khổ có những nguyên do

Như đã được giải thích trong chương trước tâm thức của chúng ta là cơ sở để cảm nhận hạnh phúc và đau khổ. Khi chúng ta có trí tuệ và từ bi thì chúng ta có hạnh phúc; khi những nhiễu loạn tâm lý tạo nên vô minh và khi chúng ta vô minh thì những nỗi khổ sẽ bao vây chúng ta. Như vậy điều quan trọng là phân biệt tường tận hai dạng tâm lý: dạng tâm lý xây dựng của trí tuệ và dạng tâm lý phá hoại của vô minh để chúng ta có thể làm cho phát triển dạng tâm lý xây dựng và chế tài dạng tâm lý phá hoại.

Nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Nó làm cho chúng ta không biết thật sự chúng ta là gì và các sự vật quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế như thế nào. Vô minh không những che án không cho chúng ta biết được sự vật tồn tại theo cách nào mà nó còn vẽ vời khiến cho chúng ta chỉ thấy được bộ diện bên ngoài giả dối của sự vật mà thực chất là không phải như vậy.

Thí dụ những sự vật có tính vận động như bút máy, bút bi hay thân thể của chúng ta thì liên tục biến đổi từng giờ, từng phút. Tuy nhiên dưới sự che án của vô minh chúng ta xem chúng là

không biến đổi và cố định. Trường hợp khác, khi chúng ta gặp lại một người bạn đã lâu không thấy nhau chúng ta liền giật mình ngạc nhiên khi thấy rằng cô ta già đi thấy rõ. Tương tự như thế chúng ta có cảm giác bất ngờ khi đồ đạc bị hư bể. Vì sao? Vì trong tâm thức, chúng ta vẫn đinh ninh rằng chúng bất biến mặc dầu về phương diện tri thức chúng ta có thể hiểu rằng chúng luôn biến đổi. Mặc dầu các nhà khoa học bảo rằng những hạt nguyên tử cấu thành cái bàn thì di chuyển liên tục nhưng khi ngắm nghía cái bàn bóng láng vừa ý, chúng ta cứ thấy nó là bất động và chẳng có gì là biến chuyển cả. Vô minh đã làm cho nhận thức của chúng ta không tương thích được với thực tướng.

Một cấp độ cao hơn của vô minh được Phật giáo định danh là quan niệm sai lầm về sự tự hiện hữu. Sách vở đã bàn luận nhiều về đề tài này nhưng cần phải có thời gian chúng ta mới đạt được một hiểu biết đúng đắn về nó. Quan niệm sai lầm về sự tự hiện hữu chính là ngọn nguồn của mọi thái độ nhiễu loạn và khổ não. Liệu pháp để chữa trị quan niệm sai lầm này là trí tuệ nhận biết được tánh không hay thực tướng và vì vậy tánh không hay thực tướng được xem là cốt lõi của giáo lý nhà Phật.

Tự nó có sự hiện hữu có nghĩa là con người hay sơn hà đại địa tự bản thân là có mặt, có thuộc tính là sự hiện hữu; nói cách khác, nó có một thể tính thiết yếu làm cho nó có mặt như vậy. Thí dụ, một cành hoa thì gồm có nhiều phần như cuống hoa, cánh hoa, nhị hoa và lá non. Tuy nhiên đối với chúng ta cành hoa là một vật đơn nhất với một cái gì đó làm cho tự nó là một cành hoa đang hiện hữu.

Tương tự như vậy mỗi người gồm có một thân thể và một tâm thức; dựa vào đó đặt một tên gọi. Tuy nhiên, khi nhìn một người thì chúng ta thấy người ấy là một người "thực", một người đơn nhất tồn tại, không can gì đến thân thể và tâm thức, hay tên gọi của người đó. Dưới nhãn quan lệch lạc như thế các sự vật có dáng vẻ như tự nó hiện hữu; và với vô minh che ám, chúng ta mặc nhiên "thị thực" dáng vẻ đó rồi định hình hay quan niệm rằng tự nó tồn tại như vậy.

Vô minh, không hiểu biết về bản chất tối hậu, cho rằng mọi vật đều độc lập và tự nó hiện hữu, là nguồn gốc của những tâm thái nhiễu loạn. Điều này tác động xấu đến đời sống bình nhật của chúng ta khiến cho chúng ta thường xuyên khởi tâm luyến ái đối với những gì có vẻ là hạnh phúc và tức giận đối với những gì không làm cho chúng ta vui vẻ. Dưới áp lực của luyến ái và tức giận, tâm thái hằng ngày của chúng ta cứ trôi sụt lên xuống theo những lượn sóng vui buồn của cuộc thế.

Tâm ái luyến khiến cho chúng ta đánh giá quá cao những phẩm chất tốt đẹp của người nào hay vật nào đó rồi đeo đuổi theo nó. Tâm sân hận lại làm lộ rõ và làm nặng nề ti tiện thêm những tính chất xấu xa của người nào hay vật nào đó rồi sinh tâm muốn làm hại nó. Bị nhiễu loạn bởi luyến ái và sân hận, hầu như người nào kể cả loài vật trong suốt cuộc sống ở trần gian đều ra tay cứu giúp bạn bè, thân thuộc, đoàn thể mà mình có duyên gắn bó và tìm cách làm hại hay triệt hạ kẻ đối nghịch. Ngoài ba độc tố chính - vô minh, tham ái và sân hận - còn có những độc tố khác tác động đến cuộc sống của chúng ta như ganh tỵ, kiêu mạn, cộc cằn...

