CON ĐƯỜNG CŨ XA XƯA

(Bát Chánh Đạo)
Phạm Kim Khánh
Trung tâm Narada, Seattle, Hoa Kỳ 1993
---o0o---
Nguồn
http://thuvienhoasen.org
Chuyển sang ebook 21-7-2009
Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com
Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

Mục Lục

Phần 1 - Dẫn nhập
Phần 2 - Thập nhị nhân duyên
Phần 3 - Con đường cũ xa xưa: Bát Chánh Đạo
Phần 4 - Chánh ngữ
Phần 5 - Chánh tinh tấn
Phần 6 - Chánh định
Phần 7 - Đặc tánh của Con đường

---o0o---

" Này chư Tỳ Khưu, cũng như người kia đi lạc trong rừng sâu, tìm ra một con đường mòn
xưa cũ. Nhiều người đã đi qua, và phải đi trải qua, dài theo con đường ấy đến một thị
trấn đã có từ bao giờ... Cùng thế ấy, này chư Tỳ Khưu, Như Lai đã tìm gặp Con Đường
Cũ Xa Xưa.

Trên đường ấy chư Phật Chánh Giác trong quá khứ đã trải qua. Và này chư Tỳ Khưu,
con đường xưa cũ ấy là thế nào? Đó là Bát Chánh Đạo... Như Lai đi dài theo con
đường ấy. Và đã đi dài theo con đường ấy, Như Lai hoàn toàn thấu triệt những Hành
Động, sự phát sinh của những Hành Động, sự chấm dứt những Hành Động và con đường

chấm dứt những Hành Động." (Samyutta Nikàya, Tạp A Hàm.)

---o0o---

Phần 1 - Dẫn nhập

Tất cả chúng sanh đều mưu tìm hạnh phúc và cố tránh đau khổ. Từ thuở con người là con người, thế hệ này sang thế hệ khác, con người để hết tâm trí, năng lực và thì giờ để tránh đau khổ và xây dựng hạnh phúc. Từ ngàn xưa con người cố gắng khắc phục cảnh vật bên ngoài để tạo tiện nghi cho mình và trong nhiều lãnh vực đã vẻ vang thành công. Cuộc sống của chúng ta ngày nay có phần thoải mái dễ chịu hơn xưa. Khoa học tân tiến đã phát minh nhiều dụng cụ để phục vụ con người và nhờ đó chúng ta không phải lao động nặng nhọc, không phải vất vả chịu đựng những lúc nóng bức và những cơn lạnh buốt xương vì thời tiết đổi thay, không phải gian lao khổ nhọc, mất nhiều thì giờ để di chuyển từ nơi này sang nơi khác v.v... Những phát minh về y tế đã thành công chữa trị nhiều chứng bịnh mà trước kia được xem là nan y, đã làm giảm thiểu những cơn đau nhức của cơ thể, đã kéo dài tuổi thọ v.v... Những cuộc cải cách xã hội, kinh tế, chính trị đã đem lại trật tự, điều hòa và cải thiện cuộc sống của chúng ta. Tất cả những lợi ích ấy được thực hiện nhờ công trình khảo sát thiên nhiên một cách tỷ mỷ, có quy củ và có hệ thống. Con người cố gắng điều chỉnh những điều kiện thiên nhiên để làm cho cuộc sống của mình đươc thoải mái.

Tuy nhiên, với bao nhiêu cố gắng và thành công ấy con người ngày nay có hạnh phúc thật sự không? Chúng ta có thật sự không còn đau khổ nữa không? Bao nhiêu cố gắng ấy có giúp chúng ta chặn đứng, làm cho thân này đừng bệnh hoạn, đừng đi đến già nua và mãi mãi sống đời không? Ta có còn phải sống chung với người, với vật hay trong hoàn cảnh mà mình không ưa thích, còn phải xa lià người hay vật thân yêu nữa không? Chúng ta có luôn luôn thành đạt những điều mong mỏi không?

Trong khi xác nhận bao nhiêu lợi ích mà chúng ta đang thừa hưởng từ những công trình chế ngự thiên nhiên đã được thực hiện, chúng ta cũng nhận định rằng con người vẫn còn phải chịu đau khổ và chưa viên mãn thành đạt hạnh phúc châu toàn mong mỏi từ lâu. Tại sao? - Vì phương cách mà chúng ta áp dụng để chữa trị bệnh đau khổ không nhằm thẳng vào tận gốc rễ của chứng bệnh. Chúng ta chỉ chữa trị trên bề mặt mà không đi sâu vào nguồn gốc, chỉ nhìn cái ngọn mà không quan tâm đến căn cội.

Hạnh phúc và đau khổ phát sanh từ đâu và được duy trì tại đâu? Vấn đề phát sanh nơi nào thì ta phải giải quyết ngay tại đó. Hânh phúc và đau khổ phát sanh và được duy trì trong tâm. Ta phải giải quyết vấn đề hạnh phúc và đau khổ ngay chính trong tâm này.

Thay vì tìm cách sửa đổi hoàn cảnh bên ngoài để thích hợp với mình Phật giáo dạy nên tự sửa đổi chính mình để sống thích ứng với bên ngoài, điều hòa với thiên nhiên, phải điều chỉnh cái nhìn của mình đối với sự vật để có một quan niệm sống điều hợp với hoàn cảnh, nhằm sửa soạn thân tâm hoàn toàn trong sạch và cuối cùng thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

Chúng ta hãy lắng nghe lời Ngài Acharn Chah khuyên nhủ một cụ già sắp lâm chung:

"...Nghĩ rằng cụ muốn tiếp tục sống thêm lâu dài sẽ làm cho Cụ đau khổ. Nhưng nghĩ rằng Cụ muốn chết ngay trong tức khắc, hay sớm chết đi cho rồi, thì cũng không đúng. Nó cũng làm cho Cụ đau khổ, có phải vậy không thưa Cụ? Các vật hữu lậu không thuộc quyền sở hữu của ta. Nó phải diễn tiến theo những định lậut thiên nhiên của nó. Về phương cách mà thân này phải như thế nào Cụ không thể làm gì được. Cụ có thể làm cho nó đẹp hơn đôi chút, hay làm cho cái hình dáng bề ngoài của nó có phần hấp dẫn và sạch sẽ hơn trong một lúc, như các thiếu nữ điểm trang dồi phấn thoa son, để móng tay dài... Nhưng khi tuổi già đến thì tất cả mọi người đều chung một hội một thuyền... một số phận. Thân này là vậy. Cụ không thể làm gì khác. Nhưng cái mà Cụ có thể cải thiện, làm cho đẹp đẽ hơn là tâm của mình.

" Bất cứ ai cũng có thể xây dựng một ngôi nhà, bằng gỗ hay bằng gạch, nhưng Đức Phật dạy rằng loại nhà ấy không phải thật sự là của ta mà chỉ là của ta trên danh nghĩa, theo quy ước, trong khái niệm. Nó là một cái nhà trong thế gian. Ngôi nhà thật sự của chúng ta là trạng thái an tĩnh bên trong. Một cái nhà vật chất ở ngoại cảnh có thể thật đẹp, nhưng nó không mấy an tĩnh. Nó là nguyên nhân tạo đến lo âu này đến lo âu khác, băn khoăn tự lo nọ đến áy náy buồn phiền kia. Ta nói rằng nó không phải là ngôi nhà thật sự của ta. Nó ở ngoài ta, và sớm muộn gì rồi ta cũng phải bỏ lại. Nó không phải là nơi chốn mà ta có thể sống vĩnh viễn trong đó, bởi vì không thật sự thuộc về ta mà là một phần của thế gian. Cơ thể của chúng ta cũng vậy, ta chấp thủ là tự ngã, là "Ta" và "Của Ta" nhưng thực tế không phải là vậy. Nó là một cái nhà khác của thế gian. Thân Cụ đã biến đổi theo diễn tiến tự nhiên của nó từ lúc được sanh ra đến ngày nay, già và bệnh, và Cụ không thể cấm cản nó đổi thay vì bản chất của nó là vậy. Muốn cho nó khác đi cũng điên rồ như

muốn con vịt giống con gà. Khi nhận thức rằng điều này không thể được, con vịt phải là con vịt, con gà phải là con gà và thân này phải già nua và chết... Cụ sẽ phục hồi sức mạnh và năng lực. Dầu cụ có thiết tha mong muốn cho thân này tiếp tục tồn tại lâu dài như thế nào nó sẽ không làm được như vậy. Đức Phật dạy:

"Aniccà vata sankhàrà - Uppàdavayadhammino
Uppajjitvà nirujjhanti - Tesam vupasamo sukho."

"Các pháp hữu vi (sankhàrà, các vật được cấu tạo) là vô thường, phải sanh rồi hoại, đã có sanh tức có hoại diệt - ngưng nó được là hạnh phúc."

Danh từ "Sankhàrà" - được phiên dịch ở đây là pháp hữu vi - hàm ý thân và tâm này. Các Pháp hữu vi thật không bền vững, bất ổn định. Được cấu thành nó liền tan biến, sanh rồi diệt mặc dầu mọi người đều muốn nó thường còn. Đó là điên rồ. Hãy nhìn hơi thở. Di chuyển vào trong, rồi đi ra ngoài. Đó là thiên nhiên, nó phải là vậy. Hơi thở vào và hơi thở ra tiếp nối xen kẽ nhau: Thở vào rồi thở ra, thở ra rồi thở vào. Phải có sự thay đổi. Các pháp hữu vi được hiện hữu là do có biến đổi. Cụ không ngăn ngừa điều này, chỉ nên suy tư như sau: "Có thể nào thở ra mà không thở vào đươc chăng? Nếu thở ra mà không thở vào có nghe dễ chịu không? Hay có thể nào chỉ thở vào mà không thở ra chăng? Chúng ta muốn rằng sự vật phải thừơng còn nhưng nó không thể tồn tại lâu dài, không thể được. Một khi hơi thở đi vào, nó phải trở ra. Khi đi ra, nó phải vào trở lại, đó là tự nhiên. Có phải vậy không Cụ? Đã được sanh ra tức chúng ta phải già nua, bệnh hoạn, rồi chết. Điều này hoàn toàn tự nhiên và thông thường. Đó là bởi vì các pháp hữu vi đã làm phận sự của nó. Cũng vì những hơi thở vào và những hơi thở ra đã xen kẽ nối tiếp nhau đều đặn mà loài người tồn tại đến ngày nay ..."

Đó là đường lối của sự vật. Bản chất thiên nhiên của sự vật là vậy.

Phật Giáo là đạo Giải Thoát. Giải là cởi mở. Ở đây là "cởi mở" những trói buộc để "thoát" ra khỏi mọi hình thức đau khổ của đời sống.

---o0o---

Tránh đau khổ

Con ngườii cố gắng thoát khổ. Nhưng đời sống có thật sự đau khổ không?

Nhiều người vui vẻ mãn nguyện với những hạnh phúc ảo huyền và tạm bợ của đời sống và tự nghĩ rằng thế gian này quả thật tốt đẹp, quả thật là cảnh giới mà họ mong mỏi. Họ tưởng rằng hạnh phúc lúc nào cũng còn phảng phất đâu đây, ở một góc nào, hay có lẽ ở bên cạnh mà ta chưa hay biết. Họ không nhìn xa hơn, không nhìn vượt qua khỏi chân trời hạn hẹp của mình. Đối với hạng người này không có ai là Phật, không ai thánh thiện, không có vị giáo chủ hay vị lãnh đạo tinh thần nào trên thế gian.

Nhưng đa số những người khác thì hiểu biết rõ ràng phần đen tối phũ phàng ẩn núp dưới lớp mặt nạ thân thiện của kiếp nhân sinh, xuyên qua kinh nghiệm của chính bản thân họ và của những người sống quanh. Dưới mắt họ cuộc sống xem hình như một đại dương mênh mông sâu thẳm đầy hiểm họa và đau khổ. Trên mặt nước chúng sanh bơi lội, lặn hụp, hay cỡi thuyền lướt sóng đi quanh quẩn, vài người mãn nguyện, hãnh diện với số phận mình.

Đúng rằng có những lúc trời êm biển lặng, buông mình thả trôi trên mặt nước im lìm không chao động thì quả thật là thích thú. Nhưng những ai mở mắt nhìn đời và mở rộng tâm trí, suy tư để khỏi bị bề mặt giả dối của thế gian phỉnh gạt, có thể nhận định rằng bão tố có thể nổi lên bất cứ lúc nào, những luồng nước lũ có thể tuôn đến và xoáy tròn nguy hiểm như thế nào, và bao nhiêu hiểm họa khác, tiềm tàng sâu ẩn trong lòng biển cả, đang chờ đợi, có thể trỗi dậy bất cứ lúc nào. Đang bị lôi cuốn, lăn trôi theo những thăng trầm của thế gian biến đổi vô cùng tận mắt không thể tìm ra hạnh phúc vững bền. Mãi mãi triền miên lặp đi lặp lại những kiếp sống khổ đau thật là đáng sợ.

Thử nhìn thực tại ở quanh ta. Có đời sống của người nào từ bé đến già mà phẳng lặng như nước ao hồ, không bị chút lo âu, sợ sệt hay sầu muộn làm chao động? Có gia đình nào chưa từng khóc cái chết của một người thân? Có quả tim nào chưa từng nhói đau vì nghịch cảnh? Bao nhiêu người đang trằn trọc rên xiết hay nằm vùi trên giường bệnh và bao nhiêu người khác đang hồi hộp, lo âu và phiền muộn vì người thân lâm trọng bệnh? Hằng triệu người khác đang cố bám lấy từng hơi thở mà hầu như không còn trở lại. Hằng triệu cha mẹ, con cái, bạn bè, đang than khóc sự ra đi của thân bằng quyến thuộc -- ngay trong giờ phút này và trên thế gian rộng lớn dãy đầy đau khổ này.

Tất cả chúng ta đều có vấn đề: Những vấn đề sinh nhai, vấn đề gia đình, sức khỏe, vấn đề xã hội, vấn đề kinh tế, vấn đề chính trị, vấn đề tâm lý v.v... chí đến vấn đề tôn giáo. Có vấn đề tức là có gì không suông sẻ, có gì cần phải

giải quyết, tức là trạng thái bất ổn, trạng thái xung đột, xung đột giữa ý muốn của ta và những diễn biến của đời sống, tức có gì không được thỏa mãn hoàn toàn, có tình trạng bất toại nguyện, những hình thức khác nhau của đau khổ. Nếu những gì mà ta gọi là vấn đề ấy không phải là bất toại nguyện hay đau khổ tại sao ta cần phải cố gắng giải quyết?

---o0o---

Tìm hạnh phúc

Ta lại tự hỏi: "Trong đời sống có đau khổ mà cũng có hạnh phúc. Tại sao chỉ đề cập đến đau khổ mà lờ hẳn, không nhắc đến hạnh phúc?"

Khổ là trạng thái không thỏa mãn, bất toại nguyện, làm cho ta khó chịu đựng và như thế không ai muốn. Nhưng bất hạnh thay không ai tránh khỏi.

Còn hạnh phúc thì ai cũng mong tìm, ai cũng khát khao muốn thành đạt. Nhưng chúng ta không nhận thức rằng hạnh thức chỉ là hình thức khác của đau khổ. Hạnh phúc và đau khổ chỉ giống như đầu và đuôi của con rắn. Khi ta đụng vào đầu rắn tức thì nó cắn. Đó là đau khổ, hậu quả trực tiếp phát sanh trong tức khắc. Nhưng khi nắm đuôi rắn thì ta cảm nghe an toàn. Mặc dầu vậy rắn sẽ quay đầu lại cắn, cùng một thế như khi ta đụng vào đầu nó. Đó là hạnh phúc. Dầu đụng vào đầu hay vào đuôi ta vẫn bị rắn cắn. Phải nhận định rằng đầu và đuôi rắn chỉ là hai phần khác nhau của con rắn. Cùng thế ấy, hạnh phúc và đau khổ chỉ là hai phần của một vấn đề, vấn đề đau khổ.

Trong đời sống cái được gọi hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là khi ta đạt điều mong mỏi. Ta mong có tài sàn. Được tài sản là hạnh phúc. Muốn danh vọng. Được danh thơm tiếng tốt là hạnh phúc. Muốn quyền thế, được quyền thế uy lực là hạnh phúc. Truy nhiên, trong thế gian vô thường không ngừng biến đổi này tất cả mọi sự đều nằm trong trạng thái luôn luôn trở thành một cái gì khác thì cái hạnh phúc mà ta khao khát bao nhiêu chỉ ở với ta trong giây phút ma ta vừa nắm được nó. Tại sao? Vì hạnh phúc là thành đạt điều mong muốn, nhưng điều mà ta mong muốn chỉ tồn tại nhất thời, đối tượng mà ta khao khát mong mỏi quả thật phù du tạm bợ. Vớt nước lên trong lòng hai bàn tay và mong sẽ giữ mãi mãi trong tay thì làm sao khỏi thất vọng? Đạo hữu Gunaratne viết: "Bây giờ ta có thể tự hỏi, tại sao ái dục luôn luôn mang đau khổ (Dukkha) theo vết chân của mình? Bởi vì ái dục là khao khát ham muốn một cái gì tự nó không ngừng biến đổi, là chạy theo và cố bám vào cái gì tự nó không thực có. Khi con người cố gắng đuổi bắt một mục tiêu huyền

ảo, lờ lững như thực như hư, một cái gì không thể bắt được, một mục tiêu luôn luôn thụt lùi hay tan biến khi ta gần nó thì con người còn có thể mong mỏi điều gì hơn là thất vọng, điều gì hơn là trạng thái bất ổn, không điều hòa, tức dukkha, đau khổ."

Thử lấy một thí dụ. Ta mong mỏi được có tiền. Tiền đến, Ta cảm nghe sung sướng hạnh phúc. Thế nhưng, khi nắm được tiền trong tay ta lại lo nghĩ phải làm thế nào để gìn giữ. Ta lo sợ kẻ trộm, kẻ cướp, kẻ lường gạt. Ta suy tư, phải làm thế nào để nó sanh lợi, phải dùng thế nào, bao nhiêu vấn đề mới lại phát sanh, ắt phải lo lắng nghĩ ngợi, tức đau khổ.

Hơn nữa, khi có được tiền của ta lại mong muốn điều khác, lại tự tạo cho ta những khát vọng mới: muốn mua sắm, muốn danh lợi, muốn quyền thế, muốn thay đổi khung cảnh sống, muốn sửa đổi cảnh vật cho thích hợp với lòng khao khát của mình. Đức Phật dạy rằng những ai đắm say trong tham vọng sẽ rơi trở vào dòng lôi cuốn của lòng khát khao ham muốn, như nhện sa vào lưới của chính nó.

Đời là khổ. Tuy nhiên dạy như thế Đức Phật không khi nào cố tình khuyên tất cả mọi người nên từ khước những lạc thú trần gian, vào rừng tìm nơi thanh vắng để lo tu hành. Đức Phật đạt toàn thể giáo lý của Ngài trên nền tàng đau khổ (dukkha) nhưng khônbg bao giờ phủ nhận những lạc thú trong đời. Bộ Tăng Nhứt A Hàm có liệt kê dong dài những hạnh phúc mà chúng sanh có thể thọ hưởng. Chúng ta không tìm cách xa lánh những hạnh phúc vật chất, nhưng hiểu biết rằng nó chỉ là tạm bợ nhất thời. Thọ hưởng những lạc thú vật chất nhưng không làm nô lệ cho thể xác. Phật giáo dạy ta nên tận lực cố gắng, kiên trì nỗ lực, luôn luôn giữ tâm trong sạch và thận trọng thu thúc dục vọng.

Có thân tức có già, có bệnh, có chết, có khổ v.v... Ta không thể sửa đổi thiên nhiên, hay chỉ có thể làm được một cách vá víu tạm bợ. Phải hiểu rõ bản chất thiên nhiên của đời sống là vậy. Phải thấm nhuần chân lý này. Không thể sửa đổi thiên nhiên, mà chỉ có thể kiểm soát và sửa đổi cái tâm của chính mình, làm cho nó thích hợp với thiên nhiên.

Pháp hành thiền trong Phật giáo là rèn luyện tâm. Trước tiên, lắng tâm an trụ vào một điểm, làm cho nó trở nên vắng lặng, sáng tỏ và có nhiều năng lực, rồi dùng tâm lực dũng mãnh ấy quán chiếu thâm sâu vào sự vật, thấu triệt thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, không phải

như mình nghĩ rằng nó là như vậy, tức nhìn sự vật dưới ánh sáng của ba đặc tướng: **Vô thường**, **Khổ** và **Vô ngã**.

Khi nhận định đúng rằng trên thế gian huyền ảo, tạm bợ và vô thường này, chí đến cái mà ta gọi là hạnh phúc cũng không thể tồn tại vì những điều kiện tạo duyên cho nó phát sanh luôn luôn biến đổi và do đó không thể có hạnh phúc thật sự vững bền Phật Giáo đi tìm nguồn gốc của đau khổ.

---o0o---

Nguyên nhân sanh khổ

Không có người suy tư nào phủ nhận sự hiện hữu của đau khổ, hay bất toại nguyện, trên thế gian. Nhưng về nguyên nhân sanh khổ các hệ thống tín ngưỡng đã giải thích bằng nhiều phương cách khác nhau.

Trong tư tưởng Phật giáo không có một siêu lực huyền bí cầm quyền tưởng thưởng công đức và hình phạt những tội ác của con người. Không có thưởng hay phạt đến với ta từ bên ngoài, bên trên, mà có nhân quả, tức hành động và phản ứng của hành động. Và theo chiều hướng hiểu biết này, mỗi người, mỗi chúng sanh là vị kiến trúc sư xây đắp số phận của mình. Chính ta tạo thiên đàng cho ta và cũng chính ta tạo địa ngục cho ta. Đau khổ mà con người phải chịu hôm nay là hậu quả dĩ nhiên của những nghiệp bất thiện mà con người đã tạo lúc nào trong qúa khứ. Trong khi phần lớn những tư tưởng gia tìm đến một thần lực huyền bí hay một nguyên lý bên ngoài, bên trên con người để giải thích nguồn gốc đau khổ của nhân loại thì Đức Phật nhìn vào bên trong con người để tìm nguyên nhân chứng bệnh đau khổ của con người. Và Ngài đi đến kết luận: Những đau khổ "của tôi" là do hành động "của tôi". Và hành động "của tôi" là do ái dục "của tôi" thúc đẩy.

Chính ái dục làm động cơ thúc đẩy đến hành động tạo nghiệp bất thiện bằng thân, khẩu hay ý. Cũng chính ái dục, nằm trong phạm vi ảnh hưởng của vô minh, thúc đẩy con người luyến ái, đeo níu, bám chặt vào đời sống, và lòng ham muốn khát khao ấy lôi cuốn con người triền miên lăn trôi từ kiếp sống này đến kiếp khác. Có sống tức có khổ.

---o0o---

Ái dục bắt nguồn từ đâu?

Con người có sáu cửa để ngoại cảnh thâm nhập vào gọi là lục nhập hay lục môn. Sáu cửa này tác động qua lục căn là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý và có sáu đối tượng là sắc thinh, hương, vị, xúc, pháp, mỗi cửa mỗi đối tượng.

Trong bộ Trường A Hàm (Dĩgha Nikàya) có đoạn:

"Ái dục bắt nguồn từ đâu và phát sanh ở đâu? Nơi nào có thỏa thích và dục lạc, nơi đó có ái dục bắt nguồn và phát sanh. Sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp có thỏa thích và dục lạc. Vậy ái dục bắt nguồn từ đó và phát sanh ở đó."