Trong cuộc sống bình nhật, những tâm thái nhiễu loạn này tác động đến hành vi của chúng ta. Thí dụ, tâm luyến ái đối với những thành công mà cá nhân chúng ta đã đạt được khiến cho chúng ta ganh đua nhiều hơn là hợp lực với đồng nghiệp trong công việc. Sân giận làm cho chúng ta nổi nóng và mắng nhiếc người khác. Chỉ cần phản tỉnh tự trị đối với hành động của bản thân thì chúng ta thấy tâm luyến ái và sân hận đã khiến cho chúng ta hành động ra sao; chỉ cần đọc nhật báo hay xem truyền hình thì cũng đủ thấy tâm luyến ái và sân hận đã khiến cho người ta hành động như thế nào.

Những hành động hay là nghiệp đã để lại những dấu ấn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Như đã giảng giải trước đây, những dấu ấn đen thẫm này thôi thúc chúng ta đi tái sinh và lại phải chịu những đau khổ dù chúng ta tái sinh ở đâu. Ngược lại, những hành động trong sáng như thương mến, giúp đỡ cho người khác sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng ta trong

trương lai nhưng nếu chúng ta vẫn còn bị vô minh che án thì hạnh phúc ấy rất là giới hạn, tức là chúng ta có được hạnh phúc trong một thời gian nhất định nào đó rồi thôi. Chúng ta chỉ hưởng được hạnh phúc lâu dài khi chúng ta đã tẩy sạch tất cả vô minh. Tóm lại, hai yếu tố: tâm thái nhiễu loạn và nghiệp là nguyên nhân tạo ra những rối khổ triển miên trong suốt dòng sinh tử của chúng ta.

Sự thật thứ ba: Nỗi khổ có thể được diệt trừ

Chúng ta có thể diệt trừ nghiệp và những tâm thái nhiễu loạn. Bởi vì chúng không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Những quan niệm mê muội làm phát sinh ra những tâm thái nhiễu loạn; một khi chúng ta chứng ngộ được không tánh hay pháp tánh như thật thì những quan niệm mê muội hay vô minh không còn che án chúng ta nữa. Cũng giống như trường hợp bật đèn trong một phòng tối thì bóng tối lập tức tan biến.

Nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vĩnh viễn vô minh và những tâm thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Chúng ta sẽ không làm những việc khiến cho chúng ta phải tái sinh. Hơn nữa, trí tuệ sẽ tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong dòng tâm thức của chúng ta khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể phát huy tác dụng, tạo quả báo nữa.

Tịnh chí (thuộc Diệt đế) có nghĩa là những tâm thái nhiễu loạn đã bị tiêu diệt, không còn tồn tại nữa. Khi chúng ta tu tập theo Chánh pháp và dần dần loại trừ những tâm thái nhiễu loạn thì những sân hận thô, những sân hận vi tế cùng với tham ái và vô minh sẽ lần lượt tịnh chí. Khi chúng ta đoạn trừ tận gốc rễ tất cả những tâm thái nhiễu loạn thì chúng ta sẽ đạt đến một trạng thái thanh thoi giải thoát và thanh lương mà thuật ngữ gọi là Niết bàn. Khi đó đau khổ và nguyên nhân của đau khổ đều không còn. Trong kinh Pháp Cú Đức Phật nói:

*Tỳ-kheo tát thuyền này
Thuyền không nhẹ đi mau
Trừ tham diệt sân hận
Tất chừng đạt Niết bàn.* (kinh Pháp Cú, câu 369)

Niết bàn là một trạng thái phúc lạc. Ở trạng thái đó chúng ta không còn phải tái sinh do tác động của nghiệp và những tâm thái nhiễu loạn nữa. Sau khi mệnh chung những người đã đạt được giải thoát thanh lương sẽ nhất tâm thiền quán về tánh không của các pháp và an trú trong bình an và hạnh phúc vĩnh hằng.

Người tìm cầu giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi được gọi là Thanh Văn hay Độc Giác. Gọi là Thanh Văn vì những người đó nghe học và giảng dạy giáo pháp của Phật; gọi là Độc Giác vì trong thời không có Phật tại thế những người đó chứng đạt được Niết bàn đơn độc trong kiếp chót của mình. Những vị Thanh Văn và những vị Độc Giác đã chứng đạt Niết bàn thì gọi là bậc A-la-hán hay Sát Tặc vì họ đã tiêu diệt hết giặc lòng, mà giặc lòng chính là những tâm thái nhiễu loạn.

Có người thích đi theo con đường của Bồ Tát, hướng đến quả vị của chư Phật nhằm đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Ngay cả sau khi đã làm tịnh chí tất cả nghiệp và tâm thái nhiễu loạn của bản thân thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát chủ động ở lại trong vòng sinh tử để giúp đỡ và giáo hóa chúng sinh. Vị Bồ Tát tái sinh là vì lòng bi mẫn chớ không phải vì vô minh. Những vị hành theo hạnh Bồ Tát tiếp tục lưu trú lâu dài trong cõi đời này để phụng sự cho tha nhân.