Khi mắt (nhãn căn) tiếp xúc với một hình thể, (nhãn trần) tức có sự thấy (nhãn thức). Khi tai (nhĩ căn) tiếp xúc với một âm thanh (nhĩ trần) tức có sự nghe (nhĩ thức) v.v... Thấy những hình sắc đẹp, nghe những âm thanh êm dịu hay những lời khen tặng, ngửi những mùi thơm, nếm những món ngon vật lạ, thọ hưởng những cảm xúc dễ chịu hay có những ý nghĩ tốt đẹp thì ta ưa thích, luyến ái, bám níu v.v... những hình ảnh khác nhau của ái dục. Trái lại, những hình sắc ghê tởm, những âm thanh nghịch nhĩ, những mùi hôi thúi v.v... làm cho ta khó chịu, ghét bỏ, xua đuổi.

Dầu ưa thích hay ghét bỏ, ta vẫn giữ trong lòng. Ưa thích thì ôm vào giữ chặt lại, còn ghét bỏ thì xua đuổi, đẩy ra. Ôm vào hay đẩy ra, nó vẫn ở trong tâm mình và từ trong tâm, biểu hiện ra bằng hành động và lời nói. Chính thân, khẩu, ý tạo nghiệp và đưa đẩy ta lạc lối trong khu rừng mênh mông đầy chông gai và đá nhọn gọi là đời sống của muôn loài vật.

Ta gọi là lục thức, sáu sự hay biết xuyên qua lục căn, nhưng trong thực tế nó chỉ là cái tâm, một cái tâm xuất hiện ở sáu nơi. Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), không có sự khác biệt giữa các danh từ citta (tâm), nãma (danh), mana (ý) và vinnãna (thức). Khi phân tách cái được gọi là chúng sanh làm hai phần thì phần tinh thần, tức phần tâm linh, được gọi là danh (nãma). Khi phân cái được gọi chúng sanh làm năm uẩn (pancakkhandha) thì phần ấy được gọi là thức, (vinnãna, thức uẩn). Còn danh từ citta thì luôn luôn được dùng khi đề cập đến những loại tâm khác nhau. Trong những trường hợp lẻ loi, theo nghĩa thông thường của tâm, cả hai danh từ citta và mana thường được dùng.

Như vậy ái dục phát sanh từ trong tâm. Nhìn và quan sát tâm tức là ghi nhận (có trí nhớ) và hiểu biết rõ ràng bản chất của đối tượng khi nó phát sanh ở một trong sáu căn.

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần chỉ có sự thấy hình thể, sự nghe âm thanh v..v... mà thôi. Chính ý căn nhận ra, hiểu biết đối tượng và do ảnh hưởng của luồng nghiệp ngủ ngầm (ansaya), vốn mang theo với nó những khuynh hướng tâm tánh của ta từ vô lượng kiếp ta có những hành động và lời nói như thế nào

Thí dụ như người Phật tử thuần thành, khi thấy một pho tượng Phật thì hồn nhiên chắp tay hay khấu đầu đảnh lễ. Mắt người ấy tiếp xúc với pho tượng. Có sự thấy. Ý nhận ra đó là pho tượng Phật. Tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp (anusaya) thúc dục anh ta đảnh lễ. Trong một trường hợp khác, khi anh nọ thấy một người mà trước kia anh vẫn có ác cảm. Lóng ác cảm vẫn còn ngủ ngầm trong luồng nghiệp. Giờ đãy hình sắc kia khiêu gợi khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm, thúc đẩy anh có những hành động và lời nói kém thân thiện.

Vì vô minh, không thấy đúng sự thật, chúng ta đồng hóa lục căn với "Ta", xem mắt, tai, mũi v.v... là "Ta", chúng ta tự đồng hóa với ngũ uẩn, xem sắc, thọ, tưởng, hành, thức là ta rồi chấp thủ, khư khư bám chặt lấy cái "Ta " ấy và những cái gì gọi là "Của Ta". Ta không nhận thức rằng cái gọi là "Ta" ấy chỉ là sự kết hợp của năm uẩn, và mỗi uẩn lại là sự kết hợp của nhiều thành phần luôn luôn biến đổi. Không có gì đơn thuần nguyên vẹn và thường còn y hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp mà có thể gọi là "Ta". Nhưng ta vẫn chấp nhận thân này là "Ta", là "Của Ta", mắt này là của ta và nói "Tôi thấy" , "Tôi nghe", "Tôi đánh mùi" v.v... Ta cũng chấp nhận cảm giác "Thọ uẩn " này là "Ta" hay "Của Ta" và nói "Tôi vui", Tôi buồn" , cái buồn hay cái vui ấy là "Của Tôi" v.v... Do đó, mắt muốn thấy hình sắc đẹp. Tai muốn nghe âm thanh êm dịu, Mũi muốn ngửi mùi thơm tho, lưỡi muốn nếm món ngon vật lạ, thân muốn cảm xúc về nhục dục và tâm muốn có những cảm nghĩ dễ chịu, những tư tưởng làm thỏa mãn giác quan.

Thử lấy một thí dụ: Loại ái dục đầu tiên phát sanh do nhãn quan. Rất khó mà kiểm soát và thu thúc nhãn căn, bởi vì bao nhiêu hình sắc đẹp đẽ của ngoại cảnh luôn luôn sẵn sàng làm cho ta xao xuyến. Đức Phật dạy rằng trên đời không có chi làm cho tâm một người đàn ông chao động dễ dàng bằng hình dáng của người đàn bà. và không có chi làm cho tâm người phụ nữ rung động dễ dàng bằng hình dáng của người đàn ông. Lịch sử nhân loại đã từng chứng tỏ rằng bao nhiêu cơ đồ đã bị sụp đổ và bao nhiêu công nghiệp đã suy tàn chỉ vì sắc đẹp. Cũng vì lẽ ấy mà Đức Phật hằng khuyên dạy hàng tín đồ nên luôn luôn cẩn mật thận trọng trong việc kiểm soát nhãn quan, như người

lính gác cửa thành, từng phút, từng giây canh chừng quân địch. Một khoảnh khắc lơ đễnh có thể gây hậu quả vô cùng tai hại.

Mắt bị rung động vì hình sắc, tai bị cảm xúc vì âm thanh, mũi bị kích thích vì hương, lưỡi vì vị. Thân của ta cũng là một nhịp cầu để cho ngoại trần thâm nhập và làm say mê sa đọa. Tâm hay ý, cũng bị ảnh hưởng xấu xa của những tư tưởng tham ái.

Vào thời Đức Phật có những người phạm tội ác như cướp của giết người hay phá khuấy dân cư, bị dẫn đến vua xứ Kosala. Vua truyền lệnh dùng dây thừng, dây gai, xích trói các tội nhân ấy. Lúc bấy giờ có ba mươi vị sư từ thôn quê đến hầu Phật, vào đảnh lễ Ngài xong xin kiếu về tịnh thất.

Qua này hôm sau các vị sư ấy vào thành Savatthi (Xá Vệ) trì bình, đi ngang qua khám đường và thấy các tù nhân. Lúc trở về chùa, vào buổi chiều các vị đến hầu Phật, và bạch hỏi Ngài, "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, hôm nay trong khi đi trì bình chúng con đi ngang qua khám đường, thấy các tù nhân bị trói bằng dây thừng, dây gai và xích lại. Trông hình như họ đang chịu đau khổ vô cùng. Họ không thể phá vỡ gông cùm để thoát thân. Bạch Hóa Đức Thế tôn, có chăng những trói buộc chặt chẽ hơn?"

Đức Phật giải thích: "Này chư Tỳ Khưu, các dây trói buộc ấy thật không chặt chẽ đâu, nếu so sánh với những trói buộc của đam mê xấu xa đê tiện, trói buộc của ái dục, trói buộc của lòng luyến ái, bám niú vào tài sản, sự nghiệp, con cái, vợ chồng. Đó là trói buộc cả trăm lần, hơn nữa, cả ngàn lần chặt chẽ và vững chắc hơn các loại dây mà các con thấy. Tuy nhiên, dầu các trói buộc ấy có chặt chẽ đến đâu, bậc thiện tri thức vẫn phá vỡ được."

Và Ngài dạy: "Dây làm bằng sắt, gỗ hay gai, ràng buộc không bền chặt. Bậc thiện tri thức dạy như thế. Dây luyến ái bám niú vào kim cương, đồ trang trí vợ, con, là trói buộc bền chặt hơn nhiều.

"Trói buộc ấy thật bền chặt, bậc thiện tri thức dạy như vậy. Nó kéo trì xuống, mềm mỏng dịu dàng, nhưng rất khó tháo gỡ. Chính dây ấy, người thiện tri thức cũng cắt lìa và từ bỏ thế gian, không luyến ái và từ khước mọi dục lạc." (Kinh Pháp Cú, câu 345 và 346)

Trong quyển Paticca Samupàda, Pháp Tùy Thuộc Phát Sanh, Đại Đức Piyadassi viết:

"Con người luôn luôn bị thích thú và dục lạc thu hút. Trong khi mưu tìm thích thú và dục lạc con người không ngừng chạy theo và cố bám lấy những đối tượng tương ứng của lục căn (tức là lục trần). Nhưng ít khi con người nhận thức rằng không có số lượng sắc, thinh, hương, vị, xúc. pháp nào có thể hoàn toàn thỏa mãn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay ý. Trong khi mãnh liệt khát khao được có quyền sở hữu, hay được thỏa mãn tham vọng con người càng tự ràng buộc mình vào bánh xe luân hồi, càng bị dày vò xô xát và khổ sở quằn quại, vướng mắc trong những cây căm của vòng bánh xe."

---o0o---

Phần 2 - Thập nhị nhân duyên

Tại sao ta cứ mãi mãi kẹt trong những cây căm của vòng bánh xe? Hãy nhìn vào mười hai vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Do vô minh (và ái dục ngủ ngầm bên trong) thúc đẩy, chúng ta hành động, tức tạo nghiệp, thiện hay bất thiện. Nghiệp quá khứ đưa đến quả hiện tại là thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ. Đại khái có ba loại thọ là:

- Thọ Lạc (Somanassa) hay cảm giác vui, hạnh phúc.
- Thọ Khổ (Domanassa) hay cảm giác buồn, đau khổ và
- Thọ vô ký (adukkhamasukha) .

Hợp với cảm giác đau đớn (dukkha) và sung sướng (sukha) về vật chất thì có tất cả năm loại thọ. Thọ vô ký, không vui sướng, hạnh phúc, cũng không đau đớn, ưu phiền còn có tên upekkhà mà ta không nên lẫn lộn với tâm xả, bình thản trong Tứ vô lượng tâm.

Trong thực tế khi tinh thần được hạnh phúc thì vật chất cũng vui thích và trái lại, khi thể xác được thích thú thì tinh thần cũng khoan khoái. Vậy, ta có thể gom hai cảm giác vui thích tinh thần và vật chất làm một, gọi chung là sukha. Cùng một thế ấy, ta gom hai cảm giác đau khổ tinh thần và vật chất, làm một và gọi chung là dukkha. Đến đây thọ, hay cảm giác còn ba: Sukha, cảm giác vui thích tinh thần và vật chất. Dukkha, đau khổ tinh thần và vật chất và Upekkhà cảm giác vô ký. Trong ba cảm giác này Upekkhà rất yếu ớt, hầu như không có. Còn lại hai loại thọ: Thọ Lạc và Thọ Khổ.

Do thọ, ái phát sanh vì vô minh vẫn luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm. Ái ở đây có thể là ưa thích hay ghét bỏ -- vì ghét chỉ là hình thức tiêu cực của ưa thích, là ưa ở một mức độ nào. Khi ta nói tôi "ghét tiếng ồn" có nghĩa là tôi "ưa không có tiếng ồn". Do ái phát sanh thủ, do thủ phát sanh hữu và do hữu

có sanh, lão, bệnh, tử, ưu phiền, sầu muộn v.v... Vòng lẩn quẩn cứ thế trở đi trở lại triền miên, mãi mãi, từ vô lượng kiếp.

Nơi đây ta thấy có ba thì: Do vô minh và hành ở quá khứ -- trong đó tiềm tàng ngủ ngầm ái, thủ và hữu -- ta hành động bằng thân, khẩu, ý. Dầu hành động của ta thiện hay bất thiện, đều tạo nghiệp vì vẫn còn nằm trong vô minh. Năm nhân quá khứ -- vô minh, hành, ái, thủ và hữu -- tạo duyên cho năm quả trổ sanh ở hiện tại là thức, danh sắc, lục căn, xúc thọ. Cùng thế ấy, ái, thủ, hữu, vô minh và hành trong hiện tại tạo duyên cho năm quả, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ ở tương lai. Vị lai trở thành hiện tại và hiện tại trở thành quá khứ, bánh xe đời sống liên tục lăn tròn trên con đường thời gian vô tận.

Để giải đáp câu hỏi của Upatissa, về sau là Ngài Sàriputta (Xá Lợi Phất), "Giáo lý của vị Tôn sư ra sao? Vị Tôn sư của Ngài tuyên ngôn như thế nào?" Đại Đức Assaji (A Tư Đà) đúc kết trọn vẹn giáo lý của Đức Thế Tôn như sau:

"Ye dhammà hetuppabhavà - tesam hetum tethagato
Aha tesan ca yo nirodho - evan vadi maha smano"

" Về các pháp phát sanh do một nhân - Nhân ấy Như Lai đã chỉ rõ -
Và Như Lai cũng đã chỉ dạy phương pháp để chấm dứt - Đó là giáo huấn của bậc Đại Sa Môn" (Maha vagga)

Toàn thể sự vật trong thế gian nằm dưới sự chi phối của định luật nhân quả, hành động và hậu quả của hành động. Phật giáo dạy rằng tất cả pháp hữu vi đều khởi sanh, nhất thời tồn tại và chấm dứt.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, khi bắt đầu giảng Tứ Diệu Đế, Đức Phật dạy rằng: "Sanh là Khổ". Nói vậy, không phải chỉ nghĩ đến cảnh mang nặng đẻ đau của bà mẹ và cảnh bị nhốt nằm trong cái bọc của đứa bé mà sâu xa thâm diệu hơn, nên nhận thức rằng chính cái sanh là đầu dây mối nhợ, là khởi duyên tạo cho đau khổ bám vào. Nếu không sanh tức không có sống. Không sống tức không có khổ. Vì lẽ ấy mục tiêu cứu cánh của người Phật tử là thoát ra khỏi vòng sanh tử triền miên tiếp diễn. Nhưng, bản chất của chúng sanh là cố bám vào sự sống. Ái dục trong hình thức ham sống, là một năng lực vô cùng hùng mạnh, luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm bên trong mỗi

người. Ái dục là nguyên nhân sanh đau khổ và sanh là cơ hội tạo duyên cho đau khổ phát khởi. Có sanh tức có già, có bệnh v.v... có đau khổ.

Vừa lúc bình minh sau đêm Ngài thành đạt Đạo quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, Đức Phật đọc lên bài kệ hoan hỷ:

"Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi
Như Lai thênh thang đi, đi mãi.
Như Lai đi tìm mãi mà không gặp,
Tìm người thợ cất cái nhà này.
Lặp đi lặp lại cuộc sống quả thật là đau khổ.
Này hỡi người thợ làm nhà
Như Lai đã tìm ra ngươi.
Từ đây ngươi không còn cất nhà cho Như Lai nữa,
Tất cả sườn nhà đều gẫy,
Cây đòn dông của ngươi dựng lên cũng bị phá tan.
Như Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt,
Và Như Lai đã tận diệt mọi Ái Dục." (Kinh Pháp Cú, câu 153,154)

Đức Thế Tôn nhìn nhận cuộc đi thênh thang bất định trong nhiều kiếp sống đầy đau khổ và phiền lụy. Ngài phải đi bất định và do đó, phải chịu khổ đau, bởi vì chưa tìm ra người thợ đã xây dựng cái nhà, tức nguyên nhân tạo nên cơ thể vật chất này. Trong kiếp sống cuối cùng, giữa khung cảnh cô đơn tịch mịch của rừng thiêng, lúc đi sâu vào công trình hành thiền mà Ngài đã dày công trau giồi từ trong quá khứ xa xôi, trải qua cuộc hành trình bất định, Ngài khám phá ra anh thợ cất nhà hằng mong mỏi muốn biết. Anh thợ này không phải ở ngoài mà sâu kín ẩn tiềm bên trong Ngài. Đó là Ái Dục, sự tự tạo, một thành phần tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả mọi người.

Như vậy, ái dục trong quá khứ làm nguyên nhân đưa đẩy tôi đến đây. Nếu vẫn còn lơ đễnh để cho cuộc sống buông lung lôi cuốn, ái dục trong hiện tại sẽ là nguyên nhân đưa đẩy tôi vào một cuộc sống mới, với những đau khổ mới. Nhưng trong hiện tại, và chỉ trong hiện tại, tôi có thể khắc phục ái dục để thoát ra khỏi những hình thức đau khổ của những kiếp sanh tồn này.

---o0o---

Ái dục là gì?

Từ vô lượng kiếp ta mãi sống trong ảo mộng. Những suy tư lời nói và hành động của chúng ta, dầu thiện hay bất thiện, đều nằm trong vô minh. Vô minh là không nhận thức thực tướng của vạn pháp hay không thấu đáo hiểu biết chân tướng của chính mình. Chính màn vô minh, như lớp mây mờ bao phủ, che mất mọi hiểu biết chân chính tức là Chánh Kiến. Vô minh là nguyên nhân chánh làm động lực thúc đẩy, chuyển động "bánh xe đời sống". Đức Phật dạy:

"Vô minh là lớp ảo kiến mịt mù dày đặc trong ấy chúng sanh quây quần lẫn lộn"
(Sutta Nipata câu 730)
"Hành" phát sanh tùy thuộc nơi vô minh. Tất cả những tư tưởng, lời nói và việc làm , dầu thiện hay bất thiện, đều là hành. Mỗi hành động bằng thân, khẩu hay ý của chúng ta, trực tiếp bắt nguồn từ vô minh và ái dục, hay vô minh và ái dục gián tiếp thúc đẩy, đều nhất định phải tạo nghiệp và có khuynh hướng đưa đi tái sanh, kéo dài thêm cuộc hành trình xa xôi của vòng luân h ồi.

Ái Dục là gì? Phạn Ngữ mà thường được phiên dịch là "Ái" hay "Ái Dục" là Tanha (Bắc Phạn là trushna). Ái dục, Tanha, bao gồm tất cả những hình thức thèm khát, tham ái, khát vọng, ước mong , dục vong, ham muốn, nóng lòng, bám níu, luyến ái. Các danh từ trên diễn đạt những sắc thái khác nhau của Ái, nhưng không có chữ nào nói lên một cách trọn vẹn ý nghĩa của phạn ngữ Tanha. Tanha luôn luôn bao hàm một ý niệm vị kỷ. Con người chấp giả làm thiệt, khư khư bám vào ngũ uẩn vô thường mà cho đó là "Ta", một cái "Ta" trường tồn không biến đổi, rồi ham muốn, khát khao v.v... lấy cái ta làm trung tâm của mọi sự vật và cố đem vào càng nhiều càng tốt và bám lấy càng chặt càng hay. Vì lẽ ấy khi chuyển ngữ thành ham muốn, ước mong, v.v... ta nên hiểu rằng tanha chỉ nằm trong phần xấu của những danh từ này mà thôi. Thí dụ như ham muốn. Ta cũng có thể ham muốn điều xấu xa mà cũng có thể ham muốn những việc tốt đẹp, đáng ngợi khen và khuyến khích, như muốn phục vụ, muốn bố thí, muốn có đời sống đạo đức v.v... Tanha chỉ diễn đạt phần vị kỷ xấu xa của sự ham muốn, sự khát khao, lòng ước muốn cho chính mình, sự luyến ái, bám níu giữ cho cái "Ta".

Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) có ba loại ái dục:

1. Ái dục duyên theo ngũ dục trần (**Kama tanha**)
2. Ái dục duyên theo những khoái lạc vật chất, có liên quan đến chủ trương thường kiến (**Bhava tanha**). Có nghĩa là trong lúc thọ hưởng

dục lạc nghĩ rằng vạn vật là trường tồn vĩnh cửu và khoái lạc này sẽ mãi mãi tồn tại.

3. Ái dục duyên theo những khoái lạc vật chất có liên quan đến chủ trương đoạn kiến (**Vibhava tanha**). Trong lúc thọ hưởng, nghĩ rằng tất cả đều tiêu diệt sau khi chết. Chết là hết.

Bhava tanha có khi được giải thích là sự luyến ái đeo níu theo Sắc Giới, và Vibhava tanha là sự luyến ái đeo níu trong Vô Sắc Giới.

Về điểm này Đại Đức Piyadassi viết trong quyển "The Buddha's Ancient Path":

"Kẻ thù của toàn thể nhân loại là ái dục, ham muốn, luyến ái, bám níu, khát vọng và xuyên qua đó, tất cả những điều bất hạnh đến với chúng sanh. Đây không phải chỉ lòng ham muốn hay luyến ái duyên theo nhục dục ngũ trần, tiền của, tài sản và tham vọng đánh bại, lấn lướt kẻ khác hay xâm lăng những quốc gia khác, mà cũng là sự cố chấp, khư khư dính mắc trong những lý tưởng, ý niệm, quan kiến và tín ngưỡng (dhamma tanha) thường dẫn đến phỉ báng và hoại diệt và đem lại đau khổ không thể tả đến toàn thể quốc gia, hay trong thực tế, toàn thể thế gian."

---o0o---

Tai hại của ái dục

Chính yếu tố "vị kỷ" trong ái dục, tanha, gây bao nhiêu tai hại cho con người. Ái dục không bao giờ được hoàn toàn thỏa mãn. Khi một điều mong muốn được thành tựu thì lại có ước vọng mới. Con người luôn luôn chạy theo những thích thú tạm bợ mới, cố rượt theo để bám lấy những ảo ảnh, để chụp cho được cái mà thật sự chỉ là những hình bóng ảo huyền và như thế, con người luôn luôn châm nhiên liệu, dưỡng nuôi và bảo trì ngọn lửa của kiếp sinh tồn. Chính lòng tham muốn ích kỷ, tâm luyến ái vô độ lượng, vô trật tự và sự bám níu đam mê vào những sự vật trên thế gian đã lôi cuốn và đẩy đưa con người trôi giạt đó đây trong đại dương của đời sống.

Đó là tác động của ái dục ở trong con người dưỡng nuôi nó. Còn tác động của nó ở bên ngoài người ôm ấp nó, ở người khác thì sao? Đức Phật dạy:

"...Quả thật vậy, này chư Tỳ Khưu, do ái dục vua này gây chiến với vua kia, hoàng tử với hoàng tử, tu sĩ với tu sĩ, dân với dân, mẹ gây gỗ với con, con

gây mẹ, cha cãi vã với con, con cãi cha, anh chị với em, em với anh chị, bạn bè với bạn bè."
Trong bài "The Significane Of The Four Noble Truths", đạo hữu Gunaratne viết:

"Ái dục là một thúc đẩy hùng mạnh, một thúc đẩy nguy hiểm, tai hại. Ái dục là nguyên nhân hầu hết những tệ hại trên đời. Hầu hết những xáo trộn chính trị trong nhiều quốc gia, những vấn đề xã hội và kinh tế rất phiền phức chỉ có thể giải thích được bằng ảnh hưởng nguy hại của tanha. Ái dục vị kỷ là động cơ chính yếu đưa đến hầu hết những cuộc tranh chấp và thúc đẩy mọi cố gắng của con ngươi mê muội.

"... Đôi khi trong ái dục, sự biểu hiện của lòng vị kỷ có phần lộ liễu, hiển nhiên. Lắm khi rất tế nhị.