Khi làm những việc lợi lạc cho chúng sinh thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát cũng đang tẩy trừ những phiền não vi tế trong dòng chảy của tâm thức để chứng được quả vị giác ngộ hoàn toàn như chư Phật. Mặc dầu những vị ấy có lòng đại từ bị đối với tha nhân mạnh mẽ đến đối thế nguyện không thành chánh giác cho đến chừng nào tất cả chúng sinh đã thành chánh giác

nhưng thật ra họ cũng không lãng quên việc giác ngộ của chính bản thân mình. Ý nghĩa cao cả và đích thực của lời thệ nguyện đó là nếu việc làm ấy đem lại lợi lạc cho chúng sinh thì họ cũng vui lòng hy sinh sự giải thoát của bản thân. Tuy nhiên, các vị hành theo hạnh Bồ Tát nhận thức rằng nếu là một vị Phật thì có thể giúp chúng sinh có hiệu quả hơn một phàm phu nên các vị hành theo hạnh Bồ Tát cũng tinh tấn tu hành để đạt được Phật quả. Dù đã thành Phật, các vị đó vẫn hiện thân vào cõi Ta bà để hóa độ chúng sinh.

Phật quả hay Chánh Đẳng Chánh Giác là một quả chứng cao hơn A-la-hán. Một cách phân biệt hai dạng quả chứng này là dựa vào mức độ loại trừ tam chương khỏi tâm thức.

Có hai mức độ chương ngại: (1) phiền não chương gồm những tâm thái nhiễu loạn và nghiệp, (2) sở tri chương tức là thấy các pháp là hiển nhiên có thật và không thể trực tiếp, tức thời nhận chân được tất cả các pháp. Hai mức độ chương ngại này giống như người ta để những củ hành trong một cái hũ. Tuy người ta đã lấy củ hành ra rồi nhưng trong hũ vẫn còn mùi hôi. Khi phiền não chương đã bị loại trừ thì người tu đạt được cảnh giới giải thoát hay quả vị A-la-hán (nhưng dư vị của nó vẫn còn đọng lại); nếu người ấy tiếp tục thanh lọc tâm hồn loại trừ tri chương thì người ấy sẽ đạt đến sự giải thoát hoàn toàn của một vị Chánh Đẳng Giác (hoàn toàn thanh tịnh).

Vì vị hành theo hạnh Bồ Tát có nguyện vọng cứu giúp mọi người một cách hiệu quả và rộng khắp nên vị ấy thiên định để thanh lọc cả hai loại chương ngại. Trong khi những vị hành theo hạnh Bồ Tát cấp thấp vẫn còn phiền não chương thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát cao hơn đã diệt hết phiền não chương và đang đi trên con đường diệt trừ sở tri chương. Khi một vị hành theo hạnh Bồ Tát đã chứng được quả vị Chánh Đẳng Giác thì vị ấy có thể thị hiện vào cõi đời này trong mọi hình thức cần thiết để giúp đỡ những người khác đạt được sự giác ngộ như mình.

Có một số người chứng được quả vị A-la-hán trước khi thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác trong khi đó một số người khác lại trực tiếp đi vào con đường của Bồ Tát để thành Phật. Những người chứng quả A-la-hán quyết tâm thoát khỏi vòng sanh tử vì vậy mà đi theo con đường của Thanh Văn hay Độc Giác. Sau khi đạt được Niết bàn những vị này an trú trong cảnh giới phúc lạc; kế tiếp, tu tập tâm xả thân bồ thí, rồi đạt đến chánh giác để làm lợi lạc cho tha nhân. Thế là những vị này đi theo con đường của Bồ Tát và cuối cùng chứng đắc quả vị Vô Thượng Giác.

Những vị khác thì ngay từ đầu đã nuôi dưỡng quyết tâm đạt được sự giải thoát song song với việc thực hành hạnh xả thân bồ thí vì vậy những vị ấy trực tiếp đi vào con đường Bồ Tát mà không đi ngang qua quả vị A-la-hán. Khi đi đến cuối con đường thì những vị ấy cũng thành tựu quả vị Vô Thượng của một vị Phật.

Sự thật thứ tư: Con đường chơn chánh dẫn đến khổ diệt

Khổ diệt có nghĩa là không còn khổ và nguyên nhân của khổ nữa. Để đạt được trạng thái giải thoát này, chúng ta phải đi theo con đường của Chánh pháp.

Bốn Sự Thật Cao Thượng và Bát Thánh Đạo

1. Sự thật về khổ hay sự thật về những cảm giác không vừa ý
2. Sự thật về nguyên nhân của những cảm giác đó
 - Những tâm thái nhiễu loạn
 - Những hành vi tạo nghiệp

3. Sự thật về sự chấm dứt những cảm giác đau khổ và sự đoạn trừ nguyên nhân của những cảm giác đó

4. Sự thật về con đường đưa đến sự an tịnh

- Pháp tu học cao thượng về đạo đức: 1) Chánh nghiệp; 2) Chánh ngữ; 3) Chánh mạng

- Pháp tu học cao thượng về thiền định: 1) Chánh tinh tấn; 2) Chánh niệm; 3) Chánh định

- Pháp tu học cao thượng về trí tuệ: 1) Chánh kiến; 2) Chánh tư duy

Trong kinh Đại Bát Niết bàn và nhiều nơi khác Đức Phật đã miêu tả con đường đưa đến trạng thái Niết bàn là ba pháp tu học cao thượng: đạo đức, thiền định và trí tuệ. Đức Phật cũng nêu lên rằng Bát thánh đạo có thể gom kết lại thành ba pháp tu học cao thượng.

Pháp tu học cao thượng về đạo đức

Pháp tu học cao thượng về đạo đức, gọi tắt là Giới học, là nền tảng của sự nghiệp tu học. Nhờ vào nền tảng này mà chúng ta không còn làm những việc đen tối, quấy ác mà hậu quả cuối cùng là đau khổ.

Đạo đức thì rất là thiết thực vì đạo đức nâng cao chất lượng hay phẩm chất cho đời sống hằng ngày của chúng ta. Khi mà chúng ta không còn làm tổn hại những người khác thì tâm trạng hồi hân và mặc cảm tội lỗi sẽ lắng dịu xuống. Hơn nữa, người khác sẽ tin tưởng và đến với chúng ta. Khi mệnh chung, chúng ta sẽ chết một cách thanh thản, không sợ phải tái sinh vào những nơi thấp kém. Tất cả những phước đức mà chúng ta đã tạo được qua việc từ bỏ những hành động phá hoại và thực hiện những hành động trong sáng sẽ là nền tảng vững chắc để cho chúng ta giác ngộ được Chánh đạo trong tương lai.

Trong Bát thánh đạo có ba chi phần nằm trong pháp tu học cao thượng về đạo đức. Mặc dầu ba chi phần này chỉ được giải thích tóm lược dưới đây. Nhưng ý nghĩa của từng chi phần sẽ trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta quán chiếu về chúng dựa vào những thực nghiệm trong đời sống cụ thể của chúng ta.

1. Chánh nghiệp.

Hành động chọn chánh khiến chúng ta có thể tránh được 3 việc làm tổn hại của thân là: **sát sinh, trộm cắp và tà hạnh.**

Sát sinh là cố ý giết hại mạng sống của sinh loại kể cả thú vật. Lời răn cấm sát sinh đòi hỏi chúng ta phải sáng tạo ra những phương án thay thế cho bạo lực trong việc giải quyết các xung đột lớn nhỏ trong cuộc sống.

Trộm cắp có nghĩa là thu đoạt những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đồng thuận hay không trả tiền phí tổn mà đáng lẽ chúng ta phải trả. Chuyện hay xảy ra là mượn rồi không trả và lấy vật dụng của chung để dùng cho cá nhân.

Tà hạnh trong tình ái chủ yếu là nói về việc ngoại tình nhưng cũng có những dạng khác. Vấn đề này sẽ được bàn kỹ ở chương sau.

Chánh nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta.

Chánh nghiệp cũng bao hàm việc ra tay giúp đỡ người khác như lau quét nhà dùm người già cả, neo đơn; cứu trợ thiên tai, bão lụt; cứu giúp người đang lâm nạn...

2. Chánh ngữ.

Chánh ngữ bắt đầu với việc tránh 4 loại lời nói gây tổn hại: **nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói lời phù phiếm.**

Nói dối là nói thành lời cụ thể hay nói bằng biểu hiệu như gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên khi nói thật thì cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của người mà hắn muốn tìm; nói thật như thế có thể làm cho án mạng xảy ra.

Nói lời ly gián để làm cho người ta gây gổ đối đầu với nhau hay để cho những người đã bị chia lìa không thể hòa hợp thân hữu trở lại.

Nói lời thô ác làm tổn thương người khác như nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ. Đôi khi chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả vờ ngây ngô cho rằng những lời mà chúng ta đang thốt ra đâu có gì mà người nghe phải đau khổ.

Nói lời phù phiếm về những chuyện không đâu ra đâu chỉ để giải khuây hay chỉ là để cho có nói cái gì đó thì khiến cho chúng ta và những người phải nghe đều bị mất thời giờ.

Qua việc tu dưỡng Chánh ngữ chúng ta sẽ dùng lời nói như thế nào để cho người khác được vui vẻ. Mọi quan hệ giữa chúng ta với mọi người như bát nước đầy nếu chúng ta biết cẩn trọng đối với lời nói và cách nói. Thay vì tìm gặp một người nào đó làm nơi để trút đi nỗi bực phiền, thất vọng thì chúng ta lại lựa chọn cách thức biểu hiện quả hơn để đạt được mục đích truyền đạt những yêu cầu và những cảm xúc của chúng ta. Hơn nữa, chúng ta cũng nên cố gắng ghi nhận và khen ngợi những thành tựu và những phẩm chất tốt đẹp của người khác. Chúng ta sẽ hỗ trợ về mặt tinh thần và đạo đức cho người khác, an ủi những người đang buồn khổ, diễn bày giáo pháp cho người có cơ duyên tìm hiểu. Lời nói là một công cụ có công năng mạnh mẽ trong việc tác động người khác và nếu chúng ta sử dụng lời nói một cách sáng suốt thì lợi ích cho cuộc đời biết bao.