"... Tình thương không mấy khi không đượm nhuần tính chất vị kỷ. Đó là một thứ tình thương thiết tha mong muốn được nhận ra và đòi hỏi được đáp lại. Tóm tắt, đó là tự thương mình, là tình thương của mình đối với mình. Trong phần lớn các trường hợp , người này thương người kia là để tự thương mình nhiều hơn, là bởi vì mình thiết tha mong muốn tự cho mình cái vui được thương người và cái vui được người thương trở lại. Như vậy, tiềm tàng dính liền theo tình thương người có một ẩn ý tự thỏa mãn và tình thương kẻ khác chỉ là tình thương mình trá hình."

"Ái dục sanh sầu muộn. Ái dục sanh lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt ái dục không còn sầu muộn, càng ít lo sợ." (Kinh Pháp Cú, câu 216)
Để khuyên dạy một vị Tỳ Khưu vô lễ, mặc dầu thông suốt Giáo Pháp nhưng lòng còn chứa đầy ái dục, và kiêu mạn khinh rẻ các vị khác Đức Phật thốt ra Phật ngôn:
"Trên thế gian này sầu muộn của người bị khát vọng khắn khít và đê hèn tràn ngập sẽ sinh sôi nẩy nở như cỏ birana được tưới nước đầy đủ. Sầu muộn sẽ tách rời người đã khắc phục ái dục bất trị và đê hèn ấy như giọt nước rời lá sen. Điều này, Như Lai dạy các con: May mắn thay cho tất cả các con, những người tụ họp tại đây! Hãy đào xới ái dục tận gốc rễ như người ta đào lấy rễ ngọt của cỏ birana. Chớ để Ma Vương mãi mãi đè bẹp các con như trận lụt làm rạp đám lát." (Kinh Pháp Cú, câu 335-337)

Một lần khác, trong lúc đi dài theo đường Đức Phật trông thấy một con heo nái. Ngài mỉm cười. Đức Ananda nhìn thấy một vừng hào quang phát tủa ra từ miệng Đức Phật liền bạch hỏi, "Bạch hóa Đức Thế Tôn, vì lý do nào Ngài

mỉm cười?"[1] , Đức Phật trả lời: " Này Ananda, nhìn con heo nái kia, trong thời kỳ Đức Phật Kakusandha heo nái kia là một con gà mái, thường sống quanh quẩn trong chùa.

"Hàng ngày gà tìm thức ăn bên ngoài chánh điện trong khi một nhóm Tỳ Khưu tu thiền đọc lên những bài kinh về thiền minh sát. Chỉ nhờ nghe được âm thanh mà không hiểu ý nghĩa lời kinh nên sau khi chết, gà tái sanh vào hoàng cung làm công chúa có tên là Ubbari.

"Ngày nọ Công Chúa Ubbari nhìn thấy một đống giòi. Ngay lúc ấy bà liền gom tâm, quán niệm về đống giòi và đắc Sơ Thiền. Trong phần còn lại của kiếp sống ấy bà sống trong Sơ Thiền và, do đó sau khi qua đời, tái sanh vào cảnh Trời. Lúc tuổi thọ ở cảnh Trời chấm dứt, nghiệp lực tốt đã hết. Vì trong một tiền kiếp xa xôi bà mê say đắm chìm trong ái dục, do hậu quả của nhiều kiếp xấu đã gieo nay trổ sanh, bà tái sanh trở lại làm heo nái. Khi nghe Đức Phật thuật lại lý lịch con heo nái như vậy chư Tăng lấy làm xúc động, nhận thức rằng cho đến khi thành đạt Đạo quả Tu Đà Hườn cuộc thênh thang trong vòng luân hồi quả là bất định. Nhân cơ hội Đức Phật truyền dạy:

"Như cái cây mà rễ còn vững chắc và không bị động đến mặc dầu bị đốn ngã, vẫn còn đâm chồi nở tược, cùng thế ấy, bao giờ lòng ái dục tiềm ẩn chưa bị tận diệt, sầu muộn ấy còn phát sanh trở đi trở lại triền miên." (Kinh Pháp Cú, câu 338)
Ngài giảng về hậu quả tai hại của ái dục như sau:
"Dòng ái dục tràn ngập khắp nơi. Loài dây leo ái dục đâm chồi và bám vững (đeo níu theo lục trần). Đã thấy loài dây leo đâm chồi, hãy dùng trí tuệ bứng tận gốc rễ."

" Bên trong chúng sanh, hỷ lạc phát khởi và cuồn cuộn chảy trôi theo ngũ trần và những chúng sanh ấy đam mê say đắm trong ái dục. Nghiêng ngã theo dục lạc, họ đi tìm thỏa thích. quả thật vậy, người như thế đi đến sanh rồi đến hoại."

"Kẻ bị phủ vây trong ái dục kinh hoàng như thỏ nằm trong rọ. Bị thằng thúc và những trói buộc tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn và tà kiến xiết chặt, kẻ ấy còn đau khổ triền miên lâu dài." (Kinh Pháp Cú, câu 340, 342).

---o0o---

Ảo kiến

Từ xa xôi trong quá khứ ta bị màn vô minh che lấp và đám mây mù si mê bao phủ làm cho tâm không thấy được Chân Lý của vạn pháp. Thấy bóng ta tưởng hình, thấy ảo tưởng thực, thấy những giọt nước kế tiếp trôi chảy gọi là con sông, thấy những hột cát chồng chất trải dài xem đó là bãi biển, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, thấy những tế bào, những nguyên tử, những điện tử giả hợp cho đó là con người, người nam hay người nữ, anh, chị hay tôi, rồi chấp thủ vào cái "Tôi" ấy.

Khi người Phật tử quán trạch bản thân mình một cách sâu sắc và rốt ráo thì nhận thức rằng con người là sự cấu hợp của hai thành phần, vật chất và tâm linh, sắc và danh. Phần vật chất, thân hay sắc, không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn, luôn luôn trở thành một cái gì khác. Phần tâm linh bao gồm thọ, tưởng , hành, thức, chuyển biến càng mau lẹ hơn.

Bốn loại hiện tượng tâm linh -- thọ, tưởng, hành, thức -- hợp với một hiện tượng vật lý, sắc, là sự kết hợp vô cùng phức tạp của năm thành phần cấu tạo chúng sanh. Mỗi cá nhân đều do năm uẩn cấu thành. Trong khi những thành phần của năm uẩn ấy luôn luôn biến đổi thì có cách nào sự tổng hợp của năm uẩn, tức con người, lại không biến đổi từng khoảnh khắc. Trong hai khoảnh khắc kế tiếp không thể có một người nguyên vẹn không đổi thay bởi vì trong người ấy có thành phần vật chất lẫn thành phần tâm linh đều không ngừng biến đổi. Khi tôi viết trên gĩay hai chữ "tôi viết" thì người viết chữ "viết" đã không còn là người viết chữ "tôi", vì trong thời gian giữa lúc tôi viết chữ đầu và chữ sau bao nhiêu thay đổi, cả vật chất lẫn tinh thần, đã xảy diễn bên tôi. Đức Phật dạy, "Na ca so, na ca anno", không tuyệt đối là một người, cũng không hẳn là hai người hoàn toàn khác biệt vì cả hai đều nằm trong một tiến trình sống, một dòng sinh tồn. Chỉ có một luồng sống, một diễn tiến của đời sống hay một sự liên tục.

Tuy nhiên, sự liên tục đổi thay này đã xảy ra nhanh chóng đến độ ta không thể phân biệt một cách hiển nhiên. Chính hai yếu tố liên tục và nhanh chóng đã làm cho ta lầm tưởng có một thực thể đơn thuần không biến đổi.

Một cây nhang cháy trong đêm tối chỉ là một đốm sáng. Khi cây nhang được quay nhanh theo một vòng tròn thì ta thấy một vòng ánh sáng. Trong thực tế không có vòng tròn ánh sáng mà chỉ có một điểm sáng di chuyển liên tục và nhanh chóng theo vòng tròn.

Xem chớp bóng, ta thấy cảnh vật di động trên màn ảnh, nhưng thực ra chỉ có những bức ảnh riêng biệt liên tục tiếp diễn theo một tốc độ nào và cho ta cảm giác đang nhìn một loại hoạt cảnh liên tục.

Cùng thế ấy, vì sự biến đổi liên tục của những thành phần ngũ uẩn nhanh chóng nên ta có cảm tưởng như có những thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi, gọi là người, anh, tôi, thú v.v...

Thực ra toàn thể tiến trình của những hiện tượng tâm vật lý ấy luôn luôn trở thành rồi tan rã, sanh rồi diệt. Không thể có cái gì bền vững thường còn mà ta có thể gọi là "Ta" hay "Của Ta", hay một linh hồn trừơng cửu, một bản ngã vĩnh tồn.

Đức Phật dạy:

"Như có người kia không phải mù lòa, đi dài theo sông Ganges (Hằng), trông thấy bong bóng nước trên mặt sông, nhìn lại kỹ và quan sát tận tường. Sau khi quan sát tận tường người ấy thấy rằng bên trong bong bóng thật trống rỗng, không có thực chất, không có thể chất vững bền. Cũng dường thế ấy vị Tỳ Khưu trông thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong quá khứ, trong hiện tại hay ở vị lai, bên trong hay ở ngoài, thô kệch hay vi tế, cao thượng hay thấp hèn, xa hay gần, và vị Tỳ khưu nhìn lại kỹ càng và quan sát tường tận ngũ uẩn. Sau khi quan sát ngũ uẩn một cách tận tương vị tỳ khưu thấy nó rỗng không, không thực, không có thực chất vững bền...

"Sắc giống như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như một ảo cảnh, hành mỏng manh như tàu lá chuối, thức như trò ảo thuật." (Samyutta Nikaya, Tạp A Hàm)

Nhưng vì mãi bị màn vô minh che lấp, người đời xem đó là "Ta", là tự ngã của ta.

Một câu chuyện thuật rằng có người kia nhà nghèo, sống với đứa con nhỏ trong một túp lều tranh ở ngoại ô thành phố. Hôm nọ anh đi làm, để con ở lại nhà. Một tên gian manh, thừa lúc vắng người lớn vào nhà định vơ vét tài vật. Nhưng khi lục soát cùng khắp mà không thấy gì đáng giá thì anh ta tức giận, nổi lửa đốt nhà và dắt luôn đứa bé theo.

Khi đi làm về người cha nghèo thấy nhà cửa chỉ còn là một đống tro, còn con thì đâu mất. Tin chắc rằng con mình đã bị chết thiêu trong đám hỏa hoạn, anh moi đống tro tàn để tìm những gì còn lại của đứa con yêu qúy và

bỏ vào bị. Từ đó anh luôn luôn mang theo mình cái bị và trum trủm giữ gìn như một bảo vật, lúc ngủ cũng để bên mình và hết lòng thiết tha trìu mến.

Ngày tháng trôi qua. Đứa bé lớn lên, tìm cách trốn thoát tên gian manh, tìm về với cha. Người cha đang ở trong nhà, thấy có chàng thanh niên đến và tự giới thiệu là con anh thì lấy làm ngạc nhiên, quả quyết phủ nhận: " Em nào phải là con tôi, tôi chỉ có một con". Rồi anh chỉ vào bị khẳng định, đây là con tôi. Anh nhất quyết như vậy. Không làm sao giải thích cho anh biết rằng đó chỉ là tưởng tượng , kỳ thực tro kia không phải là con anh.

Nghe qua câu chuyện ta có thể nghĩ rằng anh kia quá dại dột, quả thật là mê lầm. Đúng vậy. Nhưng bất hạnh thay! Hầu hết chúng ta là như vậy -- vì thế chúng ta còn quanh quẩn ở đây.

Chúng ta mãi mãi ở trong ảo mộng mà cho đó là thực tế. Chúng ta sống với những quy ước và những khái niệm và quả quyết rắng đây là "Ta", kia là cha, là mẹ, là anh, chị cô, bác, họ hàng thân thuộc "Của Ta", nhà cửa "Của Ta", xe cộ "Của Ta" v.v... trong khi

"...chính thân này còn không phải là của ta thì con cái nào là của ta, sự nghiệp nào là của ta?" (Kinh Pháp cú, câu 62)
Chắc mỗi người trong chúng ta còn nhớ rằng lúc thiếu thời, vào một buổi chiều nào đó, chúng ta nhìn lên trời thấy một cái móng (cầu vồng) màu sắc rực rỡ, đóng trên một vừng mây. Lúc ấy chúng ta rất cảm kích, tưởng chừng như mình có thể đến gần và sờ nắm được cái móng, vì nó rành rành còn hơn rặng cây mờ mờ trong đám khoí ở phiá sau . Trên thực tế, nó không có gì là thực chất mà chỉ là những làn ánh sáng chiếu suyên qua hằng triệu, hằng tỷ tỷ giọt nước ly ty, vởn vơ trong không gian.

Từ thuở ấy đến nay còn biết bao nhiêu lần khác, trong bao nhiêu trường hợp khác nhau ta lầm tưởng giả là thật. Hằng ngày, vào buổi sáng ta thấy mặt trời lú lên từ chân trời ở hướng Đông, và buổi chiều sụp xuống ở hướng Tây. Một cách quy ước ta nói rằng mặt trời mọc buổi sáng và lặn buổi chiều. Thực ra, và ta hiểu rõ như vậy, không có mặt trời mọc và mặt trời lặn mà chỉ có quả địa cầu, vừa xoay vần theo một trục vừa vận chuyển quanh mặt trời.

---o0o---

Thoát ra khỏi vòng sanh tử

Tiến trình nhân và quả diễn tiến vô cùng tận. Cây sanh trái, trái sanh cây, xem hình như không bao giờ chấm dứt. Nhưng nếu ta biết, đập hột đi ắt trái không còn sanh cây và như thế chấm dứt luồng diễn tiến. Quả phát sanh vì nhân. Nếu không có nhân tức không có quả. Nhân diệt tức quả diệt.

Hãy trở lại nhìn vào bánh xe của đời sống, cũng được gọi là pháp Tùy Thuộc Phát Sanh (Paticca samuppada), hay Thập Nhị Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên.

Từ vô thủy ta bị trói buộc, dính mắc trong vòng lẩn quẩn của Thập Nhị Nhân Duyên. Nếu để nó trôi chảy theo dòng diễn tiến tự nhiên mà không có sự cố gắng mà để khắc phục và vượt thoát ra khỏi, thì dưới sự chi phối của tham ái, sân hận và si mê cố hữu của con người, nó sẽ lôi cuốn ta mãi triền miên vô cùng tận. Phải đập bể cái hột và chấm dứt vòng luân hồi. Câu hỏi được nêu lên là: Phải thoát ra ở giai đoạn nào ở mười hai vòng khoen?

Hai vòng khoen đầu, Vô Minh và Hành, nằm trong thời quá khứ. quá khứ đã qua, nghiệp đã được tạo, ta không thể đi ngược dòng thời gian để sửa sai. Vậy, không thể làm gì.

Hai vòng khoen cuối cùng, Sanh và Lão Tử, thuộc về tương lai. Tương lai chưa đến. Ta cũng không thể đi trước thời gian để sắp xếp sự vật.

Tám vòng khoen còn lại nằm trong thời hiện tại. Năm trong tám vòng ấy: Thức, Danh sắc, Lục căn, Xúc, Thọ là quả, trổ sanh trong hiện tại do nghiệp đã tạo ở quá khứ. Nhân đã gieo trong quá khứ ắt quả dĩ nhiên phải trổ, ta không thể sửa đổi. Cũng không thể làm gì.

Còn lại ba là Ái, Thủ, Hữu. Đây là phản ứng của ta đối với những quả ấy. Phản ứng này rất quan trọng vì sẽ làm nhân tạo quả trong tương lai. Đó là yếu tố then chốt trên con đường. Nơi đây ta có thể bị lôi cuốn mãi mãi đi vòng quanh mà cũng tại nơi đây ta có thể mở đường vượt thoát ra khỏi vòng luân hồi. Nếu trong khi thọ, ta ái -- ưa thích hay ghét bỏ -- tức có luyến ái, đeo níu, bám chặt (thủ) rồi tiếp nối vòng quanh. Nếu hiểu biết bản chất thật sự của thọ là vô thường, khổ, vô ngã ta sẽ không chấp thủ mà buông bỏ. Tức nhiên không có ái. Không ái tức không thủ, không hữu và đó là đập nát cái hột, chấm dứt luân hồi.

Trong các bài kinh giảng về thọ trong bộ Tạp A Hàm (Vedana-samyutta) Đức Phật hỏi: " Này chư Tỳ Khưu, một người thế gian không có học Giáo Pháp, kinh nghiệm thọ lạc, kinh nghiệm thọ khổ, và kinh nghiệm thọ vô ký.

Một Thánh Đệ tử thông suốt Giáo Pháp, cũng kinh nghiệm thọ lạc, kinh nghiệm thọ khổ và kinh nghiệm thọ vô ký cùng một thế. Vậy thì có gì khác biệt, có điểm nào dị đồng giữa hai người?

"Khi người thế gian bị đau đớn, nhức nhối thì lo âu và phiền muộn, người ấy ta thán, đấm ngực khóc than và thất vọng. Như thế anh ta kinh nghiệm hai loại thọ, thọ khổ ở thân và thọ ưu ở tâm. Cũng như đã bị một mũi tên rồi lại bị một mũi tên thứ nhì, anh đau khổ cả thân lẫn tâm.

"Bị thương đau nhức, người ấy phẫn uất, bất mãn và có khuynh hướng tìm cách khỏa lấp. Trong sự đau khổ người ấy đi tìm lạc thú ở đời. Tại sao người ấy hành động như vậy? Này chư Tỳ Khưu, người thế gian không có học Giáo Pháp, không biết phải làm thế nào để thoát ra khỏi sự đau khổ của mình, ngoại trừ tìm cách hưởng thụ dục lạc để khỏa lấp. Bên trong con người thích thú hưởng thọ dục lạc thì khuynh hướng khát khao nhục dục ngũ trần ngày càng sâu đậm. Người ấy không biết đúng sự thật bản chất sanh diệt của thọ, không biết hậu quả tai hại của lòng ham muốn thỏa mãn dục vọng mà cũng không biết làm cách nào để thoát ra. Bên trong con người kém hiểu biết như thế khuynh hướng si mê đối với thọ vô ký càng sâu đậm. Khi thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký người như thế ấy tự trói buộc, xiết chặt mình vào đời sống. Này chư Tỳ Khưu, người như thế ấy bị dính mắc và mãi mãi lăn trôi trong vòng sanh, lão, bệnh, tử, lo âu, sầu muộn, ta thán, khổ đau và tuyệt vọng.

"Trong trường hợp của bậc Thánh Đệ Tử thông suốt Giáo Pháp, này chư Tỳ Khưu, khi bị đau đơn nhức nhối vị ấy không lo âu, phiền muộn và ta thán, không đấm ngực khóc than và thất vọng. Người ấy chỉ kinh nghiệm một loại thọ, đau đớn về thể xác, nhưng tâm vẫn bình thản. Cũng giống như người bị mũi tên, không bị mũi tên thứ nhì. Cũng dường thế ấy, bậc Thánh Đệ Tử thông suốt Giáo Pháp sẽ không lo âu sầu muộn và ta thán, sẽ không đấm ngực khóc than và thất vọng.

"Bị thương đau nhức người ấy không phẫn uất bất mãn, do đó không có khuynh hướng tìm cách kháng cự. Trong sự đau khổ người ấy không tìm thọ hưởng lạc thú trần gian để khỏa lấp.

"Tại sao? --Vì đã thông suốt Giáo Pháp bậc Thánh Đệ Tử hiểu biết làm thế nào để thoát khổ, ngoài phương cách thỏa mãn dục vọng. Bên trong người không tìm thỏa mãn dục vọng không còn khuynh hướng đi tìm thích thú trong dục lac. Người ấy thấu đạt chân chánh bản chất sanh diệt của thọ, mối

hiểm họa của lòng ham muốn dục lạc và cũng hiểu biết con đường thoát ra khỏi những thọ cảm ấy. Bên trong người hiểu biết như thế ấy không còn khuynh hướng si mê đối với thọ vô ký. Khi thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký người ấy không bị trói buộc. Người như thế ấy, này chư Tỳ Khưu, được gọi là bậc Thánh Đệ Tử thông suốt Giáo Pháp, là người không tự trói buộc mình vào và không lăn trôi theo vòng sanh, lão, bệnh, tử, lo âu, sầu muộn, ta thán, khổ đau và thất vọng.

"Đó, này chư Tỳ Khưu, là sự khác biệt, là điểm dị dồng giữa người thế gian không biết Giáo Pháp và vị Thánh Đệ Tử thông suốt Giáo Pháp ."

Một lần khác Đức Phật dạy:

"Này chư Tỳ Khưu, trên không trung có nhiều luồng gió thổi: gió từ hướng Đông, từ hướng Tây, gió từ hướng Bắc, hướng Nam, gió co mang theo bụi bặm và gió không bụi, gió nóng, gió lạnh, gió giông bão, có gió lượng nhỏ thổi, có gió lượng lớn thổi. Cũng vậy, này chư Tỳ Khưu, trong thân này có nhiều loại thọ sai biệt khởi lên: Thọ lạc phát sanh, thọ khổ phát sanh và thọ vô ký phát sanh.

"Nhưng vị Tỳ Khưu nhiệt thành tin tấn và không dễ duôi lơ đễnh buông lung, luôn luôn giác tỉnh chú niệm và hiểu biết rõ ràng bản chất của mỗi loại thọ. Thấu đạt từng thọ cảm, vị ấy sẽ tận diệt ô nhiễm trong chính kiếp sống này. Đã thuần thục hiểu biết và vững vàng trong đường lối của Giáo Pháp, khi kiếp sống này chấm dứt, cơ thể rã tan, vị Tỳ Khưu ấy vượt lên khỏi mọi hình thức khái niệm của thế gian."

Một cách chính xác, chính thọ (vedanã) cảm giác một đối tượng, khi đối tượng ấy tiếp xúc với Lục căn. Thọ cảm nhận quả lành hay quả dữ của những hành động trong hiện tại hay trong quá khứ. Chính tâm sở tác ý (cetanã), tức ý nằm bên trong hành động, là "người gieo nghiệp" và tâm sở thọ là "người gặt hái quả". Ngoài hai tâm sở tác ý và thọ không có một linh hồn hay một bản ngã, một cái "Ta" nào tạo nghiệp hay thọ quả.

Khi thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, sờ chạm một vật hay nảy sanh một ý nghĩ con người có một cảm giác, một loại thọ. Nhưng ta không thể nói rằng tất cả mọi chúng sanh đều cảm một loại thọ giống nhau trước một đối tượng giống nhau. Một đối tượng có thể tạo thọ lạc cho người này mà gây thọ khổ cho người kia và thọ vô ký cho một người khác nữa, vì khuynh hướng tâm tánh trong luồng nghiệp (anusaya) của mỗi người mỗi khác. Một ly rượu mạnh có thể là nguồn khoái lạc cho

một người và là độc dược cho người khác. Lại nữa, cùng một người cùng một đối tượng, ở hai thời kỳ khác nhau hay trong những hoàn cảnh khác nhau thọ cũng có thể khác nhau. "Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ?".

Chúng ta chấp những yếu tố của ngũ uẩn luôn luôn biến đổi là "Ta". Đó là nguồn gốc của tất cả những phiền phúc, những lo âu, những quấy nhiễu, những điều bất hạnh, những hoàn cảnh khổ đau.

Tại sao?

* Khi cái được gọi là "Ta" bám níu, duyên theo người hay vật mà nó ưa thích, tất có thân yêu, luyến ái hay trìu mến.