Đức Phật khuyên chúng ta tránh 10 điều tổn hại: 3 điều thuộc về thân thể, 4 điều thuộc về lời nói và 3 điều thuộc về ý tưởng. Ba điều thuộc về thân đã được trình bày trong phần Chánh nghiệp và 4 điều về lời nói đã được trình bày trong phần Chánh ngữ. Chúng ta không giảng giải riêng về 3 điều tổn hại thuộc về tâm ý - **tham lam, độc ác và tà kiến** - trong Pháp tu học cao thượng về đạo đức nhưng chúng ta lại giảng giải ở đây vì tránh được 3 điều tổn hại thuộc về tâm ý này sẽ giúp cho chúng ta sống một đời sống có đạo đức.

Tham lam đối với tài sản của người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình tướng. Nhưng tâm tham lam này lại có thể khiến cho chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được điều mà chúng ta mong muốn.

Độc ác là tìm cách để làm hại người khác, bao gồm việc rắp tâm trả đũa người đã làm điều sai trái đối với chúng ta, tìm cách làm cho người khác bị dày vò trong đau khổ hay làm cho người khác bị rơi vào tình cảnh khó khăn, rối khổ và bẽ tắc.

Tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng người ta có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Đức Phật, Giáo pháp và Tăng-già. Hồ nghi rằng không có những điều trên thì chưa phải là tà kiến. Tuy nhiên nếu chúng ta bỏ lơ, không chịu tham vấn, không chịu tự tìm học về những vấn đề này để giải quyết mỗi hồ nghi thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm.

Quyết định tránh khỏi 10 hành động tổn hại này cũng có nghĩa là dẫn thân làm 10 điều lợi lạc trong sáng. Thí dụ, quyết định không nói dối thù trưởng về khoảng thời gian cần có để thực hiện xong một dự án nào đó chính là một hành động có tính chất tích cực và lợi lạc. Làm được việc như vậy thì có nhiều lợi ích: Trong tương lai thù trưởng sẽ tin vào những lời mà chúng ta nói; chúng ta sẽ sống với những nguyên tắc đạo đức mà chúng ta đặt định ra cho mình; đồng thời tạo được nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng đạt tâm linh mai sau.

3. Chánh mạng.

Cần phải có của cải vật chất để duy trì mạng sống nhưng điều quan trọng ở đây là phải tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Tai hại là những tay hay tham gia vào loại hành động tổn hại, nói loại lời nói tổn hại để tạo ra cuộc sống. Mặc khác, chúng ta cũng không nên xúi giục khiến cho người khác làm và nói như vậy. Đức Phật khuyên dạy rằng phải tránh làm những nghề nghiệp độc ác như đồ tể, săn bắn hay đánh thuê. Chúng ta cũng nên tránh những nghề nghiệp liên can mật thiết với tội ác như bán rượu, chứa cờ bạc, bán cá thịt, bán da thú, bán thuốc diệt côn trùng; sản xuất và buôn bán vũ khí; cho vay nặng lãi hay lừa đảo.

Một số người có thể thắc mắc như sau: Làm sao người ta có thịt cá để ăn nếu không có người đồ tể, làm sao người ta có lúa gạo để sống nếu không có thuốc diệt sâu rầy cho mùa màng? Câu hỏi như thế đã đi lệch khỏi phương hướng của chúng ta. Điều trọng tâm mà chúng ta đặt ra cho mình là không nên làm những gì thuộc về Tà mạng. Có nhiều việc nằm ngoài khả năng can thiệp hay giải quyết của chúng ta; hầu như không ai có khả năng đơn phương quyết định sách lược cho một đất nước hay cho trần gian này cả. Giả thiết rằng khi ở trong hoàn cảnh mà không có bất kỳ một chọn lựa nào khác thì chúng ta phải cố gắng đến mức cao nhất mà chúng ta có thể cố gắng được. Yếu tố quan trọng nhất mà chúng ta cần nhấn mạnh ở đây là từ bỏ được ý muốn làm hại người khác.

Đối với những người xuất gia Chánh nghiệp có nghĩa là gìn giữ những giới điều, nhờ có Chánh nghiệp mà xứng đáng được cúng dường. Nếu một người đã xuất gia mà lừa dối hay lường gạt người khác, đoán vận mệnh hay làm phù phép để kiếm tiền thì đó là Tà nghiệp. Mọi người - dù xuất gia hay tại gia - đều nên có vai trò hữu ích cho xã hội và không làm hại người khác để kiếm sống.

Những cơ cấu giới luật mà Đức Phật đã đặt định đều được diễn tả trong Pháp tu học cao thượng về đạo đức sẽ được diễn giải trong chương "Giới Luật".

Pháp tu học cao thượng về thiên định

Thiên định là cốt lõi của con đường đạo vì nếu không có thiên định thì tâm thức của chúng ta không có khả năng bám chặt vào những đối tượng thánh thiện và hương thượng. Thí dụ, khi chúng ta thiên định về lòng thương thì trước hết chúng ta phải tạo ra tâm từ bi và duy trì trạng thái đó. Nhờ vậy mà tâm từ bi thấm đẫm trong tâm thức của chúng ta. Khi chúng ta thiên định về tánh không trước hết chúng ta phải quán sát để nhận thức sâu xa ý nghĩa của nó rồi nuôi dưỡng nhận thức đó. Việc chuyển hóa tâm thức chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta có thể làm cho những tư tưởng vô kỷ cương, những tư tưởng tán loạn phải dừng lại.