Trong những trường hợp khác nhau Đức Phật dạy rằng:

"Thân yêu... Trìu mến... Luyến ái... Tham dục... Ái dục... sanh sầu muộn, sanh lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt thân yêu... trìu mến v.v... không còn sầu muộn, càng ít lo sợ." (Kinh Pháp Cú, câu 212-216)

" ....Phiền não không bao giờ đến với người không luyến ái danh sắc và không còn dục vọng." (câu 221)

* Khi cái "Ta" bất mãn với người hay vật không ưa thích tất cả sự ghét bỏ, phiền giận hay hận thù.
Kinh Pháp cú dạy rằng:

Lòng sân hận không thể nguôi ngoai trong tâm người ôm ấp những ý nghĩ, "Nó lăng mạ tôi", "Nó đánh đập tôi", "nó chiến thắng tôi", "nó cướp giật của tôi". (Pháp Cú, câu 3)

"Trên thế gian này sân hận không bao giờ dập tắt sân hận. Duy có tình thương mới diệt tâm sân. Đó là định luật nghìn thu." (Pháp Cú, câu 5)

* Khi cái "Ta" thất bại, tất có sự đau khổ, âu sầu, phiền muộn, hối hận và tuyệt vọng sâu xa, có thể đưa đến cảnh tự quyên sinh hay gây tổn hại cho người khác.

* Khi cái "Ta" lâm nạn, tất cả lo âu sợ sệt. Tại sao ta lo sợ? Phân tích đến mức cùng tột chỉ có một câu trả lời: Chúng ta lo sợ vì mang nặng trong lòng những tư tưởng " Ta" và "Của Ta". Chúng ta trông mong chờ đợi, bồn chồn mong mỏi cho ta và những ai hay những gì ta yêu qúy, được châu toàn,

trong một thế gian không ngừng biến đổi. Kẻ cất nhà cát trên bãi biển ắt phải nơm nớp lo sợ sóng biển. Kẻ nào lấy tiền của làm vật bảo đảm ắt phải luôn luôn làm nô lệ cho tiền của. Kẻ nào tìm lẽ sống trong công cuộc làm ăn và để hết tâm trí vào đấy như một việc nhất quyết phải thành tựu cho kỳ được, kẻ ấy không thể yên ổn trong lòng, không thể có tâm thanh bình an lạc. Vậy là ta lo sợ cho chính "Ta", cho tiền của, sự nghiệp "Của Ta", cho con cái ta, bạn bè ta, cho những cái gọi là "Của Ta".

* Khi cái "Ta" bị giới hạn trong ích kỷ hẹp hòi tất có chia rẽ, ganh tị, thèm muốn, tham vọng.

* Khi cái "Ta" được thổi phồng, tự cao tự đại, tất có ngã mạn kiêu căng.

Người đã khai triển tuệ Minh Sát và thấu triệt thực tướng của vạn pháp sẽ có quan điểm chân chánh về kiếp sinh tồn. Người ấy nhận thức rằng tất cả sự vật trên thế gian phù du huyền ảo và tạm bợ nhất thời này tựa hồ như "giọt sương buổi sáng lóng lánh trên lá cây, ngọn cỏ, rồi sớm tan biến khi những tia nắng bình minh bắt đầu rọi xuống, như bong bóng nước, như lằn gạch trên mặt nước, như cái chớp trong đêm tối, như một khối bọt, như ảo ảnh, như giấc mơ..."

Hãy lắng nghe lời khuyên dạy của Ngài Mahasi Sayadaw:

"Người đã có đức tin nơi Giáo Pháp và đã thâu thập một vài kiến thức căn bản về danh (nãma), sắc (rũpa), vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattã), hãy cố gắng hành thiền minh sát. Đây là pháp nhằm ghi nhận danh và sắc -- luôn luôn trong trạng thái chảy trôi như một dòng suối trường lưu bất tức -- nơi sáu cửa (lục căn), đúng như được chỉ dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ. Ghi nhận những gì mắt thấy, ghi nhận những gì tai nghe, ghi nhận những gì mũi ngửi, ghi nhận những gì lưỡi nếm, ghi nhận những gì thân xúc chạm, ghi nhận những gì tâm suy tư, chừng đó hành giả sẽ nhận thức tất cả những gì cần phải được nhận thức, tương xứng với trình độ mà mình đạt đến.

"Khi chuyên cần chú niệm như vậy, định lực của hành giả trở nên vững chắc và mạnh mẽ, tâm trong sạch. Chừng đó hành giả có thể phân biệt rõ ràng "danh", cái tâm hay biết, và "sắc", cơ thể vật chất, cái được hay biết. Hành giả sẽ nhận chân rằng không có cái gì có thể là attã, bản ngã, hay "Ta". Sự ghi nhận thường xuyên lặp đi lặp lại sẽ dẫn hành giả đến trạng thái thông suốt nhân và quả trong danh sắc. Cuối cùng mọi ý niệm về bản ngã trường tồn sẽ tan biến một cách rõ rệt. Trước khi thực hành minh sát hành giả có thể

còn nghi ngờ không biết cái Ta đã có hiện hữu không trong quá khứ, có vẫn còn hiện hữu không trong hiện tại, và sẽ còn hiện hữu không trong tương lai. Sau khi thực hành, tất cả mọi nghi ngờ đều chấm dứt vì hành giả đã thấu triệt tận tường bản chất thật sự của mọi hiện tượng.

"Tiếp tục ghi nhận thêm, hành giả sẽ thấy rằng trần cảnh (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp) cùng với những thức liên hệ (Nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức) cũng đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Tất cả đều phát sanh và tự nhiên hoại diệt. Những gì vô thường ắt không thể làm thỏa mãn một cách trọn vẹn. Không có chi thật sự có thể chất vững bền. Như vậy thì có cái chi để bám níu vào mà gọi nó là "Ta" hay "Của Ta". Tất cả mọi liên hệ đều ở trong trạng thái di động, chuyển biến, chảy trôi, vừa sanh đã diệt. Quán xét rốt ráo như vậy ta có thể xác quyết tin chắc và loại bỏ ý niệm một bản ngã trường tồn."

Lúc bấy giờ người ấy đã vượt ra khỏi cái "Ta". Cái gọi là "Tự Ngã" của người ấy đã chan hòa và đồng nhất với tất cả, tất có lòng vị tha bất cầu lợi, có tình huynh đệ tương thân tương ái với tất cả chúng sanh, có tâm từ vô lượng vô biên, có lòng bi mẫn dồi dào và có sự thuận hòa điều hợp với tất cả. Ánh sáng trí tuệ dần dần đánh tan đêm tối của vô minh, tận diệt si mê, tham ái và sân hận. Người ấy đã thoát ra khoỉ mọi hình thức ái dục và tiến gần đến giải thoát toàn vẹn ra khỏi luân hồi, khỏi mọi đau khổ, đúng như lời Phật day:

"Như ta nhìn bọt nước, như ta nhìn ảo ảnh, nếu người kia nhìn thế gian như vậy Tử Thần không còn thấy người ấy nữa."

Như vậy, thời điểm để thoát ra khỏi vòng quanh đau khổ là khoảng giữa hai vòng khoen "Thọ" và "Ái", tức phản ứng của ta đối với thọ. Bằng con đường nào? Bằng Con Đường Xưa Cũ mà chư Phật đã trải qua . Đó là ***Bát Chánh Đạo***.

---o0o---

Phần 3 - Con đường cũ xa xưa: Bát Chánh Đạo

Trong những năm gần đây, từ khắp nơi trên thế giới đã vang lên nhiều tiếng kêu báo động nạn ô nhiễm. Người ta lo sợ ô nhiễm thành phố, ô nhiễm không khí, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm sông ngòi v.v... người ta gia công khảo sát, thí nghiệm, nghiên cứu và tiêu hao biết bao tiền của, năng lực, thì giờ để

tìm phương cách bài trừ các loại ô nhiễm thị giác, ô nhiễm thính giác, ô nhiễm tỷ giác v.v...

Còn ô nhiễm tâm trí thì sao? Các bơn nhơ tinh thần mà, kẻ ít người nhiều, chúng ta đã mang theo đến đây từ vô lượng kiếp thì thế nào?

Cách đây hơn 25 thế kỷ Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni đã nhận thấy mối hiểm họa vô cùng tai hại của ô nhiễm tinh thần và Ngài cảnh giác:

"Không có lửa nào như tham ái, không có ngục tù nào như sân hận, không có màn lưới nào như si mê, và không có dòng sông nào như ái dục." (Kinh Pháp Cú, câu 251)
Lửa trên thế gian dầu nóng như thế nào, ngục tù kềm kẹp của thế gian dầu khắc nghiệt, tàn ác đến đâu, những màn lưới của thế gian có chặt chẽ tệ hại ra sao, cũng chỉ thiêu dốt, gây đau khổ hay trói buộc ta suốt trọn một kiếp sống là cùng. Nhưng ô nhiễm tinh thần sẽ đi theo chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác, mãi mãi, triền miên, trong vòng luân hồi, nếu chúng ta không biết chấm dút. Ái dục sẽ lôi cuốn và đẩy mạnh chúng ta vào biển khổ trầm luân.

Sáng suốt nhận định rằng bản chất của đời sống l;à đau khổ và nguyên nhân của đau khổ là ái dục. Đức Phật vạch ra một lối sống, tự bản thân khép mình vào lối sống đạo đức ấy, thành đạt mục tiêu cứu cánh một cách vẻ vang và mở lòng từ mẫn khai hóa những ai có tai muốn nghe, có tâm trí muốn suy tư và có ý chí để thực hành. Đức Phật dạy:

"Bây giờ, này hỡi chư Tỳ Khưu, đây là chân lý về Con Đường dẫn đến diệt khổ. Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. "
Đây là Con Đường chia làm tám chi bao gồm tám năng lực tinh thần hùng mạnh và có tính cách thiện. Tám chi của con đường phải được tập trung lại để đánh đổ một năng lực bất thiện, ái dục, dai dẳng ngủ ngầm bên trong ta.

---o0o---

Chánh kiến

Chánh kiến là tri kiến chân chánh, hiểu biết đúng đắn, sự vật như thế nào thì hiểu biết đúng như vậy. Hiểu sâu vào bên trong thực tướng của sự vật chớ không phải hiểu phớt trên bề mặt. Đến mức cùng tột, Chánh Kiến là thấu triệt thực tướng của ngũ uẩn, tức thấu triệt bản chất của chính mình. Nói theo một cách, Chánh Kiến là chứng ngộ Tứ Diệu Đế. Tuy nhiên, trước khi

đạt đến từng hiểu biết cao siêu ấy, trong ý nghiã thông thường, Chánh Kiến là phân biệt chánh tà, biết điều nào là thiện và điều nào bất thiện. Muốn thực hành Giáo Pháp mà không có nền tảng Chánh Kiến vững chắc lắm khi phải lầm đường lạc nẻo, thay vì hướng về mục tiêu, càng tách rời ra.

Chính quan kiến hướng dẫn hành động. Sự hiểu biết của chúng ta luôn luôn nằm phiá sau nỗ lực của chúng ta. Nếu hiểu biết sai lầm, tà kiến sẽ dẫn dắt đến những hành động lầm lạc có tác dụng tạo đau khổ. Ngược lại, nếu hiểu biết chân chánh, Chánh Kiến sẽ đưa đến hành động chân chánh và do đó, hướng về con đường thoát khổ. Mặc dầu sự hướng dẫn sơ khởi này vẫn còn là một khái niệm mù mờ, hình như không đưa đến hậu quả nào quan trọng, nhưng nhìn lại tận tường, đó là bước đầu có tánh cách quyết định cho cả toàn thể tiến trình phát triển tinh thần trong tương lai.

Theo một lối phân hạng, Chánh Kiến có ba là:

1. Sự hiểu biết chân chánh rằng ta là sở hữu chủ của nghiệp mà ta đã tạo.

Đức Phật dạy:

"Tất cả chúng sanh là sở hữu chủ của cái nghiệp của mình, là thừa kế cuả cái nghiệp của mình, sanh ra do nghiệp của mình, là họ hàng thân thuộc của cái nghiệp của mình, ẩn náu trong và được nâng đỡ bởi, cái nghiệp của mình. Bất luận nghiệp nào mà ta đã tạo, dầu thiện hay bất thiện, thì ta sẽ là thừa kế, hưởng trọn hậu quả của nó."
Trong đời sống ta có thể cần cù làm lụng, kiệm cần dành để và tạo nên nhà cửa, sự nghiệp, vàng vòng, trang sức v.v... Ta cũng có thể thừa hưởng những sở hữu trên do ông bà cha mẹ truyền lại. Ta gọi đó là "của mình", hay nói "mình" là sở hữu chủ của những vật đó. Tuy nhiên, dầu ta có bám chắc, nắm chặt và tận lực gìn giữ đến đâu, nó vẫn ở với ta một cách tạm thời. Bao nhiêu yếu tố như hỏa hoạn, bão lụt, trộm cướp, kẻ thù nghịch, chiến tranh v.v... và cuối cùng cái chết phải đến, luôn luôn sẵn sàng để tước đoạt quyền làm chủ của ta. Chỉ có một điều -- nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện mà ta đã tạo -- sẽ không bao giờ rời ta, dầu ở trong kiếp sống này hay trong nhiều kiếp vị lai. Không có kẻ thù nghịch hay trộm cướp nào tranh đoạt, không có chiến tranh hay thiên tai nào tiêu hủy, chí đến cái chết cũng không làm mất mát hay sứt mẻ cái nghiệp của ta. Do đó, Đức Phật dạy rằng: "Tất cả chúng sanh là sở hữu chủ của cái nghiệp của mình".

Vì cái nghiệp mà ta đã tạo theo dính liền với ta, ta sẽ thừa hưởng hậu quả của nó như phần di sản, ta sẽ tái sanh vào trạng thái nào cũng do nơi nó, nó

là những người họ hàng thân thuộc không bao giờ rời ta. Ta sẽ ẩn náu an toàn trong thiện nghiệp và nhờ thiện nghiệp nâng đỡ. Nó như người bạn tốt đón chờ ở một cảnh giới nào trong tương lai để hỗ trợ ta. Vậy, ta phải chăm sóc, giữ gìn cái nghiệp cho được luôn luôn tốt đẹp. Đôi khi có người nói, "Tôi ăn hiền ở lành, không trộm cướp gì của ai, vậy là đủ rồi, cần gì phải tu." Nói như vậy nghe thóang qua hình như hữu lý. Nhưng ăn hiền ở lành là thế nào? Theo người đời, đi câu cá, săn thú hay trà đình, tửu quán là thú tiêu khiển thanh nhàn, cướp sự sống của sinh vật để nuôi mạng sống mình hay để hỷ hả tiệc tùng là tự nhiên, và ta tạo bao nhiêu bất thiện nghiệp khác một cách vui vẻ, tự nhiên. Ta phải biết thương, biết bảo tồn nghiệp thiện hơn là thương yêu và bỏa tồn chính sự sống của ta. Ta phải biết sợ, biết lánh xa bất thiện nghiệp, hơn là ta sợ lánh xa cái chết của chính ta. Thế thường, ta sợ chết và muốn sống. Để bảo tồn sự sống và ngăn chặn cái chết, lắm khi ta hành động bất chánh và do đó, tạo nghiệp bất thiện vô cùng tai hại mà trong nhiều kiếp sống chính ta phải gánh chịu hậu quả. Nên nhớ rằng chết ở đây là tái sanh, sống lại ở nơi khác, và khi rời bỏ cảnh giới hiện tại ta cũng lià bỏ tất cả, chỉ mang theo cái nghiệp mà ta đã tạo. Trong quyển The Buddha and his Teachings (Đức Phật và Phật Pháp), cố Đại Đức Nãrada viết:

"Tài sản sự nghiệp mà ta trìu mến bao nhiêu, thân bằng quyến thuộc mà ta yêu qúy bao nhiêu, sẽ không đi theo ta. Chắc chắn như vậy. Cho đến cơ thể này mà ta gọi là "Của Ta" cũng vậy. Từ cát bụi nó đến. Nó sẽ trở về với cát bụi. Danh vọng ảo huyền, vinh quang trống rỗng, tất cả đều tiêu tan theo mây theo gió. Vẫn một thân một mình chúng ta phiêu bạt trong cơn bão táp, giữa đại dương của vòng luân hồi, trôi giạt đó đây theo cái nghiệp."

2) Sự hiểu biết chân chính về thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, về hậu quả của nghiệp đã tạo, về sự hiện hữu của những cảnh giới ngoài cảnh người, về sự hiện hữu của những năng lực siêu phàm.

Nghiệp là hành động tác ý được thực hiện bằng ba đường lối: Tư tưởng, lời nói, việc làm. Tất cả những hành động có tác ý, thực hiện bằng thân, khẩu, ý, dầu thiện hay bất thiện, đều tạo nghiệp. Những hành động không cố ý, không chủ tâm, nghiã là không có tác ý (cetanã), đều không tạo nghiệp mặc dầu đã biểu hiện ra ngoài bằng lời nói hay việc làm.

Hành động thiện tạo nghiệp thiện và đến hậu quả là hạnh phúc, tinh thần hay vật chất. Hành động bất thiện đưa đến thọ khổ, vật chất hay tinh thần.

-- Ba hành động tạo bất thiện nghiệp bằng thân là: sát sanh, trộm cắp, tà dâm.

-- Bốn hành động bất thiện nghiệp bằng lời nói là: Nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn, nói nhảm nhí.

-- Ba hành động tạo bất thiện nghiệp bằng ý là: Tư tưởng tham lam, sân hận và tà kiến.

Những hành động đối nghịch với mười điều kể trên (như tâm từ, lòng thương chúng sanh, bố thí v.v...) được biểu hiện qua ba đường lối thân, khẩu, ý, dầu nhằm mục đích tạo dựng tài sản, để sinh sống hay để vun bồi kiến thức, đều được xem là thiện nghiệp.

Người có Chánh Kiến hiểu biết chân chính rằng những hành động như bố thí vật thực cho thú, cho người cư sĩ hay dâng cúng đến chư Tăng, nếu làm với tâm từ, sẽ đem lại hậu quả tốt đẹp, trong kiếp sống này và nhiều kiếp khác. Dầu cúng dường đông đảo chư Tăng với nhiều lễ vật qúy giá hay tặng một món qùa nhỏ mọn, nếu làm với tâm từ, vì lòng tốt, thương, muốn giúp người, vì lòng thành thật muốn đem phúc lợi đến cho người, hành động ấy sẽ tạo quả phúc cho người làm. Cùng thế ấy, những hành động như thọ trì Bát Quan Trai Giới trong những ngày giới, hằng giữ năm giới, tham thiền, quy y Tam Bảo v.v... đều tạo thiện nghiệp.

Người tà kiến chủ trương rằng mỗi người chỉ sống vỏn vẹn một kiếp, và tất cả năng lực --tinh thần cũng như vật chất - đều chấm dứt khi đời sống này chấm dứt. Chết là hết. Sau khi chết con người bỏ lại tất cả mọi năng lực phát nguyên trong đời sống và trở lại hoàn toàn hư vô, hoàn toàn tiêu diệt. Đối với những người này bất luận hành động nào, dầu thiện hay bất thiện, cũng không đem lại hậu quả nào. Không nhân, quả, không nghiệp báo. Vì quan niệm như vậy, lý tưởng của họ là cứ tận hưởng mọi lạc thú trên đời, hưởng thọ càng nhiều càng tốt và có thể làm bất cứ gì dầu có hại ai khác.

Hiểu rằng mọi hành động thiện và bất thiện đều đem lại hậu quả; hiểu rằng phụng dưỡng cha mẹ, làm cho cha mẹ hữu phúc là tạo thiện nghiệp và sẽ được phước báu về sau; hiểu rằng thật sự có những chúng sanh hóa sanh, đột nhiên được sanh ra, bỗng nhiên xuất hiện mà không phải trải qua hình thức thai bào nào; hiểu rằng có cảnh giới này cũng có những cảnh giới khác. Những hiểu biết như vậy là chân chánh. Người có Chánh Kiến cũng hiểu biết rằng trong thế gian có những bậc cao minh, có khả năng siêu phàm như các bậc Thánh Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán.

3. Sự hiểu biết chân chánh về Tứ Diệu Đế.

Đến mức cùng tột, Chánh Kiến là hiểu biết chân chánh về bốn Chân Lý Thâm Diệu trong thế gian (Tứ Diệu Đế).

Chánh kiến ở mức sơ khởi là hiểu đúng con đường. Như người kia lạc nẻo, bỡ ngỡ trước nhiều ngả đường vì không biết chọn ngả nào, may thay chợt nhận ra tấm bảng chỉ đường bên canh một con đường mòn xưa cũ. Bảng chỉ đường là Giáo Pháp của Đức Phật, khách lữ hành thênh thang lạc bước là phần đông chúng ta, những người sơ cơ, đường mòn là Con Đường Cũ Xa Xưa mà chư Phật đã trải qua.

Vào giai đoạn đầu, Chánh Kiến là những hiểu biết chân chánh đưa hành giả đến hành động trong sạch, tạo thiện nghiệp để thọ hưởng những trạng thái nhàn lạc trong vòng luân hồi. Cũng có người đã lãnh hội đầy đủ luật nhân quả mà vẫn còn tự hạn chế ước vọng của mình trong những thành tựu của thế gian. Những người này có những hành động đạo đức thanh cao để tích trữ phước báu và thọ hưởng khoái lạc, danh vọng, quyền thế v.v... trần gian, trong cảnh người, hoặc thọ sanh vào những cảnh Trời nhàn lạc. Tuy nhiên, trong sự hiểu biết bằng lý trí - Chánh Kiến ở tầm mức tại thế - không có gì để đưa con người vượt lên khỏi định luật nghiệp báo, thoát ra khỏi vòng tạo nhân và gặt quả. Để giải thoát hoàn toàn ra khỏi vòng sanh tử luân hồi cần phải có sự hiểu biết sâu sắc, nhận chân thực tướng của vạn pháp, Chánh Kiến siêu thế.

Chánh Kiến cao siêu có khả năng đưa đến giải thoát là hiểu biết Tứ Diệu Đế. Đức Phật dạy:

"Bây giờ, Chánh Kiến là gì? Đó là hiểu biết đau khổ, hiểu biết nguyên nhân sanh khổ, hiểu biết sự chấm dứt đau khổ, và hiểu biết con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ." (Dĩgha Nikãya, Trường A Hàm , bài kinh số 22)
Bát Chánh Đạo bắt đầu với một khái niệm về Tứ Diệu Đế, chỉ hiểu biết mù mờ xuyên qua lý trí và tiến dần đến tuyệt đỉnh là trực giác chứng nghiệm, thấu triệt những chân lý cao siêu thâm diệu ấy và trở nên hoàn toàn giác ngộ. Như vậy, có thể nói rằng hiểu biết Tứ Diệu Đế là bước đầu mà cũng là mục tiêu tối hậu của con đường thoát khổ.

Ba chân lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế -- Khổ Đế, Tập Đế và Diệt Đế -- là quan điểm của Phật giáo về kiếp nhân sinh. Dựa trên triết thuyết này Đức Phật vạch ra một lối sống thích nghi đưa đến trạng thái tâm tuyệt đối trong sạch và trí tuệ toàn hảo. Đó là Bát Chánh Đạo, phần thực hành trong Phật Giáo.

Đó cũng là con đường được gọi là "Trung Đạo" (Majjhimã Patipadã), tránh xa hai cực đoan. Một bên là lối sống lợi dưỡng, thấp hèn, của người buông lung, đắm chìm trong dục lạc. Bên khác là lối sống khắc khổ, vô bổ và vô nghiã lý, của những người ép xác khổ hạnh cuồng tín. Trung đạo là con đường trải dài ở khoảng giữa hai cực đoan ấy, là con đường của lý trí và thận trọng.