Pháp tu học cao thượng về thiền định, gọi tắt là Định học, đưa đến tâm an trú, tức là khả năng giữ được sự tập trung tâm thức vào đối tượng thiền định bao lâu tùy theo ý muốn của chúng ta. Trong quá trình làm cho tâm an trú được vững chắc và phát triển, hành giả phải chọn một đối tượng thiền định cụ thể nào đó, thí dụ như hơi thở hay hình tượng của một vị Phật. Khi chúng ta đạt được tâm an trú rồi thì chúng ta có thể hướng tâm đã an trú đó đến bất cứ một đối tượng nào khác như tánh không hay tâm từ bi. Với trạng thái an trú như vậy thì thân và tâm của chúng ta cực kỳ nhu nhuyễn; chúng ta có thể vào trong trạng thái định một cách dễ dàng và rất an lạc. Ba chi phần sau đây của Bát thánh đạo thuộc Pháp tu học cao thượng về thiền định:

1. Chánh tinh tấn

Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh pháp. Nhờ vào sự nhiệt tâm tinh cần mà chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ứ nhiễm mình đã làm trở nên thanh tịnh đồng thời ngăn ngừa những hành động như vậy phát sinh trong tương lai. Chúng ta cũng cần cố tinh tấn để có thể gìn giữ những đức hạnh mà chúng ta đã tu dưỡng được đồng thời hướng đến việc xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Làm được như vậy chắc chắn sẽ cải thiện và nâng cao chất lượng hay phẩm chất cho đời sống của chúng ta.

2. Chánh niệm

Chánh niệm là một thành tố của dòng chảy tâm thức có chức năng ghi nhớ, chức năng chú ý và hướng tới những gì có lợi lạc. Thí dụ, trong buổi sáng khi chúng ta thức dậy chúng ta có thể hạ quyết tâm: "*Ngày hôm nay ta sẽ cố gắng không làm hại mà sẽ làm lợi lạc cho người khác càng nhiều càng tốt.*" Chánh niệm khiến cho chúng ta có thể duy trì ý niệm này trong dòng chảy tâm thức của chúng ta suốt ngày hôm đó. Chính Chánh niệm giúp cho chúng ta nhận ra được những hành động hàng ngày của chúng ta có tương ứng với quyết tâm này hay không. Chánh niệm về 10 hành động lợi lạc có thể làm cho chúng ta luôn được nhắc nhở và đủ bản lĩnh không nói dối, trộm cắp... trong những giây phút chúng ta bị lôi kéo vào những việc như vậy.

Chánh niệm cũng có vai trò quan trọng trong công phu thiền định. Thiền định có nghĩa là làm cho chúng ta hoà nhập và hợp nhất với những tâm thái hay những đối tượng lợi lạc. Thí dụ, Chánh niệm làm cho chúng ta có thể tập trung sức chú ý vào hơi thở khi chúng ta thở vào và thở ra. Chánh niệm như vậy có tác dụng làm cho tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, giúp cho chúng ta có đủ năng lực để đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Có nhiều đối tượng thiền định khác nhau: trong một số pháp thiền định dạy cách tập trung tâm ý vào hơi thở; một số pháp thiền định khác yêu cầu tập trung tâm ý vào việc hình dung ra linh ảnh của một Đức Phật hay vào lòng từ ái đối với tất cả chúng sinh.

Để có thể phát triển tâm tịnh chỉ hay nhất tâm chúng ta phải loại trừ tất cả những trạng thái đối nghịch lại trạng thái nhất tâm như trạng thái xao lãng hay buông thả và lãng xăng.

Trạng thái xao lãng hay buông thả ngăn cản không cho chúng ta duy trì đối tượng thiền định: hơi thở, hình tượng của Phật, lòng thương đối với tất cả sinh linh... Chúng ta quên mất đối tượng thiền định và tâm thức luôn bị các tư tưởng xôn xao làm cho phân tán không còn tập trung.

Trạng thái xao lãng xuất hiện khi tâm thức bị mê mờ, độ trong sáng và độ tinh tế bị giảm sút. Nếu chúng ta không chống lại sự xao lãng thô sơ thì chúng ta sẽ ngủ gục ngay trên bồ-đoàn (gối dùng để ngồi thiền). Nếu chúng ta bỏ lơ không chịu chú tâm chữa trị trạng thái buông thả tinh tế, chúng ta có thể tin tưởng một cách sai lầm rằng chúng ta đã đạt đến một trạng thái thiền định cao siêu nhưng thật sự thì không phải vậy.

Trạng thái lãng xăng có tính chất phá hoại khiến cho sự tập trung của tâm không còn vững chãi. Nó làm cho tâm thức chúng ta bị rời khỏi đối tượng thiền định và chạy theo những gì chúng ta hằng mơ tưởng, mộng mơ và ưa thích nhất. Thí dụ, ta đang ngồi và cố gắng tọa thiền trong một khoảnh khắc, bỗng dưng không thể tập trung được, thì ra tâm thức ta đang mơ về vấn đề, thân thể về hương thơm, vị ngon, màu sắc, nguyên vật liệu và cách chế biến các món ăn. Bất thần chuông reo kết thúc **giờ thiền** và ta nhận ra rằng ta đã ngồi hết **giờ** nhưng mà không **thiền** chút nào!

Chánh niệm đối phó với những chướng ngại đó. Chánh niệm là một thành tố của tâm thức có chức năng làm cho sự tập trung của chúng ta liên tục quay trở về những đối tượng quen thuộc, trong trường hợp này là đối tượng thiền định. Quan trọng là biết cách thiền định, mà biết thiền định thì Chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ và chúng ta sẽ khó mà bị xao lãng với đối tượng thiền định. Nếu có được như vậy thì sự cảnh giác và năng lực nội chiếu nhạy bén sẽ nhanh chóng cảnh báo cho chúng ta mỗi khi tâm thức của chúng ta bị xao lãng. Phục hồi lại Chánh niệm thì chúng ta sẽ đưa sự chú ý trở lại đối tượng thiền định.

Chánh niệm làm cho sự tập trung của chúng ta trở nên vững chãi; như vậy nó chống lại trạng thái lãng xăng của tâm thức. Chánh niệm cũng làm cho tâm thức của chúng ta có đủ độ trong sáng và độ tập trung; như vậy nó diệt trừ trạng thái xao lãng của tâm thức. Thông qua quá trình thực nghiệm tất nhiên chúng ta sẽ tìm thấy được **sự cân bằng** thích hợp trong việc làm cho tâm thức được tập trung: **không quá căng thẳng mà cũng không quá lỏng lẻo**. Căng thẳng quá sẽ tạo nên trạng thái lãng xăng, quấy nhiễu độ vững chãi của trạng thái tập trung. Lơ là quá sẽ tạo nên trạng thái xao lãng, quấy nhiễu độ trong sáng và độ tinh tế của tâm thức. Việc cân bằng này giống như việc lên giây một cây đàn vĩ cầm. Thiền sư Ấn Độ Chandragomin nói:

"Nếu chúng ta không cố gắng xây dựng sức chú tâm mạnh mẽ thì tâm thức sẽ chìm xuống và không bao giờ chúng ta có thể đạt được độ trong sáng cần thiết. Ngược lại, nếu chúng ta quá nặng về việc duy trì sự chú tâm thì tâm thức của chúng ta bị xao động, rời khỏi đối tượng và tâm chúng ta không bao giờ có thể đạt được trạng thái vững chãi. Vì vậy không phải dễ dàng giữ được mực độ cân bằng khi tu tập trạng thái nhất tâm."

Để bổ sung cho việc dùng Chánh niệm làm sức mạnh tâm lý nòng cốt nhằm hỗ trợ cho việc tu tập thiền định, Đức Phật nói về việc tu tập Chánh niệm trên 4 đối tượng: thân thể, cảm giác, tâm thái và các pháp. Nhờ vào việc tu tập này mà chúng ta có thể nhận thức được 3 đặc tính: (1) tất cả mọi sự vật đều biến chuyển liên tục; (2) tất cả sự vật nào bị tâm thái nhiễu loạn và nghiệp chi phối thì đều là bất xứng ý; và (3) tất cả các pháp đều là vô ngã.

3. Chánh định

Nhờ Chánh tinh tấn và Chánh niệm nên sự tịnh chỉ hay là sự nhất tâm dần dần chuyển biến tốt hơn cho đến khi nào chúng ta đạt được trạng thái tâm an trú. Chúng ta cũng có thể tiến bộ hơn nữa để đạt được những tầng bậc nhất tâm cao hơn, tức là những tầng thiền chứng thuộc sắc giới và vô sắc giới.

Có những người không phải là Phật tử cũng tu tập những tầng thiền chứng này. Tuy nhiên, một Phật tử tu tập thì tâm thức được nuôi dưỡng bởi tâm quy kính Ba Ngôi Báu (Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng-già), và bởi tâm quyết định thoát khỏi nạn khổ trong vòng sinh tử luân hồi. Trong khi những người không phải là Phật tử có khuynh hướng tìm sự thỏa mãn với những phước lạc có trong những tầng bậc thiền định thì những người Phật tử sử dụng các tầng bậc thiền định để chứng được không tánh, rồi nhờ đó đạt được sự giải thoát.

Đức Phật đã triển khai rộng về Chánh niệm và tịnh chỉ. Nếu bạn cảm thấy thích tìm hiểu thêm thì bạn nên tham vấn một vị đạo sư để được hướng dẫn hay bạn tìm đọc những sách vở có liên quan đến đề tài này.

Pháp tu học cao thượng về trí tuệ

Nhờ vào một cuộc sống đạo đức, tức là Giới học, chúng ta sẽ loại trừ được những thân nghiệp và khẩu nghiệp uế nhiễm. Nhờ vào việc tu tập thiền định mà những tâm thái nhiễu loạn tạm thời lắng dịu xuống. Tuy nhiên, nếu không có trí tuệ thì không có cách nào để chúng ta có thể phá hủy hoàn toàn những tâm thái nhiễu loạn, giải thoát khỏi vòng sinh tử và đạt được hạnh phúc lâu dài. Để nhỏ bỏ gốc rễ của mọi khổ nạn, mọi u mê ám chướng khỏi dòng chảy tâm thức của chúng ta thì việc thiết yếu là phải có loại trí tuệ nhận chân được không tính (thông thường không tính được xem là đồng nghĩa với vô ngã, nói cách khác là không có một cái ngã bản nhiên).