Chánh Kiến về Tứ Diệu Đế phát triển qua hai giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên được gọi là Chánh Kiến phù hợp với chân lý (saccanulomika sammãditthi: Sammãditthi là Chánh Kiến, Sacca là chân lý, Amulomika là thuận chiều với, đúng với, phù hợp với). Giai đoạn thứ nhì là Chánh Kiến thâm sâu vào chân lý, thấm nhuần chân lý (saccapativeda sammãditthi: Pativeda là đi sâu vào, thấm sâu vào bên trong). Chánh KIến phù hợp với chân lý là hiểu biết rõ ràng ý nghiã của bốn chân lý cao siêu thâm diệu (Tứ Diệu Đế) của đời sống. Sự hiểu biết này phát sanh do nhờ học hỏi và nghiên cứu những chân lý ấy. Sau đó, nhờ suy tư sâu vào mà ánh sáng của kinh nghiệm rạng chói dần dần đến lúc vững chắc tin tưởng như vậy.

Tuy nhiên, chí đến mức độ này hành giả cũng chưa hoàn toàn thấm nhuần chân lý. Sự hiểu biết của hành giả đến lúc bấy giờ chưa tuyệt đối là hoàn bị vì đó chỉ là một quan niệm rõ ràng, thay vì là tri giác.

Muốn tiến đến thực sự chứng nghiệm phải trải qua thời gian thực hành pháp môn thiền định: Trước tiên là an trụ tâm vững chắc và sau đó trau giồi và phát triển Tuệ Minh Sát (Vipassanã).

Tuệ minh sát phát sanh do nhờ quán chiếu và sáng suốt suy niệm về ngũ uẩn, những yếu tố của kiếp sinh tồn, để phân biện rõ ràng những đc điểm của nó. Đến mức tuyệt đỉnh của cong trình suy niệm này hành giả tách rời cái nhìn của mình ra khỏi những hiện tương hữu lậu của ngũ uẩn và nhắm vào trạng thái vô lậu Niết Bàn. Lúc bấy giờ, nhờ Tuệ Minh Sát sắc bén thâm sâu, Niết Bàn đã có thể được thành tựu. Đến đây hành giả chứng ngộ Niết Bàn. Ái Dục đã chấm dứt. Trí tuệ đã bừng sáng và hành giả rõ ràng thấy rằng ái dục thật sự là nguyên nhân của mọi hình thức đau khổ và Bát Chánh Đạo thật sự là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ. Như vậy, Chánh Kiến thấm nhuần Tứ Diệu Đế phát sanh vào giai đoạn cuối cùng của con đường, chớ không phải vào lúc sơ khởi.

Giai đoạn đầu tiên của người có Chánh Kiến là nhận ra Con Đường. Rồi từ đó đặt chân lên Con Đường và, nhờ Chánh Kiến soi đường, tiến dần đến mức cùng tột là chứng ngộ thực tướng của vạn pháp.

---o0o---

Chánh tư duy

Chi thứ nhì của Bát Chánh Đạo là Chánh Tư Duy (Sammã Sankappa. Sammã là đúng, chân chánh. Sankappa. là suy tư, có nguyện vọng, có ý định). Chánh Tư Duy là suy tư chân chánh, trong ý nghiã có những tư tưởng hướng đến hành động chân chánh, là quyết định hay lập tâm quyết đến hành động chân chánh.

Tư tưởng chân chánh bắt nguồn từ sự hiểu biết chân chánh và dẫn đến hành động chân chánh. Người hiểu biết chân chánh (Chánh Kiến) ắt suy tư chân chánh (Chánh Tư Duy). Đàng khác, người suy tư chân chánh ắt cũng hiểu biết chân chánh. Một tri kiến thâm diệu về bản chất thật sự của kiếp sinh tồn được hoàn mãn thành tựu nhờ suy tư sâu sắc và quán trạch tận tường sẽ đưa đến giá trị tinh thần đạo đức hướng dẫn tâm đến hành động chân chánh, tương xứng với tri kiến.

Như vậy, hai chi đầu của Bát Chánh Đạo - Chánh Kiến và Chánh Tư Duy - liên quan với nhau mặt thiết và ảnh hưởng với nhau rất chặt chẽ. Hai chi này hợp thành giai đoạn "Tuệ" của Con Đường Giải Thoát. Chánh Tư Duy nằm khoảng giữa và làm gạch nối liền, một bên là Chánh Kiến và bên kia là bộ ba Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.

Di hiểu biết chân chánh phát sanh những tư tưởng chân chánh, dẫn đến hành động chân chánh biểu hiện bằng lời nói chân chánh, tạo nghiệp chân chánh và nuôi mạng chân chánh. Điều này cho ta thấy rằng Chánh Tư Duy không phải chỉ là suy tư suông mà là suy tư bắt nguồn từ hiểu biết chân chánh và đưa đến hành động chân chánh.

Sammã Sankappa, Chánh Tư Duy, là có những tư tưởng chân chánh, mà cũng có nghiã là quyết định chân chánh, tức có:

1. Những tư tưởng khước từ, buông bỏ, không luyến ái, thiên về xuất gia.
2. Những tư tưởng không thù hận và
3. Những tư tưởng không hung bạo.

1.- Tư Tưởng khước từ. Luyến ái là một hình thức ái dục, mà ái dục là nguyên nhân sanh khổ. Do đó, loại suy tư chân chánh đầu tiên là không luyến ái mà buông bỏ, khước từ. Danh từ Pali mà Đức Phật dùng ở đây là nekkhama, Xuất gia, có nghiã là khước từ những lạc thú trần gian để chọn lấy đời tu sĩ.

Dĩ nhiên, nhận thức rằng xa hoa vật chất là ảo huyền và thú vui vật chất không tạo hạnh phúc thật sự vững bền rồi tự nguyện lià bỏ tất cả sự nghiệp trên đời để khoác tấm y vàng, làm người không nhà cửa, không của tiền, không gia đình, tự ý cam khổ, nghèo nàn, đơn giản, để cố gắng sống hoàn toàn trong sạch là hình thức khước từ cao thượng nhất. Tuy nhiên, Đức Phật không bao giờ khuyên dạy tất cả mọi người đều nên ly gia cắt ái. Ngài chỉ dạy rằng dầu xuất gia hay cư sĩ, chúng ta nên thận trọng nhận thức mối nguy hại của nhục dục ngũ trần mà Ngài ví như cục xương khô, như ngọn duốc mà ta cầm đi ngược chiều giáo, như một hầm than đỏ, như một giấc mơ, như vật vay mượn v.v... Ngài dạy:

"Này chư Tỳ Khưu, thú vui của nhục dục ngũ trần quả thật là tạm bợ, vô thường, là trống rỗng, là giả tạo, là không thực..."
Có những tư tưởng buông bỏ, từ khước những dục vọng trần tục, không luyến ái vị kỷ vào tài sản sự nghiệp, xa lánh cuộc đời phồn hoa đô hội và khoái lạc vật chất, không triù mến, luyến ái cái "Ta" , không bám chặt, đeo niú đời sống, là loại Chánh Tư Duy đầu tiên.

Đức Phật mô tả giáo lý của Ngài là con đường ngược chiều với thời gian.

"Chắc như vậy, con đường dẫn đến lợi lộc của trần gian là một, và con đường dẫn đến Niết Bàn là con đường khác. Thông hiểu như vậy, thầy Tỳ Khưu đệ tử Phật không nên thỏa thích trong mùi danh bả lợi của thế gian mà phải trau giồi hạnh buông bỏ." (Kinh Pháp Cú , câu 75)
Con đường của thế gian là con đường tham ái, dục vọng. Con người thế gian đi dài, thuận chiều theo con đường ấy, mưu tìm hạnh phúc trong sự thỏa mãn tham dục của mình. Giáo Huấn Buông Bỏ mà Đức Thế Tôn ban truyền kháng cưỡng chống lại sức lôi cuốn như thác lũ của tham vọng, đi dần đến mức chấm dứt ái dục và tìm hạnh phúc, không phải trong sự thỏa mãn, mà trong sự dứt bỏ, từ khước ái dục.

Dầu là bậc xuất gia hay hành tại gia cư sĩ, nguyên tắc chỉ đạo chính yếu vẫn được ghi nhận là phải hoàn toàn tận diệt mọi hình thức ái dục mới có thể thành tựu giải thoát trọn vẹn. Từng bước một càng xa lià ái dục là càng đến

gần giải thoát. Biết rằng ái dục là nguồn cội phát sanh đau khổ và biết rằng chấm dứt hay giảm suy đau khổ đến mức độ nào là tùy thuộc ở sự chấm dứt hay mức độ giảm suy ái dục, người Phật Tử thuần thành cố gắng phát triển tâm buông bỏ.

Nhưng chính tại điểm này ta gặp phải sức kháng cự mạnh mẽ từ bên trong. Từ lâu, tâm chúng sanh đã quen thâu đạt, cố bám, nắm giữ và tích trữ. Thói quen ấy đã trở thành bản tánh tự nhiên, không dễ gì dùng ý chí mà thay đổi. Dầu lý trí có ưng thuận buông bỏ nhưng tâm, vị ảnh hưởng của ái dục , vẫn còn khư khư chấp thủ, không khứng chịu khước từ. Do đó, vấn đề bây giờ là làm thế nào để gỡ cái tâm ra khỏi sự chi phối của ái dục. Đức Bổn Sư không dạy phải đè nén hay cưỡng bách, xua đuổi ái dục ra khỏi tâm, vì đó chỉ là giải pháp tạm thời. Công cụ mà Đức Thế Tôn trao truyền để diệt trừ ái dục là tri kiến, hiểu biết chân chính bản chất của sự vật.

Dứt bỏ, từ khước, thật sự không phải là vấn đề tự ép buộc mình cố gắng buông bỏ nhưng gì mà sâu kín trong lòng mình vẫn còn tưng tiu, ôm ấp, mà là vấn đề tự mình thay đổi quan kiến của mình, nhìn sự vậy dưới ánh sáng trí tuệ. Khi chúng ta quán trạch tận tường và thấu triệt đầy đủ bản chất thật sự của ái dục và những đối tượng của nó thì chính nó sẽ tan biến mà không cần phải chiến đấu.

Một em bé đang say mê giữa đám đồ chơi của em. Nếu có ai đến xin hoặc dựt của em một món ắt là em khóc la và tranh đấu giành lại cho kỳ được. Nhưng em bé lớn dần. Đến một ngày nào em sẽ không còn bám niú vào những đồ chơi ấy nữa mà để mặc tình ai lấy đi hay làm gì cũng được. Tại sao? -Vì em đã trưởng thành.

Cũng dường thế ấy, ngày nào ta nhận thức rằng ái dục là nguồn gốc của khổ đau, và đau khổ luôn luôn dính liền với ái dục, bởi vì ái dục là khát khao và bám chặt vào một cái gì không ngừng biến chuyển, một cái gì không thật sự có thì làm sao tránh khỏi sầu muộn, đau buồn, thất vọng. Đến chừng ấy ta sẽ không còn luyến ái và cố bám, cố giữ những gì mà lúc nào tưởng chừng như đó là nguồn hạnh phúc duy nhất trên đời

Ta có thể tưởng tượng rằng từ bỏ ham muốn để vượt đến buông bỏ là một hình thức khổ hạnh, là từ sung sướng trở thành gian khổ, từ phong phú dồi dào trở nên nghèo nàn thiếu thốn, từ hạnh phúc thành sầu muộn. Nhưng thật sự, đó là đi từ thỏa thích thô kịch đến hạnh phúc tinh vi tế nhị, êm dịu và

thâm trầm, từ những thú vui đầy phiền lụy và cạm bẫy đến an lạc, thanh bình và thật sự châu toàn... từ nô lệ đến tự do.

Chuyển biến này sẽ không xảy điễn nhanh chóng hay một cách dột ngột. Nhưng nếu ta chuyên cần tu nệim ắt một ngày nào nó sẽ đến... như một ngày nào em bé trưởng thành.

2. Tư tưởng không thù hận: hàm ý là tâm từ.

Tâm từ trong Phật giáo là tình thương rộng lớn bao la, không có bất luận giới hạn hay sự phân biệt nào mà cũng thâm diệu đậm đà như tình thương của một bà từ mẫu đối với người con duy nhất của bà.

Có những lời dạy nên thương người láng giềng, người đồng đạo, người đồng chủng, người đồng hương, người đồng chí, người đồng loại v.v... Tất cả những tình thương ấy đều trong sạch, tốt đẹp và cần thiết trong xã hội. Nhưng đó không phải là tâm từ trong Phật Giáo vì có sự phân biệt và có giới hạn trong tình thương. Đó là tình thương giới hạn trong cái "đồng" Đây là "Ta". Giữa đây và chúng sanh nào có một điểm gì chung, một cái gì "đồng" với cái "Ta" ấy thì có tình thương. Đồng thời có sự phân biệt với những người khác, những người không có gì "đồng". Thương người láng giềng "Của Ta", người chung một tôn giáo với "Ta" , cùng một chủng tộc với "Ta", một xứ sở với "Ta" v.v... Lấy cái "Ta" làm trung tâm điểm rồi từ đó tình thương phát tủa ra như ánh sáng một ngọn đèn trong căn phòng, giới hạn bên trong bốn vách. Đó là bản chất tự nhiên của con người. Tình thương vẫn là tình thương, với tất cả những gì tốt đẹp, dịu hiền, dễ mến của nó. Xã hội không thể tồn tại nếu không có những tình thương ấy.

Ở đây chỉ muốn nói rằng tâm từ của Phật Giáo không phải như vậy. Tâm từ phải bao trùm toàn thể chúng sanh, toàn thể càn khôn vũ trụ, vô lượng, vô biên, không có sự phân biệt nào. Người có tâm từ phải vượt lên khỏi mọi hình thức chia rẽ, riêng tư, không bị giam hãm trong những tư tưởng hẹp hòi, không chịu ảnh hưởng của tinh thần đấu tranh giai cấp, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo mà nhìn tất cả thế gian là quê hương của mình, và mỗi người, mỗi chúng sanh, là bạn đồng hành trong đại trùng dương mà ta gọi là đời sống của muôn loài vạn vật. Người có tâm từ hòa đồng với tất cả, tự mình chan hòa trong toàn thể, xem vạn vật và mình là một.

Một loại tâm như vậy quả thật là cao thượng! Nhưng cũng rất khó thực hành. Đúng như vậy. Vì lẽ ấy chúng ta còn là phàm nhân. Chúng ta còn phân biệt đây là "Ta", kia là cha, là mẹ, là vợ, là chồng, là con, là cháu "Của Ta", cái

này là tiền của, sự nghiệp, cái kia là danh vọng, quyền thế "Của Ta" v.v... Chư vị A La Hán đã tận diệt ngã chấp. Tâm từ của các Ngài như vừng thái dương, bao trùm vạn vật mà không có sự phân biệt nào. Đức Phật là kết tinh, là hiện thân của tâm từ vô lượng vô biên ở mức độ cùng tột. Đó là những gương lành trong sạch để ta noi theo, là lý tưởng thanh cao tuyệt đỉnh để ta hướng tâm về. Những tư tưởng nào hướng về tâm từ vô lượng ấy là Chánh Tư Duy.

3. Tư tưởng không hung bạo:

Hung bạo là gây đau khổ cho người khác mà không xót thương, không động lòng trước tình trạng đau khổ của người khác. Nghịch nghĩa của hung bạo là bi mẫn, động lực làm cho ta rung động trước cảnh khổ của người khác, là cái gì thoa dịu lòng khổ đau của người, là thiện ý muốn giúp người thoát một cảnh khổ. Tâm không hung bạo là tâm bi.

Cũng như tâm tư, tâm bi phải vô lượng, vô biên, không bị hạn dịnh trong một gia dình, một xóm, một làng, một quốc gia, một tôn giáo, một giai cấp hay một loại chúng sanh nào.

Đối tượng của tâm từ là toàn thể chúng sanh - chúng sanh khổ và chúng sanh không khổ - mà không có sự phân biệt. Đối tượng của tâm bi là những chúng sanh xấu số, đang ở trong cảnh khổ, và tác dụng của tâm bi là gia công giúp người đang khổ thoát ra khỏi hoàn cảnh bất hạnh ấy. Người có tâm bi chuyên lo nâng đỡ kẻ thấp hèn, nghèo đói, cô thân, tuyệt vọng, chăm nom săn sóc người bệnh hoạn tật nguyền, khuyên nhủ dỗ dành người thất bại, dẫn dắt và cứu độ người tội lỗi và soi sáng người tối tăm lầm đường lạc nẻo.

Thấy người hoạn nạn rồi âu sầu ủ dột, phiền muộn khóc than. Đó không phải là tâm bi mà giống như người "thù mang lốt bạn" của tâm bi. Tâm bi trong Phật giáo không phải là những giọt nước mắt chảy suông trước sự đau khổ của kẻ khác. Đặc tính của tâm bi là ý muốn giúp người khác thoát khỏi một cảnh khổ chớ không phải là phiền não âu sầu với họ. Thọ ưu (domanassa, cảm giác buồn khổ) thuộc về tâm sân (dosa, hay patigha), một trong ba căn bất thiện.

Tâm bi giống như tình thâm của bà từ mẫu, thương xót đứa con đang lâm bệnh. Bao nhiêu tâm trí, lời nói và hành động đều tập trung lại để chuyên chú tìm phương thế làm cho con đỡ đau khổ.

Lòng người có tâm bi thật là mềm dịu, hơn cả những tai hoa mềm mại, không bao giờ hành hung hay làm điều chi phương hại đến kẻ khác. Chính nhờ tâm bi mà con người có thể phục vụ một cách hoàn toàn vị tha. Người có tâm bi không sống cho mình mà sống cho kẻ khác và luôn luôn tìm cơ hội giúp người, nhưng không bao giờ mong đợi được đền ơn đáp nghiã. Có những tư tưởng hướng về tâm bi là Chánh Tư Duy.

Bản chất của chúng sanh là tham lam, sân hận và hung bạo - hai hình thức khác của ái dục - vì khư khư cố chấp đây là "Ta", cái này là "Của Ta".

Chúng ta vui thích những gì vừa ý và ghét bỏ những gì phật lòng cái "Ta". Vui thích thì đâm ra luyến ái, đeo niú, cố bám chắc, tức tham. Phật lòng thì bất mãn, xua đuổi, giận dữ, oán ghét, tức sân, lắm khi đưa đến hung bạo tàn ác.

Khi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy dần dần phát triển, hiểu biết và suy tư chân chánh hỗ trợ lẫn nhau đưa đến nhận thức ngày càng rõ rệt bàn chất rỗng không của cái gọi là "Ta" . Chừng ấy tâm luyến ái, sân hận và hung bạo dần dần suy giảm, nhường chỗ cho t***âm buông bỏ***, ***tâm từ*** và ***tâm bi***.

---o0o---

Phần 4 - Chánh ngữ

Chánh ngữ là lời nói có chân chánh, tức không tạo nghiệp bất thiện bằng lời nói, trái lại trau giồi những thiện khẩu nghiệp.

Lời nói là một khả năng của con người có giá trị vô cùng trọng đại. Bằng lời nói, ta biểu lộ những tư tưởng thầm kín để chia xẻ với người khác. Người có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy tức nhiên cũng có Chánh Ngữ. Những người khác, dầu chưa đạt đến mức cao thượng ấy, vẫn có thể tu tập, thận trọng chú tâm vào những gì mình sắp nói. Nếu con người có thể kiểm soát được cái lưỡi không xương của mình nhân loại ắt tránh được bao nhiêu phiền phức và đời sống trên thế gian này sẽ tốt đẹp hơn bao nhiêu. Lời nói trong sạch sẽ không đượm nhuần những tâm sở bất thiện như tham lam, sân hận, ganh tỵ, ngã mạn, ích kỷ v.v...

Bốn loại khẩu nghiệp bất thiện là: nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn và nói nhảm nhí.

a. Không nói dối mà luôn luôn nói lời chân thật là đức hạnh đầu tiên của Chánh Ngữ. Người nghiêm trì giới này cố tránh và kiêng cữ nói lời giả dối, tức chuyện có nói không, chuyện không nói có. Người ấy nói lời chân thật, tận tâm sống chân thật, chắc chắn, đáng được tín cẩn. Tâm sở bất thiện nằm phía sau lời nói giả dối, hay ý định làm cho người khác hiểu sai sự thật, có thể khác nhau như khi nói dối để được lợi về tài sản vật chất, địa vị, quyền thế, danh vọng v.v... cho mình hay cho người thân mình thì đó là tâm tham. Nói dối cố tình làm hại người khác là tâm sân v.v...

Nói lời giả dối tác hại cho người mà cũng làm hại chính mình. Xã hội chỉ có thể tồn tại êm thấm trong sự tín cẩn lẫn nhau khi mà người này có lý do để tín nhiệm người khác. Tật nói dối còn ảnh hưởng đến tâm tánh tự nhiên của mình. Khi đã nói dối một lần ta bị bắt buộc phải nói dối nữa để che đậy cái dối trước và như vậy, gài chặt người nói dối vào một loại cạm bẩy rất chằn chịt, không lối thoát. Lắm lúc, đến độ nào, chính người nói dối cũng không còn biết đâu là sự thật.

Giả dối là một trở ngại quan trọng trên đường giác ngộ. Giác ngộ là thấu triệt sự thật, thấy rõ thực tướng của sự vật, còn nói dối là nói sai sự thật, cố tình làm cho người khác hiểu sai sự thật. Chứng ngộ Chân Lý là trọn vẹn tự hòa đồng với sự thật, với cái gì thật sự là như vậy. Người giả dối nghĩ một đàng nói ra một nẽo, lấy giả làm thật. Con đường giả dối hẳn là ngược chiều với con đường giác ngộ. Như vậy, cố tránh, cố kiêng cữ lời nói giả dối là vươn mình cố vượt qua khỏi phạm vi luân lý của đời sống xã hội. Vấn đề ở đây là trọn vẹn hòa đồng với Chân Lý.

Đến mức cùng tột, chân thật là một Parami (Ba La Mật), tức là một trong mười pháp có khả năng đưa người thực hành thuần tục từ bờ mê đến bến giác (Sacca Paramita, Ba La Mật Chân Thật). Một vị Bồ Tát luôn luôn chân thật, trong sạch và chánh trực. Phương châm của Ngài là, "nói sao làm vậy, làm sao nói vậy", không hề sai chạy, không bao giờ có sự chênh lệch giữa hành động và lời nói. Đời công các Ngài như thế nào đời tư như thế ấy. Dầu có phải hy sinh mạng sống đi nữa Bồ Tát vẫn không hề nói lời giả dối. Sở dĩ chư vị Bồ Tát rất chú tâm đến hạnh chân thật như vậy là vì ảnh hưởng của sự giả dối rất sâu đậm.

b. Không nói đâm thọc là pháp tu học thứ nhì. Danh từ "pisunavacca" được Đức Thế Tôn dùng ở đây có nghĩa là lời nói nhằm bẻ gảy tình bằng hữu. Thành ngữ mà người thế gian thường dùng là đâm bị thóc chọc bị gạo. Đi

đầu này nói xấu đầu kia, rồi trở lại đầu kia đặt chuyện dèm pha người này nhằm tạo sự thù hằn, hờn giận hay chia rẽ. Đức Phật dạy:

"Người trì giới này cố tránh và kiêng cữ, không dùng lời lẽ có tánh cách đâm thọc. Điều gì nghe ở đây, người ấy không lặp lại ở nơi khác nhằm tạo chia rẽ, hoặc nghe ở nơi khác người ấy không lặp lại ở đây với ý định làm cho hai đàng hờn giận lẫn nhau. Người ấy đoàn kết những ai chia rẽ và khuyến khích những ai đoàn kết. Không khí thuận hòa là niềm vui của người ấy. Người ấy hoan hỷ thỏa thích và phấn khởi trong sự hòa hợp và, bằng lời nói, cố gắng gieo trồng mầm mống thuận hòa" (Tăng Nhứt A Hàm. Anguttara Nikàya, 176)

Động cơ thúc đẩy, đưa đến lời nói đâm chọc thường là tâm bất mãn, sân hận hay ganh tỵ. Thấy ai thành công hay thấy người có giới đức được tôn trọng thì sanh tâm muốn hạ uy tín hoặc làm giảm suy giá trị. Đôi khi vì muốn ám hại hay muốn lấy lòng một người, cũng có khi chỉ vì thỏa thích muốn thấy người ta giận dũi cấu xé lẫn nhau.