Để đạt đến loại trí tuệ này, nhận chân được nguyên nhân sâu xa nào đã khiến cho con người và các pháp hiện hữu trên cuộc đời này. Chúng ta phải tu tập một loại tuệ quán đặc biệt, đó là Minh sát tuệ (*vipassana*). Minh sát tuệ là loại trí tuệ được dẫn dắt bởi năng lực phân tích sắc bén kết hợp với tính chất nhu nhuyễn của trạng thái tâm an trú.

Lúc chưa đạt được tuệ minh sát thì mỗi khi chúng ta vận dụng năng lực phân tích trong thiền định thì trạng thái nhất tâm bị khuấy động; mỗi khi chúng ta tập trung tâm để quay trở lại trạng thái nhất tâm thì lúc đó chúng ta lại mất đi năng lực phân tích. Nhưng khi chúng ta chứng đạt được Minh sát tuệ thì trạng thái nhất tâm và năng lực phân tích không còn quấy nhiễu nhau nữa và vì vậy mà tâm thức trở nên rất hùng mạnh. Khi Minh sát tuệ hướng đến vô ngã tính thời nó sẽ tẩy sạch yếu tố u mê ám chướng trong dòng chảy của tâm thức chúng ta, tẩy sạch những tâm thái nhiễu loạn, nghiệp và những dấu tích của nghiệp. Do vậy, những yếu tố u mê ám chướng đó không bao giờ có thể xuất hiện trở lại được.

Để tu tập trạng thái tâm an trú và Minh sát tuệ, chúng ta phải rèn luyện trong một thời gian dài. Giống như việc học cách đọc chữ, việc tu tập trạng thái nhất tâm và trí tuệ đòi hỏi thời gian và công phu rèn luyện liên tục. Trong thời hiện đại quá, chúng ta cũng quá quen thuộc với những dụng cụ nhấn nút là xong, quá quen thuộc với những loại thức ăn nhanh gọn trong hộp nên một cách tự phát, tâm thức của chúng ta nhiễm nặng khuynh hướng thiếu kiên nhẫn và muốn thành tựu tức thì những chứng đạt cao siêu mà không cần phải cố gắng nhiều. Rất tiếc là không thể được. Rất tiếc là không có một nút bấm nào để có được trạng thái nhất tâm và trí tuệ cả. Tuy nhiên, có trường hợp một vài người nào đó do vì đã từng có nhiều nỗ lực tu tập theo con đường đạo trong quá khứ nên hiện tại có thể đã đạt được những tiến bộ rất nhanh trong kiếp này. Còn lại là đông đảo những người không thuộc về "điện" này, đông đảo những người bình thường như chúng ta. Do vậy, thật là hữu ích nếu chúng ta đặt ra một mục tiêu dài hạn, kiên nhẫn, nhiệt thành và có một tâm thức thích thú, mãn cảm đối với những điều tốt đẹp và thánh thiện.

Hai chi phần còn lại của Bát thánh đạo thuộc về Pháp tu học cao thượng về trí tuệ, gọi tắt là Tuệ học.

1. Chánh kiến hay Chánh trí.

Tức là sự hiểu biết về Tứ thánh đế: Thánh đế về khổ và Thánh đế về nguyên nhân khiến cho dòng lưu chuyển sinh tử kéo dài; Thánh đế về sự diệt khổ và Thánh đế về con đường đưa đến trạng thái giải thoát hoàn toàn. Trong ý nghĩa đặc biệt Chánh kiến chỉ cho một loại trí tuệ có công năng phá tan những quan điểm sai lầm như quan điểm cho rằng có một cái ngã bản nhiên hằng hữu. Nếu như chúng ta chấp thủ như vậy thì quan điểm này sẽ trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử. Vấn đề này sẽ được trình bày kỹ hơn trong đoạn nói về "Những Tâm Thái Viễn Hành."

2. Chánh tư duy.

Không cố chấp, từ ái và bất hại là những đặc điểm của Chánh tư duy. Ở một cấp độ cao hơn, Chánh tư duy chỉ cho loại tâm thức có công năng phân tích không tính một cách sắc bén và tinh tế, khiến cho chúng ta trực nhận được không tính.

Mặc dầu đạo đức, thiền định và trí tuệ, tức là ba Pháp tu học cao thượng Giới - Định - Tuệ, thường được miêu tả là một con đường với 3 tiền đề khác nhau nhưng chúng ta có thể tu tập đồng bộ cùng một lúc cả ba. Đạo đức và thiền định là nền tảng để trí tuệ thăng hoa. Trí tuệ và thiền định giúp cho đạo đức có được độ vững chắc và có được phương hướng mục tiêu tốt. Đạo đức làm cho tâm thức có thêm sức mạnh để tu tập thiền định; và trí tuệ sẽ làm yếu đi tâm cố chấp, nhờ vậy giảm thiểu trạng thái xung động và phân tán. Trong khi chúng ta có thể dồn hết năng lực vào một pháp tu trong một thời gian cụ thể nào đó nhưng bình thường chúng ta không nên lơ là bất cứ một pháp nào trong ba Pháp tu học cao thượng trên đây.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005