Đứng về phương diện nghiệp báo, quả của lời nói đâm thọc rất là tai hại. Tâm sân, làm nguyên nhân cho lời nói, đã là một căn bất thiện rồi, người có ác ý cố gây chia rẽ thường nghiền ngẫm suy tư, tìm lời lẽ để châm chích cho đúng lúc, đúng tâm lý v.v... Càng ấp ủ dưỡng nuôi trong lòng, nghiệp ác càng nặng. Nếu cố tâm bày điều giả dối để thêm bớt thì lại còn tạo thêm khẩu nghiệp giả dối. Cả hai, lời nói giả dối và lời nói đâm thọc, phối hợp lại tạo thành một khẩu nghiệp bất thiện vô cùng tai hại.

Người nói đâm thọc tựa hồ như loài muỗi, hút máu đầu này rồi đến ve vản đầu kia, hút một ít máu và trong lúc ấy, không quên để lại một phần nọc độc. Miệng nói ngọt ngào như mật nhưng tâm thì đượm nhuần chất độc.

Lời chân chính không tạo phiền phức cho ai mà chỉ đem lại hòa hợp và an tĩnh. Thay vì gieo rắc mầm mống chia rẽ người ấy luôn luôn tạo hòa khí giữa những người bất đồng ý kiến, xây dựng tình bằng hữu giữa những người thù nghịch.

Trong xã hội loài người chúng ta không thể sống riêng rẽ một mình mà phải tùy thuộc lẫn nhau. Vậy, trong sự lợi ích kế cận nhất của mỗi người, chúng ta hãy cố gắng tập sống chung với nhau trong bầu không khí thuận hòa, trong tình huynh đệ và trong sự điều hòa.

c. Không nói lời thô lỗ cộc cằn mà chỉ nói thanh tao nhã nhặn. Lời thô tiếng cộc biểu lộ ra ngoài tâm hung tợn bên trong và được thốt ra trong cơn

nóng giận. Tánh cách thô bạo của lời nói như thế có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức như la rầy, mắng nhiếc, chưởi rủa hay nói xiêng nói xỏ v.v... tất cả đều phát sanh từ tâm bất mãn, sân hận và nhằm gây phiền muộn khổ đau cho người khác.

Những cơn nóng giận thường bộc phát đột ngột, không có sự nghiền ngẫm suy tính, do đó hậu quả không đến nổi trầm trọng lắm. Tuy nhiên, vì nó có khuynh hướng tái diễn, nếu chúng ta lơ đểnh để lặp đi lặp lại nhiều lần ắt thành thói quen và từ đó, trở thành tâm tánh sân hận và hung bạo thì rõ ràng là một hiểm họa. Lời nói thô bạo, biểu lộ sự nóng giận, lúc nào cũng là một tai hại cho người nghe cũng như cho người nói, trong hiện tại cũng như trong tương lai.

Vào thời Đức Phật có vài vị tỳ khưu thường nặng lời lăng mạ một vị khác và vị này trả lời lại. Đức Phật khuyên:

"Không nên dùng lời thô lỗ cộc cằn. Người bị nói cộc sẽ trả lời thô. Những lời gây thù trả oán thô tục thật là đau đớn. Lời qua tiếng lại sẽ làm tổn thương như gây thương tích." (Kinh Pháp Cú, câu 133)
Ngài giảng dạy về sự lợi ích của người biết giữ im lặng trước những lời lăng mạ của kẻ khác như sau, ***"Nếu giữ được im lặng như cái mõ bể, con đã đắc quả Niết Bàn"***, ý nói người hành đúng như vậy, dầu còn tại thế cũng được xem như đã đắc Niết Bàn.

Tự kềm chế, cố tránh và kiêng cữ những lời thô bạo trong cơn nóng giận là trau giồi hạnh nhẫn nhục, cũng là một Ba La Mật, Khanti Paramita, Nhẫn Nhục Ba La Mật,. Đó là chịu đựng những lời khiển trách khắc khe và khoan hồng bỏ qua những sai lầm của người khác, tôn trọng những quan điểm dị đồng và cảm thông những thiếu sót của người. Tự kiểm soát thân tâm là cái chìa khóa mở cửa đưa vào hạnh phúc và để cho những cảm xúc vô độ lượng, vô trật tự, đượm nhuần sân hận, điều khiển mình là tự đạt mình vào tình trạng nô lệ tệ hại nhất.

Túc Sanh Truyện số 269 có thuật chuyện Bồ Tát, tiền thân của Đức Thế Tôn, là vua xứ Bernares (Ba La Nại), trong một kiếp sống. Đức Hoàng Thái Hậu, mẹ Ngài, là người hiền lương nhưng đôi khi ăn nói cộc cằn. Hôm nọ Vua cùng đi chơi với Hoàng Thái Hậu và đoàn tùy tùng, dạo chơi trong ngự uyển.Bên đàng có con chim ác là, màu sắc xanh tươi lộng lẫy, nhưng mỗi khi cất tiếng lên thì giọng kêu chác chúa, ai nấy cũng bịt tai, ngoảnh mặt than phiền. Một lúc sau, đến nơi khác có con chim chích chòe, lông đen xấu

xí mà tiếng hát lãnh lót thanh tao dịu ngọt, ai cũng thích nghe, ai cũng trông cho nó hát thêm nữa để nghe. Nhân cơ hội Vua mở lời khuyên nhủ mẹ:

"Kính Thưa Mẫu Hậu thân mến, tiếng kêu của con chim ác là thật chác chúa khó chịu, ai cũng muốn xa lánh. Thật không ai thích nghe lời thô lỗ. Chim chích chòe trái lại, mặc dầu đen đúa xấu xa nhưng đã thu hút mọi người bằng giọng hát thanh nhã dịu hiền. Như vậy, lời nói của ta phải cẩn ngôn, êm dịu, hiền lành, đầy ý nghĩa v.v..."
Do lời khuyên của người con sáng suốt kể từ đó về sau Hoàng Thái Hậu giữ gìn lời ăn tiếng nói và trở nên thanh nhã dịu hiền.

d. Không nói nhảm nhí mà chỉ nói lời hữu ích. Pháp học này được Đức Phật dạy như sau:

"Người (thọ trì phẩm hạnh này) cố tránh và kiêng cữ nói lời nhảm nhí, vô ích. Người ấy nói đúng lúc, đúng như sự việc xảy ra, nói những lời hữu ích, nói về Giáo Pháp và Giới Luật. Lời nói của người ấy là một kho tàng, thốt ra đúng lúc, hữu ly, hòa nhã và đầy ý nghĩa." (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikàya, bài số 176)
Lời nói nhảm ắt vô ý nghĩa, nông cạn và không mang lại lợi ích nào. Những lời lẽ như thế ấy chỉ khơi động vọng tâm. Đức Phật khuyên nên hạn chế những ngôn từ thuộc loại này. Đối với bậc xuất gia, lời nói phải thật là cẩn ngôn, phải được chọn lọc và chỉ nói những gì thích hợp với Giáo Pháp. Ngài dạy:
"Này chư Tỳ Khưu, khi các con tụ họp đông đảo thì chỉ có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về Giáo Pháp, hoặc im lặng cao thượng." (Trung A Hàm, Majjhima Nikàya, bài số 26)
Thảo luận về Giáo Pháp là đề cập đến bản chất thật sự của vạn hữu, là đề cập đến Con Đường dẫn đến chứng ngộ Chân Lý cùng tột, Niết Bàn, và do đó, quả thật là hữu ích. Đàng khác trầm lặng là một hình thức nhàn lạc của kiếp sinh tồn. Lại nữa, khi ẩn rút trong im lặng chúng ta hoàn toàn đơn độc để nhìn vào bên trong chúng ta, vào bản chất thật sự của chúng ta, để tận tường thấy rõ mình như thật sự mình là vậy. Chừng đó ta có thể học được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường. Hàng cư sĩ tại gia, vì nhu cầu xã hội, còn phải cần nói năng lịch thiệp trong câu chuyện giao dịch hằng ngày. Mặc dầu vậy, Đức Phật dạy không nên lơ đểnh để buông trôi quá xa, vì người chú nguyện đi trên con đường giải thoát phải hết sức thận trọng phân biệt điều nào sẽ dẫn đi đâu, và phải luôn luôn chuyên cần canh chừng "anh chàng nói láo" sâu ẩn lẫn trốn bên trong chúng ta một cách rất là kín đáo.

Không nên nói lời nhảm nhí mà luôn luôn có lời hữu ích. Vào thời Đức Phật có tên sát nhân khát máu nọ gia nhập vào đảng cướp, gây nhiều tội ác và về sau trở thành đao phủ thủ của triều đình. Nhờ Đức Sàriputta (Xá Lợi Phất) cảm hóa, tánh tình anh đổi hẳn từ hung tàn bạo ngược trở nên hiền lành lương thiện và sau khi chết tái sanh vào cảnh Trời. Đức Phật giải thích rằng sở dĩ anh tái sanh tốt đẹp là nhờ lời khuyên hữu hiệu đượm nhuần từ bi của bậc đạo đức cao thượng. Ngài dạy:

"Chỉ một lời nói hữu ích, làm cho người nghe an tĩnh, còn quý hơn cả ngàn tiếng nói vô ích." (Kinh Pháp Cú, câu 100)
Không phải nói nhiều mà chứng tỏ rằng mình học rộng biết nhiều. Cũng không phải nói nhiều mà mình tạo lợi ích cho mình hoặc cho ai khác. Kinh sách Tây Tạng có lời dạy rằng nói nhiều lắm khi đưa đến hậy quả tai hại, như trường hợp con két, vì ham nói mà phải chịu cảnh chim lồng.

---o0o---

Chánh nghiệp

Chánh nghiệp là tạo nghiệp chân chánh, tức không sát sanh, không trộm cắp và không tà dâm, ba điều tu tập đầu tiên trong ngũ giới. Giới thứ tư, vọng ngữ, đã đề cập đến trong phần Chánh Ngữ. Phần lớn các kinh sách không đề cập đến giới thứ năm -- không dùng chất say -- trong Chánh Nghiệp. Nên hiểu rằng không dễ duôi uống rượu và dùng các chất say là giữ gìn tâm cho được luôn luôn sáng suốt để luôn luôn quyết định chân chính.

a) Không Sát Sanh: là không có ý cắt đứt, ngăn chặn, tiêu diệt hay làm trở ngại sức tiến triển của năng lực một đời sống, không cho nó liên tục trôi chảy, là không làm tổn thương cuộc sống của bất luận sinh vật nào, cũng không sai biểu, xúi dục hay quyến dụ người khác làm những điều này. Trong hình thức thô sơ nhất, hành động sát sanh gồm đủ năm yếu tố là: Có một sinh vật đang sống, có sự hiểu biết rằng sinh vật ấy đang sống, có ý định cắt đứt sự sinh sống của sinh vật ấy, có sự cố tâm cố gắng làm cho con vật chết và chính tác động sát sanh.

Đức Phật dạy: "Ai cũng run sợ trước gậy gộc. Tất cả đều qúy trọng đời sống. Hãy lấy bụng ta suy lòng người. Không nên giết cũng không nên làm cho người khác giết." (Kinh Pháp Cú, câu 129).

Một ngày nọ khi vào thành Savatthi (Xá Vệ) để trì bình Đức Phật thấy một đám trẻ con cầm gậy xúm lại đập một con rắn nước. Ngài dừng chân lại hỏi:

- Này các con, các con đang làm gì đó?

- Bạch Ngài chúng con đập con rắn.

- Tại sao các con đập nó?

- Bạch Ngài, vì chúng con sợ nó cắn.

Đức Phật mở lời khuyên rằng trong khi làm đau đớn con rắn các con hãy nghĩ đến chính các con. Hành động hung bạo này sẽ làm tổn thương đến hạnh phúc của các con trong tương lai. Người nào muốn tìm hạnh phúc cho mình chớ nên đánh đập kẻ khác. Và Ngài dạy:

"Kẻ nào tìm hạnh phúc cho chính mình bằng cách hành hạ chúng sanh khác, cũng ưa thích an lạc, kẻ ấy sẽ không được hạnh phúc."
Khi giảng về Trì Giới Ba La Mật (Sĩla Paramita), Đại Đức Nãrada có lời khuyên dạy như sau:
"Mọi người đều quý trọng đời sống của mình. Không ai có quyền cướp sự sống của kẻ khác. Bồ Tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, cho đến những con vật bé nhỏ đang bò dưới chân và không khi nào sát hại hoặc làm tổn thương một sinh vật nào. Con người vốn sẵn có một thú tính xúi dục giết hại những chúng sanh khác để ăn thịt mà không chút thương hại. Cũng có khi sát sanh, như săn bắn hay đi câu, để tiêu khiển thì giờ. Dầu để nuôi sống thân mạng hay để tìm thú vui, không có lý do nào chánh đáng để giết một sinh linh hoặc làm một cách nào khác cho một sinh linh bị giết. Có những phương pháp tàn nhẫn, ghê tởm, cũng có những phương pháp mà ngươi ta gọi là "nhân đạo" để sát sanh. Nhưng, làm đau khổ một chúng sanh khác là thiếu lòng từ ái.

Giết một con thú đã là hành động bất chánh, nói chi đến giết một người, mặc dầu nhiều lý do đã được viện ra, gọi là chánh đáng, có khi gọi là cao qúy, để con người tàn sát con người."

Để giải thích cho một thanh niên tên Subha, thắc mắc trước trạng huống bất đồng giữa loài người Đức Phật dạy:
"Nếu người kia trọn đời chỉ biết sát sanh, người thợ săn chẳng hạn, bàn tay luôn luôn đẫm máu, hàng ngày sống trong sự giết chóc và gây thương tích không chút xót thương. Do tính hiếu sát ấy, nếu tái sanh trong cảnh người, người ấy sẽ yểu mạng.

"Nếu người kia luôn luôn thận trọng, không hề xúc phạm đến cuộc sống của ai, sống xa gươm đao giáo mác và các loại vũ khí, lấy lòng từ ái đối xử với tất cả chúng sanh. Do sự không sát sanh ấy, nếu tái sanh trong cảnh người, người ấy sẽ trường thọ.

"Nếu người kia độc ác, luôn luôn tìm cách hại người, luôn luôn dùng đấm đá và gươm đao đối xử với mọi người. Do nết hung dữ bạo tàn ấy, nếu tái sanh trong cảnh người, người ấy sẽ ươn hèn yếu bệnh hoạn.

"Nếu người kia không bao giờ làm tổn thương ai. Do đức tánh hiền lương nhu hòa ấy, nếu tái sanh trong cảnh người, người ấy sẽ mạnh khỏe... " (Kinh Cũllakammavibhanga Sutta số 135 của bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikãya).

Quả của nghiệp sát sanh nặng hay nhẹ tùy theo tầm quan trọng của chúng sanh bị giết vì sự cố gắng để thực hiện hành động sát sanh và tai hại gây ra khác nhau. Sát hại một người thánh thiện là gâsy nhiều tai họa hơn là giết một tương cướp.

b. Không trộm cắp: là không có ý lấy hoặc xúi dục người khác lấy một vật có chủ mà không được cho đến mình. "Lấy một vật không được cho đến mình" có thể bao gồm nhiều hình thức như trộm cắp, tức lén lút lấy của người như móc túi, khoét vách đào ngạch vào nhà lấy trộm v.v... ; như cướp giựt tức công khai lấy của người bằng võ lực hoặc bằng cách hăm dọa, lẹ làng giựt lấy món đồ rồi bỏ chạy, làm cho người ta không kịp trở tay; như gian lận, tức giả dối, tráo trở dành quyền sở hữu của một người khác; như lường gạt, buôn bán của ít nói nhiều, giá thấp nói cao hay đo, lường, cân thiếu, của hư xấu nói tốt, v.v... Tất cả những hình thức trên đều tạo nghiệp trộm cắp.

Một khi nhân đã gieo rồi thì qủa đương nhiên ắt phải trổ, sớm hay chầy, nơi này hay nơi khác. Theo đúng giáo huấn của Đức Bổn Sư, không thể van lơn cầu cạnh hay hối lộ hoặc gian lận bằng cách nào mà ta có thể đổi được định luật nhân qủa, cũng không thể lẩn trốn nơi nào, dầu trên trời lồng lộng mênh mông, giữa đại dương sâu thẳm hoặc ở thâm sơn cùng cốc mà ta có thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp bất thiện đã tạo. Không có vị Trời nào, chí đến Đức Phật đi nữa, có thể can thiệp vào sự báo ứng của nghiệp. Qủa của nghiệp trộm cắp là nghèo nàn, khốn khổ, bị thất vọng và làm thân nô bộc.

Năm chi tạo nghiệp trộm cắp là: Có một vật sở hữu của người khác, mình biết như vậy, mà có ý định đoạt vật ấy làm sở hữu của mình, rồi cố gắng đoạt lấy.

Người thực hành Chánh Nghiệp lánh xa mọi hình thức trộm cắp, dầu là sự trộm cắp hiển nhiên, lộ liễu hay vi tế, kín đáo, ẩn núp dưới một lớp gì khác, trái lại, luôn luôn cố gắng phát triển những đức hạnh thanh bạch, liêm khiết, chân thật và chánh trực.

c. Không tà dâm: tức là giữ gìn đời sống gia đình cho được trong sạch, không lang chạ phóng túng, là pháp tu học thứ ba trong Chánh Nghiệp.

Về phương diện luân lý giới này nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình, không để cho người ngoài xâm phạm vào tình trạng an lạc trong nhà, tạo sự tín cẩn lẫn nhau và xiết chặt tình nghiã giữa vợ và chồng. Về mặt đạo đức, giới này giúp làm giảm thiểu năng lực tự nhiên có chiều hướng lan rộng của dục vọng và đẳng khác tăng trưởng hạnh từ khước buông bỏ và tự chế của lối sống thanh cao.

Lẽ dĩ nhiên đời sống độc thân của các vị tu sĩ chân chánh là hình thức trong sạch đáng qúy trọng nhất, vì các Ngài có thể tận dụng tất cả năng lực và thì giờ của mình để phục vụ kẻ khác. Tuy nhiên, Đức Phật là vị giáo chủ thực tế, Ngài không bao giờ trông chờ hàng tín đồ tại gia cư sĩ sống cuộc sống của các bậc xuất gia. Hiểu biết bản năng và những kích thích của đời sống, khát vọng và những thúc giục của con người Đức Bổn Sư không ép buộc người Phật Tử cư sĩ sống tuyệt đối độc thân như các vị Tỳ Khưu. Nhưng Ngài khuyên chúng ta nên thận trọng, đừng để sai lầm làm nô lệ cho thể xác và do đó, làm giảm suy phẩm giá con người.

Quả của nghiệp Tà dâm là có nhiều kẻ thù và đời sống gia đình, giữa vợ và chồng, không có hạnh phúc.

---o0o---

Chánh mạng

Chánh Mạng là hành nghề chân chánh để nuôi mạng. Kinh sách thường đề cập đến năm nghề không nên làm là: Buôn bán khí giới, nuôi hay bán thú để làm thịt, buôn bán người để làm nô lệ, buôn bán độc dược, buôn bán rượu và các chất say. Tinh thần của năm điều kiêng cữ này là không nên nuôi mạng sống bằng những nghề mà, trong khi hành , ta trực tiếp hay gián tiếp tạo nghiệp bất thiện.

Trong bài thuyết minh về Tứ Diệu Đế, đạo hữu V.F. Gunaratna viết:

"...Cuộc chiến đấu để sống và những nhu cầu khẩn thiết được tạo nên để bảo tồn đời sống cá nhân và nuôi sống gia đình bắt buộc con người phải xem công cuộc làm ăn sinh sống là một vấn đề trọng đại và do đó, có một thúc dục cấp bách đẩy con người đi dài theo kiếp sống để thành tựu điều này.

"Xét rằng những gì công bằng và lịch sự đều bị vứt bỏ, biến tan theo chiều gió, và xét rằng những hậu qủa tai hại sẩy đến cho kẻ khác sẽ bị lãng quên, không ai để ý đến, con người có thể bị quyến rũ đi vào con đường bất chánh. Đó là điều mà chúng ta phải thận trọng giữ mình, đừng để bị rơi vào những quyến rũ tương tợ. Bằng mọi giá chúng ta phải giữ cho Chánh Mạng của mình được trong sạch. Yếu tố Chánh Mạng dẫn đến giới đức trong sạch, người hành nghề theo đúng Chánh Mạng mới có thể trang nghiêm trì giới, bằng cách tránh xa sự buôn bán khí giới, bán thú để làm thịt, bán người làm nô lệ, bán rượu, bán độc dược.

"Thông thường ta nghĩ rằng phải tránh chỉ có bấy nhiêu nghề đó để giữ cho Chánh Mạng được trong sạch. Không phải chỉ có vậy. Trong bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikãya, có đoạn ghi rằng hành những nghề có "sự lường gạt, nịnh bợ, mờ ám, chia rẽ, cố ăn" đều được sxem là không Chánh Mạng. Một cách tổng quát , như đã ghi trong Trường A Hàm Dĩgha Nikãya, Chánh Mạng được xem là tránh xa những lối sống bất chánh và sống đời chân chánh."

Các vị Tỳ khưu sống không nhà cửa, không gia đình, và tất cả tài sản chỉ bao gồm có bộ y và bình bát. Các Ngài không phải buôn bán hay làm lụng để sinh sống như người tại gia cư sĩ nhưng cũng có giới Chánh Mạng. Ngài Đại Đức Ledi Sayadaw phân làm bốn loại Chánh Mạng cho các vị tu sĩ là:

1. Tránh xa sự nuôi mạng bằng những phẩm hạnh sai lạc như phạm một trong ba thân bất thiện nghiệp và bốn khẩu bất thiện nghiệp.

2. Tránh xa sự nuôi mạng bằng những phương tiện bất chánh, đối với nhà sư như nịnh bợ, đưa thơ từ qua lại v..v...

3. Tránh xa sự nuôi mạng bằng cách gạt gẫm người khác như dụ dỗ người theo mình tu học để được phép thần thông hay khoe mình đã đắc Thánh Qủa, hay nói cho người ta bực mình phải cho ra một vật gì để mình đi cho rồi, hoặc nữa, bỏ ra một món quà nhỏ để câu lấy một món qúy giá hơn...

4. Tránh xa sự nuôi mạng bằng những kiến thức trần tục như coi tướng số, bói quẻ...

Tóm lại, Chánh Mạng tạo điều hòa trong đời sống xã hội và đem lại an lành hạnh phúc cho từng cá nhân. Nếu người sống tà mạng hàng ngày gạt gẫm, giết chóc, hoặc say sưa, trộm cắp và do đó gây xáo trộn cho toàn thể cộng đồng thì người có Chánh Mạng đem lại tình trạng an toàn, hòa hợp cho tất cả mọi người.

Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng hợp thành phân hạng giới, hay phần luân lý trong Bát Chánh Đạo. Giới là những quy tắc đạo đức có tác dụng như tấm bảng màu đỏ dựng bên lrề đường để cảnh cáo hiểm họa sa đọa, những gì không nên làm, những điều nên tránh (varitta). Đằng khác Giới cũng là nếp sống kỷ cương được xem như những tảng đá vững chắc cần trên con đường đưa đến an tĩnh hoàn toàn, hạnh phúc tuyệt đối, những gì nên làm (caritta).

Giới được ban hành nhằm tạo thân và khẩu nghiệp trong sạch, nhưng chính phẩm hạnh tuyệt hảo tự nó chỉ là phương tiện. Mục tiêu tối hậu của Giới - hiểu theo Bát Chánh Đạo - là thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của đời sống và vượt đến hạnh phúc trường cửu, Niết Bàn.

---o0o---

Phần 5 - Chánh tinh tấn

Chánh Tinh Tấn là nỗ lực chân chánh. Không mục tiêu tốt đẹp nào có thể được thành tựu mỹ mãn nếu không có cố gắng. Thoát ra khỏi những đau khổ của vòng luân hồi mà từ vô lượng kiếp chúng ta mãi thênh thang lê bước là một công trình vô cùng quan trọng, thì sự cố gắng cũng phải ở mức độ tương đương, nghiã là một cố gắng kiên trì và dũng mãnh tột bực.

Phật giáo không chủ trương rằng chỉ van vái nguyện cầu suông mà có thể giải thoát. Kinh Pháp Cú dạy :

"Chỉ có ta làm điều tội lỗi, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm. Chỉ có ta tránh điều tội lỗi, chỉ có ta gội rửa cho ta. Trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta. Không ai có thể làm cho người khác trở nên trong sạch." (Câu 165).
Đức Phật chỉ có thể vạch cho chúng ta con đường. Phần chúng ta là phải noi theo con đường ấy để tự thanh lọc. Đi hay không, đi đúng con đường hay không là tự ta. Không ai có thể ăn cho người khác no. Chí đến Đức Thế Tôn cũng không thể di để chúng ta đến.
"Chính tự các con phải kiên trì cố gắng. Các Đấng Như Lai chỉ là những vị Thầy." (Kinh Pháp Cú , câu 276).

Tinh tấn là yếu tố vô cùng trọng yếu trong Đạo Phật. Trong ba mươi bảy Bồ Đề Phần khả dĩ đưa chúng sanh từ bờ mê đến bến giác (Bodhipakkhiya sangaho, bồ đề phần, yếu tố đưa đến giác ngộ, tức những yếu tố giúp hành giả đi suông sẻ trên Con Đường, những pháp trợ đạo), Tinh tấn được nhắc đến chín lần, nhiều hơn các chi khác.

Đời sống của Đức Phật là một gương tinh tấn cao cả đến mức cùng cực. Lời nhắn nhủ tối hậu của Ngài trước giây phút Đại Niết Bàn là Apppamãdena Sampãdetha:, "Hãy kiên trì cố gắng". Cùng một thế ấy, lới dạy cuối cùng của vị Đại Đệ tử Ngài, Đức Sãriputta (Xá Lợi Phất) là ,"Hãy kiên trì cố gắng đây là lời khuyên dạy của ta."

Chánh Tinh Tấn có bốn phần. Hai liên quan đến bất thiện pháp và hai liên quan đến thiện pháp. Bốn tác dụng của nỗ lực chân chánh là ngăn ngừa, dứt bỏ, phát triển, và củng cố.

Trong bộ Tăng Nhất A Hàm, Anguttara Nikãya, quyển II, trang 15, bài kinh số 13 và 14 có ghi như sau :

1- Cái gì là tinh tấn ngăn ngừa?

"Nơi đây (trong trường hợp này) vị Tỳ Khưu đặt hết ý chí mình vào công phu ngăn ngừa, không cho phát sanh bất thiện pháp, những tư tưởng bất thiện mà chưa phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố tâm của mình (để ngăn ngừa).

"Nơi đây, khi vị Tỳ Khưu thấy một hình thể, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật, hay biết một ý tưởng, vị này không bị những đối tượng ấy-- xem như toàn thể hay chi tiết -- làm xúc động. Vị Tỳ Khưu chăm chú kiểm soát, cẩn mật gìn giữ và điều phục lục căn, không để cho những cảm xúc như ưa thích hay ghét bỏ, những tư tưởng tội lỗi và bất thiện xâm nhập vào như người không thu thúc lục căn (bị nó xâm nhập). Đó là tinh tấn ngăn ngừa."

2- Cái gì là tinh tấn dứt bỏ?

"Nơi đây, vị Tỳ Khưu đặt hết ý chí mình vào công phu dứt bỏ các pháp bất thiện, những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố tâm mình (để dứt bỏ).

" Nơi đây, vị Tỳ Khưu không chấp nhận, không dưỡng nuôi, những dục vọng đã phát sanh mà dứt bỏ, tránh xa và xua đuổi, làm cho nó chấm dứt và tan biến. Cũng thế ấy, dứt bỏ những tư tưởng sân hận và hung bạo đã phát sanh. Đó là tinh tấn dứt bỏ."

3- Cái gì là tinh tấn phát triển?

"Nơi đây, vị Tỳ Khưu đặt hết ý chí mình vào công phu tạo nên (làm cho phát sanh) và phát triển thiện pháp, những tư tưởng thiện mà chưa phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố tâm của mình (để phát triển).

"Nơi đây, vị Tỳ Khưu phát triển những yếu tố của sự Giác Ngộ (Thất Giác Chi) căn cứ trên sự ẩn dật, trên sự dứt khoát từ bỏ, trên sự chấm dứt cuối cùng, đưa đến giải thoát. Những yếu tố ấy là niệm, trạch pháp, tấn, phỉ, an, định, xả. Đó là tinh tấn phát triển."

4- Cái gì là tinh tấn củng cố?

"Nơi đây, vị Tỳ Khưu củng cố một đề mục (công án) thiền thuận lợi... Đó là tinh tấn củng cố.

"Đây là bốn tinh tấn: Ngăn ngừa, dứt bỏ, phát triển và củng cố. Đó là bốn Tinh Tấn mà Đức Thế Tôn đã ban truyền. Nơi đây vị Tỳ Khưu, nhờ kiên trì tinh tấn, thành tựu chấm dứt đau khổ."

Trong bài kinh này, "pháp bất thiện" là những tư tưởng phát xuất từ ba căn bất thiện là tham, sân, si. Trên phương diện thực hành trong đời sống hàng ngày, bất thiện pháp là mười nghiệp bất thiện đã được đề cập đến trong phần Chánh Kiến.

"Thiện Pháp" ở đây không những chỉ là thập thiện nghiệp mà cón là những yếu tố của Giác Ngộ (Thất Giác Chi), những yếu tố của Tuệ Minh Sát, đưa chúng sanh đến chỗ giải thoát toàn vẹn ra khỏi mọi khổ đau của biển trầm luân. Theo Ngài Ledi Sayadaw, thiện nghiệp là bẩy giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga, con đường trong sạch dẫn đến Niết Bàn): Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, Đạo Tri Kiến Tịnh và cuối cùng, Tri Kiến Tịnh.

Trong guồng máy phức tạp của con người có cái tâm vô cùng quan trọng. Tâm chứa đựng một kho tàng những đức tánh tốt đẹp và một hầm những tật

xấu. Chánh Tinh Tấn là nỗ lực loại bỏ dần những tật xấu và phát triển tánh tốt.

Cũng như trên một đám đất hoang, muốn thành công gieo trồng tốt thì trước tiên phải diệt cỏ dại và canh chừng không cho nó mọc lên trở lại. Rồi trên thửa đất sạch tốt ấy ta mới gieo giống, thận trọng vun bón và theo dõi sức trưởng thành của cây. Đó là Chánh Tinh Tấn.

---o0o---

Chánh niệm

Chánh Niệm là chi thứ bảy của Bát Chánh Đạo. Khi đề cập đến "niệm" một số người trong chúng ta liền nhớ đến hình ảnh một nhà Sư đang trầm ngâm, lặng lẽ ngồi đâu đó trong rừng sâu hay hang thẳm, hoặc trong một ngôi chùa xa xôi hẻo lánh, dưới lùm cây rậm rạp. Vài người vẫn nghĩ rằng tu niệm là công chuyện làm có tánh cách huyền bí, dành riêng cho một hạng người đặc biệt nào. Thật ra "niệm" là một việc hết sức đơn giản, hết sức phổ thông. Tất cả chúng ta đều có niệm, mặc dầu chúng ta niệm trong hình thức sơ khai nhất và chúng ta gọi đó là chú tâm, hay lưu ý đến, nghiã là hướng tâm về đối tượng. Tâm hay biết này, nếu ta giữ được bền lâu trên đối tượng thì đó là niệm. Tâm có chiều hướng phóng ra và luôn luôn chao động. Kéo tâm lại và đặt nó vào một đối tượng, chỉ hay biết đối tượng đó thôi, tức là niệm.

Danh từ Pãli mà do đó ta phiên dịch là niệm, chữ "sati", sanscrit là smrti, có nghĩa là trí nhớ, hay sự hồi nhớ. Tuy nhiên, sati không chính xác giống như quan niệm về trí nhớ của người Tây phương. Sati, niệm là trạng thái chú tâm, sự hiện hữu của tâm trên đối tượng. Đôi khi sati được xem như sự hay biết đối tượng, nhưng ở đây cũng vậy, sati, niệm, không phải là sự hay biết như thường được hiểu, ít nhiều bao hàm những ý nghĩ, những cảm tưởng v.v... mà là sự hay biết suông, trơ trọi, hoàn toàn tách rời xa khỏi mọi suy tư, tưởng tượng hồi nhớ. Ngoài đối tượng hoàn toàn không hay biết gì khác xảy ra bên trong hay bên ngoài ta. Niệm là sự hay biết không có lựa chọn, chỉ ghi nhận đối tượng mà không vướng víu vào màn lưới của tư tưởng. Như thế, hành chú niệm không phải là vấn đề "làm một điều gì" mà thật sự là "không làm": Không suy tư, không xét đoán, không liên tưởng, không sắp xếp kế hoạch, không tưởng tượng, không ước muốn. Chỉ có sự ghi nhận, quan sát, chú tâm nhìn vào đối tượng. Trong khi hành Chánh Niệm tâm thức tỉnh quan sát điều gì đang xẩy ra một cách rõ ràng, an tĩnh. Chỉ ghi nhận rồi

buông bỏ cho nó trôi qua, không xét đoán hay diễn dịch. Sự vật đến rồi đi, sanh rồi diệt, hành giả ghi nhận diễn tiến trong thời điểm hiện tại, luôn luôn sống trong hiện tại.

Trong Bát Chánh Đạo, đi kèm danh từ sati có chữ sammã, có nghiã là chánh, đúng. Sammã Sati, là niệm hoặc có sự chú tâm hay biết chân chính, ta gọi là Chánh Niệm. Một cách rốt ráo, thực hành Chánh Niệm là hành Tứ Niệm Xứ.

Có bốn loại niệm chân chính là: Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, được gọi là Tứ Niệm Xứ (Satipatthãna). "Patthãna" hay "upatthãna" là đem lại gần, kềm giữ chắc tình trạng hiện hữu, giữ tâm hay biết, hay thiết lập cơ sở. Tứ Niệm Xứ là bốn xứ, hay bốn chỗ, chánh yếu để hành giả đặt sự chú tâm hay biết vào.

Kinh Tứ Niệm Xứ được Đức Thế Tôn thuyết giảng cho người dân Kura tại thị trấn Kammasadamma và được ghi chép ở hai nơi trong Tam Tạng kinh điển. Một là bài kinh số 10 trong bộ Trung A Hàm, Majjhima NiKaya, dưới tựa đề Satipatthana Sutta. Bài kinh kia là số 22 trong Trường A Hàm, Dĩgha Nikaya, dưới tựa đề Maha Satipatthana Sutta. Điểm khác biệt giữa hai bài là trong Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana) của Trường A Hàm phần Tứ Diệu Đế dược giải thích dài dòng và đầy đủ chi tiết hơn trong đoạn Niệm Pháp. Cả hai bài đều bắt đầu như sau:

"Có con đường duy nhất này để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chứng ngộ Niết Bàn -- Đó là Tứ Niệm Xứ."
Tứ Niệm Xứ là thế nào? -- là Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp.

a. Niệm Thân: là chú tâm hay biết vào những hiện tượng vật chất trong cơ thể. Pháp niệm thân có 14 phần gồm :

1- Chú tâm vào hơi -thở-vào-thở ra. Đây là pháp hành rất phổ thông và mọi người có thể áp dụng làm nền tảng cho công phu hành thiền. Không nên lầm hiểu rằng đây chỉ là lối tu tập cho người sơ cơ vì pháp niệm hơi thở chính nó có thể dẫn hành giả đi dài theo con đường, suốt qua tất cả những giai đoạn khác nhau của Con Đường đến tận điểm cùng tột là hoàn toàn giác ngộ. Lại nữa, tiến trình hơi thở theo dính liền với ta cho đến lúc lìa đời và do đó luôn luôn hiện hữu, lúc nào ta cũng có thể xử dụng để chú tâm hay biết vào. Hành giả không cố ý kiểm soát, làm cho nó phải như thế nào, dài hay ngắn, mạnh hay yếu, mà để cho nó trôi chảy tự nhiên và theo dõi chú tâm hay biết.

2- Chú tâm hay biết mọi cử động của thân như đi đứng, nằm, ngồi v.v... Hành giả chú tâm hay biết vào mọi tác động của thân. Khi đi, hay biết mình đang đi, khi đứng, hay biết mình đang đứng, khi nằm, hay biết mình đang nằm, khi ngồi, hay biết mình đang ngồi, khi dổi tư thế, hay biết mình đang chuyển mình đổi tư thế.

3- Có sự hay biết rõ ràng (satisampajanna, sati + niệm + sampajanna = hay biết rõ ràng) về mục đích và về tánh cách thích nghi của hành động bằng thân như khi nhìn về phiá trước hay nhìn quanh, khi co hay duỗi tay, chân, khi đắp y mang bát, khi ăn, uống, nhai, nếm, khi đi đại tiện hay tiểu tiện, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi ngủ, khi thức, khi nói và khi giữ im lặng. Phần này cũng đưa đến trạng thái định tâm và hiểu biết thấu đáo và tường tận rằng không có một "người" mà chỉ có những cử động sanh khởi do nhân duyên.

4- Quán tưởng tánh cách ô trược của thân. Quan sát thâm sâu vào thực tướng của thân này để nhận thức rằng nó không có chi là hấp dẫn để ta luyến ái. Đức Phật dạy rằng ham mê nhục dục ngũ trần là một hình thức của ái dục, tức là nguyên nhân sanh khổ, và như vậy phải cố gắng giảm bớt và tiêu trừ.

Khi nhìn bề ngoài ta thấy rằng thân này đẹp đẽ và hấp dẫn rồi ngưng tại đó, không nhìn và quan sát ở một từng lớp sâu hơn. Pháp hành này mổ xẻ, phân tách, nghiên cứu từng bộ phận và thấy rằng cái mà ta gọi là sắc đẹp chỉ là một ảo ảnh, chỉ sâu dầy như một lớp da. Dưới lớp da mỏng manh ấy thì không có gì là hấp dẫn. Tuy nhiên ta không nên nghĩ rằng pháp hành này làm cho ta nhờm gớm hay bất mãn với cơ thể mà giúp ta thấy đúng sự thật rồi buông bỏ, không luyến ái, không bám níu vào thân, nghiã là từ từ dập tắt lửa tham dục bằng cách giảm dần nhiên liệu

5- Quán tưởng về bốn Thành Phần Chánh Yếu (Tứ đại) cấu thành cơ thể này. Thông thường ta có khuynh hướng xem thân này là chính mình, là của mình nhưng khi mổ xẻ và phân tách tận tường ta nhận thức rằng nó chỉ là sự cấu hợp của những nguyên tố đất, nước, lửa, gió luôn luôn biến đổi, cũng như những gì vật chất ở quanh ta, thì có gì là "Ta", như một đơn vị nguyên vẹn, thường còn không biến đổi, có gì đặc biệt là "Của Ta".

6- Quán tưởng chín loại tử thi , tức suy niệm về chín giai đoạn tan rã của xác chết. Hành giả tưởng tượng một xác chết lần lần xình thúi và trải qua những giai đoạn tan rã rồi liên tưởng đến thân mình. Giờ đây khỏe mạnh, đầy sinh lực nhưng một ngày nào rồi cũng chịu chung một số phận, xuôi chiều theo

định luật thiên nhiên: "Thật vậy, thân này cũng cùng một bản chất như vậy, cũng trở thành như vậy và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái như vậy."

Một lần nữa, ta không nên hiểu lầm tác dụng của pháp hành này. Đây không nhằm làm chúng ta lo sợ chết hay sợ xác chết mà giúp chúng ta suy niệm rõ ràng thực tế của sự vật là vô thường là buông bỏ, không núm niú vào kiếp sinh tồn. Tử thi ở đây là vị thầy dõng dạc nói lên một cách hùng hồn, khẳng định rằng: "Tất cả các pháp hữu vi thật không bền vững. Nó có tánh sanh diệt là thường vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh... "

b. Niệm Thọ: là chú tâm hay biết vào những cảm giác hạnh phúc hay đau khổ, hoặc vô ký (không hạnh phúc không đau khổ) khi những cảm giác ấy vừa sanh khởi.

Thọ là một tâm sở. Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) tâm sở thọ là một trong bẩy tâm sở phổ thông (biến hành), có mặt trong tất cả các loại tâm. Như vậy mỗi khi chứng nghiệm một loại tâm nào đều có tâm sở thọ, mạnh hay yếu, rõ ràng rành mạch hay mù mờ, nhưng có sự hay biết là có thọ. Thí dụ như có một hình thể (sắc trần), có mắt (nhãn căn). Khi sắc trần tiếp xúc (xúc) với nhãn căn là có nhãn thức. Nhãn thức là sự hay biết về hình thể, một loại tâm vương, thì trong đó có tâm sở thọ, mạnh hay yếu. Có sáu căn: Nhãn , nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Tức có sáu loại thọ khác nhau, tùy theo "xúc" ở căn nào.

Thọ rất quan trọng vì do thọ sanh ái, và từ đó liên tục diễn tiến vòng quanh những kiếp sống khổ đau. Thọ có thể phát sanh rõ ràng, dễ nhận ra, có khi kín đáo và mù mờ, tế nhị đến độ có đó mà ta không nhận diện. Thọ lạc thì ta luyến ái rồi thì chấp thủ, một loại tâm tham. Thọ khổ thì ta bất mãn, buồn phiền, một hình thức của tâm sân. Thọ vô ký thì ta buông trôi, để cho nó mặc tình lôi cuốn, tức ít nhiều có tâm si. Tham, sân, si là căn bản từ đó xuất phát tất cả những loại tâm bất thiện. Nhìn theo Thập Nhị Nhân Duyên là: Do lục căn có xúc, do xúc có thọ, do thọ có ái, và từ đó thủ, hữu v.v...

Thông thường, nếu người ta không kiểm soát, tiến trình của luyồng tâm diễn tiến như thế. Những sự ưa thích hay ghét bỏ của ta phần lớn tùy thuộc nơi tánh cách đáng ưa hay đáng ghét của ngoại cảnh và phát sanh hầu như máy móc, một cách tự động. Chúng ta thường không chủ dộng mà chỉ phản ứng ngoại cảnh. Một cảnh đẹp làm cho ta muốn thưởng ngoạn. Một bản nhạc hay làm cho ta muốn nghe. Một thức ăn ngon khiêu gợi lòng muốn ăn v.v...

Trong quyển The Simpler Side of The Buddhist Doctrine, Đại Đức Kassapa viết :

"... Từ lâu, giác quan ta đòi hỏi được thỏa mãn. Đã lâu rồi, giác quan ta được phụng sự đầy đủ và sẽ còn được phụng sự cho đến khi trở thành qúa dỗi khó chịu. Cái gì phụng sự giác quan? - Chính cái tâm phải phụng sự giác quan như người nô lệ phục vụ cùng một lúc năm vị hoàng đế khó tánh. Tâm, vị chúa tể, đã bị truất phế và chính năm tên quân hầu, năm giác quan, soán ngôi. Người Phật Tử chúng ta có bổn phận phục hồi ngôi vị lại cho tâm, vì tâm là nguồn lực duy nhất có thể giúp ta vạch ra và khai triển con đường."

Làm cách nào kềm chế những dòi hỏi của giác quan? Nơi đây là vai trò của "Niệm Thọ". Thọ lạc không đương nhiên dẫn đếm tâm tham cũng như thọ khổ không nhất thiết phải dẫn đến sân và thọ vô ký đến si. Đôi khi, bằng cách vận dụng ý chí, ta có thể quyết định loại thọ mà không bị dối tượng chi phối. Khi nhờ niệm thọ, ta hay biết kịp thời, nhìn, hiểu biết và điều khiển nó, mà không để nó dẫn đi.

Như có người kia mà từ lâu ta hằng có cảm tình và giúp đỡ, bỗng nhiên một ngày nọ trở mặt mắng nhiếc ta thậm tệ. Lời thô lỗ đến tai, có nhĩ thức. Thông thường, nếu niệm không đủ bén nhạy, không hay biết kịp thời, tức nhiên có thọ khổ. Tâm sân liền phát khởi, đưa đến những hành động hay lời nói kém thanh lịch. Nếu có niệm thọ, và nếu niệm đủ bén nhạy, vừa hay có thọ khổ và tâm bất mãn ta liền kịp suy tư như sau:

- Lời nói thô lỗ cộc cằn là xấu và sẽ tạo bất thiện nghiệp. Nó là của ai?

- Không phải của ta. Của người kia. Vậy, của họ thì để họ lo, tội gì mình phải gánh chịu.

- Bây giờ, cái gì là của ta?

- Phản ứng của ta như thế nào đối với lời nói ấy sẽ là của ta. Trong trường hợp này có thể có ba cách phản ứng.

Một là ăn miếng trả miếng. Họ mắng chửi mình thì mình mắng chửi lại. Đó là phản ứng tự nhiên, dễ dàng, thông thường nhất và đương nhiên đưa đến tâm sân, tức đau khổ.

Hai là nhịn. Ta suy nghĩ rằng lời nói chỉ là những âm thanh, nếu để những âm thanh ấy lọt vào tâm thì nó sẽ gây phiền giận, đau khổ mà không lợi ích

gì. Hãy để cho nó qua như gió thoảng qua màn lưới. Ý tưởng ấy sẽ đưa đến tâm Xả, quân bình, bình thản.

Ba là nghĩ rằng tội nghiệp anh ta, tội cho cái nghiệp của anh, anh tạo nhân xấu mà không biết. Rồi ta rải tâm từ đến anh. Hành động vậy thì chính ta hưởng thọ lạc.

Lẽ dĩ nhiên, thái độ thứ nhất là thấp kém và thái độ thứ ba là cao thượng hơn hết, nhưng ít khi ta làm được. Tại sao? - Vì niệm của ta chưa đủ bén nhạy để hay biết kịp thời và tâm từ của ta còn yếu, để cơn giận nổi lên như ngựa chạy điên, có đụng đâu đó rồi mới chịu ngừng. Nếu niệm của ta đã được rèn luyện thuần thục ắt bén nhạy hơn và sẽ hay biết kịp thời.

Lúc đầu trong pháp niệm thọ là chú tâm hay biết những cảm giác vừa phát khởi và rõ ràng phân biệt bản chất của nó là lạc, khổ hay vô ký. Ghi nhận loại thọ, nhưng không tự đồng hóa mình với nó, không xem nó là "Ta", hay "Của Ta", hoặc là cài gì xảy đến cho "Ta". Thọ chỉ là cảm giác suông. Sự hay biết được giữ ở tầng lớp chỉ ghi nhận thọ, không có lẫn lộn với bất luận cảm xúc buồn vui hay ưa thích ghét bỏ nào. Đó là ý nghĩa của đoạn "niệm thọ trong thọ" trong câu kinh, chỉ ghi nhận loại thọ - lạc, khổ hay vô ký - Hành giả chỉ hay biết có sự hiện hữu của thọ và giác tỉnh theo giõi, nhìn nó tan biến. Lâu ngày tự rèn luyện như thế sẽ đến lúc hành giả có thể ghi nhận từng thọ cảm của mình, sanh khởi và hoại diệt, diệt rồi sanh. Chỉ có một luồng những thọ cảm diễn tiến vô cùng nhanh chóng. Trong tiến trình sanh diệt ấy không có cho tồn tại và không có chi có thể là một cái "Ta" đơn thuần, nguyên vẹn, tồn tại trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Không có chi để tham, để sân, hay để si. Không có chi đáng được ưa thích hay ghét bỏ. Không có chi đáng bám níu hay xua đuổi. Ta hoàn toàn buông bỏ.

Cùng lúc ấy, niệm của ta sẽ bén nhạy thêm dần và có thể, dễ dàng hơn, ngưng lại kịp thời những cảm xúc, những ý nghĩ và những tác ý. Ta tinh tấn ngăn ngừa không để cho cảm xúc khởi sanh mà buông bỏ, chận đứng ái ngay tại đây.

c- Niệm Tâm: là chú tâm hay biết về những tư tưởng của mình. Thí dụ như có những tư tưởng của mình. Thí dụ như có những tư tưởng tham ái phát sanh, hành giả hay biết có tâm tham; có tâm quảng đại, thiên về bố thí, hành giả hay có tâm bố thí v.v... Khi những tư tưởng này phát hiện hành giả nhận thức sự phát hiện. Khi nó tan biến hành giả cũng hay biết nó tan biến.

Theo Phật Giáo, tâm không phải là một thực thể đơn thuần và nguyên vẹn, không biến đổi, mà là những chập tư tưởng nối tiếp trôi chảy. Đại Đức Nãrada giải thích :

"Theo triết học Phật Giáo, không có một khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống rỗng, nghiã là không có lúc nào mà không có một loại tâm duyên theo một đối tượng vật chất hay tinh thần. Thời gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là một chập tư tưởng, hay sát na tâm. Khi một chập tư tưởng diệt, tức khắc có một chập mới phát sanh. Như vậy, những chập tư tưởng liên tục nối tiếp, và thời gian tồn tại của một chập tư tưởng thật ngắn, khó mà quan niệm được.

"Mỗi chập tư tưởng gồm ba giai doạn: sanh, trụ và diệt. Ngay khi một chập tư tưởng vừa trải qua giai đoạn diệt, tức khắc giai đoạn sanh của chập tư tưởng kế nổi lên. Trong tiến trình luôn luôn biến đổi của đời sống, mỗi chập tư tưởng khi diệt, chuyển tất cả năng lực và tất cả những cảm giác thâu nhận cho chập tư tưởng kế tiếp. Một chập tư tưởng mới gồm những tiềm năng do chập tư tưởng trước trao lại và thêm vào đó có cái gì khác nữa. Như vậy, có sự luân lưu không ngừng của tâm. Luồng tâm như một dòng suối luôn luôn trôi chảy . Chập tư tưởng mới không hoàn toàn giống như chập tư tưởng trước bởi vì thành phần cấu tạo đã đổi mới, mà cũng không hoàn toàn là khác, bởi vì cả hai đều cùng nằm trong một luồng sống, một dòng đời.

"...hạng phàm nhân còn lúng túng trong ảo mộng, lầm nhận sự liên tục giả tạo bên ngoài như cái gì vững bền, vĩnh viễn, không đổi thay, và còn đi xa đến đỗi đưa một linh hồn trường tồn bất biến - giả định là người vừa hành động vừa quan sát hành động - vào trong cái tâm luôn luôn biến đổi."

Khi niệm thọ, ta chú tâm hay biết vào một tâm sở đặc biệt, tâm sở thọ. Niệm tâm, ta chú tâm hay biết vào tâm vương. Tâm vương gồm 52 tâm sở trong đó thọ là một. Trong pháp niệm tâm, do những tâm sở liên quan Đức Phật chỉ dạy 16 loại tâm để hành giả chú niệm là: Tâm có tham và tâm không có tham, tâm có sân và tâm không có sân, tâm có si và tâm không có si, tâm uể oải, liên hệ đến dã dượi hôn trầm, tâm loạn động, tâm phát triển cao thượng (tức các loại tâm thuộc Sắc Giới và Vô Sắc Giới), tâm không phát triển cao thượng (tức các tâm thuộc Dục Giới), tâm hữu hạn (tức còn có thể hơn), tâm vô thường, tâm định, tâm không định, tâm giải thoát và tâm không giải thoát.

Dầu là tâm trong sạch hay ô nhiễm, ta nên giữ chỉ có sự hay biết rõ ràng mà không phấn khởi kích thích cũng không chán nản ngã lòng. Chỉ ghi nhận

loại tâm rồi để cho nó qua, không luyến ái bám niú cũng không ghét bỏ đuổi xua mà hoàn toàn buông bỏ.

d- Niệm Pháp: là chú tâm hay biết vào những đối tượng của tâm.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, phần niệm pháp chia làm năm phần: Năm Pháp Triền Cái, Ngũ Uẩn Thủ, Sáu Nội và Ngoại Xứ, Thất Giác Chi và Tứ Diệu Đế.

Năm pháp triền cái hay năm chướng ngại làm trở ngại con đường hành đạo là: Tham dục, oán ghét, hôn trầm dã dượi, phóng dật lo âu và hoài nghi.

Trong bộ Tạp A Hàm, Samyutta Nikãya, Đức Phật dạy: *"Có năm trở ngại ;làm hoen ố tâm. Do các trở ngại này tâm không ôn thuận, không mềm dẻo, không sáng suốt, không thể được phân tách dễ dàng, cũng không thể được cấu hợp hoàn bị để tiêu trừ ô nhiễm."*

Người hành thiền phải hay biết rõ ràng mỗi khi nó phát sanh và khi nó hoại diệt. Để vững vàng kiểm soát hành giả phải hiểu rõ năm chướng ngại tinh thần khởi phát như thế nào, phải làm thế nào cho nó tan biến và làm thế nào để ngăn ngừa không cho nó sanh khởi trong tương lai.

Ngũ uẩn thủ là chấp thủ rằng Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là "Ta" là "Của Ta" rồi cố bám vào. Hành giả chú tâm hay biết vào sự khởi sanh và sự phân tán của từng uẩn và nhận thức rằng nó luôn luôn biến đổi, không có thực chất và không có uẩn nào là "Ta" hay "Của Ta".

Trong bộ Tạp A Hàm, Samyutta Nikãya, có ghi lại lời Ngài Sãriputta khuyên dạy cụ già Nakulapitã:

"Người không phân biệt Giáo Pháp rõ ràng, không tu tập theo lời dạy của Giáo Pháp, xem thân (sắc) này là tự ngã của mình, thấy tự ngã của mình nằm trong thân, thân trong tự ngã. Người ấy nói, "Tôi là thân này, thân này là của tôi", và ý tưởng ấy thâm nhiễm lâu ngày nhiều kiếp như vậy. Đến khi thân thể biến đổi, tàn tạ và ngày càng trở nên tồi tệ thêm, theo định luật vô thường, bất ổn định, dính liền với mọi sự vật, mọi kiếp sinh tồn, thì cảm nghe buồn rầu, âu sầu, đau khổ. Người ấy ta thán, than van, tuyệt vọng.

"Người ấy xem thọ, tưởng, hành, thức là tự ngã, xem chính mình nằm trong thọ, tưởng, hành, thức, hoặc xem thọ, tưởng, hành, thức nằm trong chính mình và nói " chính ta là ngũ uẩn, ngũ uẩn là ta, cái này là thọ, tưởng, hành,

thức của ta" Và cứ như thế, ý niệm tự đồng hóa với ngũ uẩn thâm nhiễm người ấy. Do đó, khi thọ, tưởng, hành, thức biến đổi, thì người ấy buồn rầu ta thán, âu sầu và tuyệt vọng..."

Và ngài tiếp :
"... Người được giáo dục đầy đủ, người có tu tập thuần thục trong Giáo Pháp của bậc Thánh Nhân, người ấy không xem sắc, thọ, tưởng ,hành, thức là chính mình, cũng không xem tự ngã mình nằm trong năm uẩn ấy. Người ấy không bị ý niệrm kia thâm nhiễm và không nói sắc, thọ, tưởng, hành, thức là tôi, tôi là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Vì không thâm nhiễm những ý nghĩ sai lạc ấy khi sắc, thọ, tưởng , hành, thức biến đổi, người ấy không âu sầu, phiền muộn v.v..."
Sáu nội xứ và Sáu ngoại xứ tức là lục căn và lục trần. Hành giả chú niệm và hiểu biết nhãn, nhĩ tỷ, thiệt, thân, ý , hiểu biết sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp và hiểu biết dây trói buộc nào trong mười thằng thúc phát sanh tùy thuộc nơi nội và ngoại xứ nào; hành giả hiểu biết một thằng thúc chưa phát sanh sẽ phát sanh như thế nào; hành giả hiểu biết sự dứt bỏ một thằng thúc đã phát sanh như thế nào; và hành giả hiểu biết sự không phát sanh trở lại trong tương lai một thằng thúc đã bị dứt bỏ là như thế nào.

Thất giác chi là niệm, trạch pháp, tinh tấn, phỉ, an, định và xả. Mỗi khi một trong bảy yếu tố của giác ngộ này khởi phát hành giả liền ghi nhận rồi quán trạch, khảo sát khám phá xem nó khởi phát như thế nào và trở nên lớn mạnh như thế nào. Khi mới phát sanh giác chi niệm còn yếu ớt. Dần dần, nhờ công phu tu tập của hành giả, niệm trở nên vững mạnh. Khi niệm kiên cố vững mạnh giác chi trạch pháp hoạt động, khảo sát, tìm hiểu. Trạch pháp làm khởi dậy tinh tấn, tinh tấn đưa đến phỉ, phỉ đến an, an đến đinh và định đưa đến xả. Toàn thể tiến trình đưa đến giác ngộ bắt đầu bằng niệm, và niệm là năng lực hỗ trợ trên suốt con đường.

Tứ diệu đế: Nơi đây hành giả hiểu biết tùy theo thực tại, " Đây là Khổ", tùy theo thực tại hiểu biết, "Đây là nguồn gốc của Khổ"; tùy theo thực tại hiểu biết " Đây là sự chấm dứt Đau Khổ"; và tùy theo thực tại hiểu biết, "Đây là con đường để chấm dứt Đau Khổ".

Tâm chứa đựng những tiềm năng vô cùng hùng mạnh, những xu hướng thiện cũng như bất thiện mà khi hội đủ cơ duyên, có thể bộc phát một cách bất ngờ, bất luận lúc nào. Chánh Tinh Tấn là nỗ lực ngăn chặn và diệt trừ ác pháp. Tuy nhiên, cho được nỗ lực hữu hiệu, tâm phải hay biết kịp thời tư tưởng thiện hay bất thiện sắp sửa hoặc vừa phát hiện. Đó là nhiệm vụ của

Chánh Niệm. Như tên lính canh từng phút, từng giây, từng khoảnh khắc trong cái hiện tại vĩnh cửu, luôn luôn canh phòng nghiêm ngặt quân thù cũng như bạn lành có thể xuất đầu lộ diện bất cứ lúc nào. Canh phòng và phát giác ra bạn hay thù là Chánh Niệm. Ngăn chặn quân gian không cho vào thành, hay đánh đuổi những kẻ thù đã lọt được vào thành và đàng khác, mời bạn lành vào hay cố giữ bạn trong thành là Chánh Tinh Tấn.

Đại Đức Khantipalo có lời khuyên nhủ như sau:

"Điều cần thiết ở đây là Niệm (Sati) vì nếu không có niệm thì không Giáo Pháp nào có thể thực hành. Và trong lúc không thực hành Giáo Pháp chúng ta sẽ bị sức mạnh của thói quen quá khứ lôi cuốn đi. Cùng lúc ấy ái dục và vô minh tiếp tục tăng trưởng bên trong chúng ta. Khi giữ tâm niệm ta có khả năng và phương tiện để hiểu biết "đây là cảm giác vui thích","đây là cảm giác đau khổ", "đây là cảm giác không đau khổ, không vui thích". Quan sát và suy niệm như thế những thọ cảm sẽ giúp ta thấu hiểu và hay biết lúc nào có tham, san, si liên hợp với các cảm giác ấy. Với sự thấu hiểu và hay biết như thế ta có thể phá vỡ bánh xe sanh tử và thoát ra khỏi vòng luân hồi. Nhưng nếu ta không thực hành Giáo Pháp, chắc chắn những thọ cảm kia sẽ tiếp tục dẫn dắt chúng ta đến các ái dục khác và quay cứng ta theo bánh xe dẫy đầy đau thương, như Ngài Nagarjuna (Long Thọ) dạy: "Ái dục chỉ ngọt ngào ở lớp mặt, bên trong thì khô cứng, đắng cay."

---o0o---

Phần 6 - Chánh định

Chánh định là chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo. Định là tập trung, gom tâm vào một điểm duy nhất và hoàn toàn không hay biết gì khác, ngoài đề mục. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) của Ngài Buddhaghosa, Chánh Định là tập trung chân chánh và đồng đều tâm vương và các tâm sở đồng phát sanh vào một đối tượn g duy nhất. Như vậy, tâm định là trạng thái tinh thần khi các thành phần của tâm được đặt trên một đối tượng duy nhất một cách đồng đều và chân chánh, không giao động và không phân tán. Cũng theo sách này, đặc tính của tâm định là không xê dịch ra khỏi đối tượng; tác dụng của tâm định là loại trừ phóng tâm; tâm định biểu hiện bằng trạng thái không lay chuyển; và nhân kế cận nhất tạo duyên sanh định là phỉ.

Tâm ta vốn chứa đựng ít nhiều bợn nhơ. Nếu để nó trôi chảy theo dòng diễn tiến tự nhiêrn mà không có sự cố gắng nào để khắc phục, kiểm soát và chuyển hướng nó, cái tâm - dưới sự chi phối của tham ái, sân hận và si mê -

sẽ lôi cuốn chúng ta vào những hoàn cảnh khó khăn, rất phiền phức và ô nhiễm bởi vì: "Tâm dẫn đầu tất cả những hành động. Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả hành động biểu hiện bằng thân, khẩu hay ý."

Theo Đại Đức Nyanaponika, điều trọng yếu là ta phải:

1. Hiểu biết cái tâm - tâm rất gần với ta nhưng được chúng ta biết rất ít.
2. Uốn nắn cái tâm - Tâm rất buông lung, nặng nề, khó dạy, nhưng ta có thể tập cho nó thuần thục, mềm dẻo, dễ uốn nắn.
3. Giải phóng cái tâm - tâm bị đeo niú, quấn quít, bị trói chặt vào đủ loại phiền não, nhưng ta có thể giải phóng, làm cho nó trở nên tự do, tại nơi đây và trong hiện tại.

1- Hiểu biết cái Tâm: Bản chất của Tâm là luôn luôn di động, phóng chạy đầu này, nhảy đầu kia không ngừng nghỉ.

Vào thời Đức Phật có chàng thanh niên con nhà khá giả, đến nghe Đức Thế Tôn thuyết pháp và sau đó xin xuất gia với Ngài, được gọi là Tỳ Khưu Sangharakkhita. Một ít lâu, sau những ngày tháng tích cực chuyên cần hành thiền Đại Đức Sangharakkhita đắc quả A La Hán.

Lúc ấy có người em gái của Đại Đức vừa hạ sanh được một trai, lấy tên Đại Đức đạt cho con mình là "Cháu của Sangharakkhita".

Khi cháu lớn khôn, xin xuất gia với Sư Cậu. Vào mùa an cư kiết hạ vị tỳ khưu cháu nhập hạ trong một làng hẻo lánh. Sau khi ra hạ, trong một buổi lễ Dâng Y Sư thọ hai bộ y và phát tâm muốn dâng lên Sư Cậu một bộ. Từ làng, Sư về đến chùa trước khi Sư Cậu đi bát về nên lo quét dọn tịnh thất sạch sẽ, gánh nước đầy lu, sửa soạsn tọa cụ ngay ngắn và chờ Sư Cậu. Khi thấy Đại Đức Cậu về, Sư liền đến trúoc mặt đảnh lễ, rước bát, thỉnh ngồi, rồi rửa chân, dâng nước đến Sư Cậu và lấy quạt quạt Cậu.

Khi làm xong bổn phận người đệ tử Sư Cháu cầm bộ y trên hai tay, quỳ trước Sư Cậu, đảnh lễ và dâng lên. Nhưng Sư Cậu từ chối, bảo rằng, "Sư đã có một bộ y và như vậy là đủ rồi, con hãy giữ lấy mà dùng". Sư cháu hết lời kính xin Sư Cậu thọ nhận nhưng Sư Cậu một mực từ chối vì Ngài nói rằng một bộ y đã đủ cho Ngài rồi. Vị Tỳ Khưu Cháu lấy làm buồn, nghĩ rằng, "Ở ngoài đời Sư với mình đã có tình cậu cháu. Khi xuất gia lại thêm nghĩa thầy trò, cùng tu chung một chùa. Nay mình có được bộ y, phát tâm chia sẻ quả phúc này đến Sư mà Ngài không nghĩ tình cậu cháu, nghiã thầy trò, nỡ đành từ chối như vậy thì mình còn ở lại chùa làm gì? Hãy hoàn tục đi về nhà sống

cho rồi." Và, trong khi cầm quạt, quạt cho Sư Cậu, Tỳ khưu cháu tiếp tục suy tư:

"Sống ngoài đời lúc này làm ăn cũng khó khăn lắm chớ không phải dễ đâu! Nếu ta hoàn tục thì về nhà làm sao sinh sống đây".

Rồi Sư nghĩ tiếp, "Mình có hai bộ y, dâng lên Sư một bộ mà Sư không nhận, vậy mình có dư bộ ấy. Khi về mình sẽ bán bộ y, lấy tiền mua một con dê cái. Giống dê nó đẻ nhiều lắm, không bao lâu con dê cái của mình sẽ đẻ con. Chờ khi con nó lơn mình bán luôn cả mẹ và con ắt có được một số vốn để làm ăn. Chừng đó, có công ăn việc làm, đời sống thoải mái, mình sẽ cưới vợ. Vợ mình sẽ đẻ con và mình sẽ lấy tên Sư Cậu đặt tên cho con mình. Ngày nọ mình để con trên một cái xe đẩy rồi cùng vợ đẩy con đến chùa đảnh lễ Sư Cậu. Đi một đỗi xa mình bảo vợ đem con lại cho mình bồng vì mình muốn bồng con. Vợ mình trả lời: "Tại sao anh bồng nó làm gì, hãy đẩy xe đi, để tôi bồng con." Vừa nói vậy vợ mình bồng xốc con lên. Nhưng vì sức yếu loanh quanh một hồi là té con ngay trước bánh xe và xe cán thằng nhỏ. Lúc ấy mình giận quá, la vợ. "Thấy chưa, sức đã yếu mà còn dành bồng con để nó té bị xe cán. Chết toi rồi!" Tức quá, sẵn cây gậy cầm trên tay mình lấy gậy đập mạnh trên lưng vợ".

Đang lúc đứng quạt Sư Cậu, nghĩ đến đó Sư Cháu cầm quạt đập mạnh vào đầu Cậu. Sư Cậu bị đập đau liền quán xét xem tại sao Cháu lại đập trên đầu mình và tức thì thấy rõ từng chi tiết những gì sẩy diễn trong ý nghĩ của Cháu. Sư liền nói: "Này Con, Con không đập gậy trên lưng người đàn bà thì thôi , cớ sao lại đập quạt trên đầu Sư? Sư có làm gì đâu?"

Đến đây Tỳ Khưu Cháu giụt mình tự nghĩ, "Chết rồi! hình như Sư Cậu đã biết rõ những gì phát sanh trong tâm của mình. Vậy thì làm sao mình có thể còn ở lại đây tu được nữa. Nghĩ như vậy Sư quăng cây quạt bỏ chạy. Nhưng bị người trong chùa bắt lại. Đến trước Sư Cậu Sư thuật lại tự sự. Sư Cậu mở lời khuyên, "Này Sư, Con, hãy lại đây. Chớ nên lo sợ. Tâm là vậy. Nó phóng đi rất xa và đi cùng khắp. Ta phải cố gắng tháo gỡ cho nó các loại dây trói buộc của tham ái, sân hận và si mê".

Tâm là vậy. "Cá bị vớt lên khỏi nước và vứt trên đất khô, vùng vẫy như thế nào thì tâm chao động cũng dường thế ấy".

Trong guồng máy phức tạp của con người cái tâm quả thật vô cùng quan trọng. Con người trong sạch do tâm mà nhơ bẩn cũng do tâm. Chính tâm tạo thiên đàng, cũng chính tâm đưa đến cảnh địa ngục. Tâm nâng cao, đưa con

người lên, cũng chính tâm hạ thấp, đưa con người xuống. Và cũng như nước, có chiều hướng tự nhiên là từ trên cao trôi chảy xuống thấp, tâm con người, nếu không kiểm soát cụng tự nhiên có khuynh hướng xuôi chiều về ác pháp. Lời dạy của Đức Tôn Sư là:

"Hãy gấp rút làm việc thiện. Hãy chế ngu điều ác trong tâm vì tâm của người buông lung, dễ duôi bê trễ trong việc tạo thiện nghiệp sẽ ưa thích làm việc ác". (Kinh Pháp Cú, câu 116)
Lời dạy này khuyên ta nên vận dụng mọi cố gắng để thanh lọc tâm mỗi khi nó ve vãn gần điều ác. Tâm ô nhiễm sẽ thỏa thích trong ác pháp.

2- Uốn nắn cái Tâm. Hành thiền là thanh lọc tâm, là kiểm soát, rèn luyện, trau giồi và phát triển, là uốn nắn tâm. Hành thiền không phải là một giấc mơ trầm lặng mà là cố gắng linh động, một sinh hoạt tích cực của tâm

Phương pháp luyện tâm cũng giống như đường lối tập thú, luyện bò chẳng hạn. Bò nghé vừa lớn lên, muốn rèn luyện cho nó đủ thuần thục để kéo xe hay kéo cày, trước tiên người ta thả nó nhập đàn. Sáng theo bày đi ăn, tối lùa về chuồng. Khi nó quen sống chung với những con khác trong khuôn khổ tập thể người ta bắt đầu xỏ mũi: Xỏ sợi dây xuyên qua lỗ mũi rồi choàng vòng lên sừng. Trên sợi dây, mỗi bên có thắt một lỗ nhỏ. Sau đó người ta cột sợi dây dàm, mỗi sợi vào một lỗ của dây mũi. Đâu kia của sợi dây dàm thì quấn vào một cột trụ trồng vững dưới đất.

Hàng ngày người ta dùng dây dàm để điều khiển bò. Tập như vậy cho đến khi có thể gác cái ách lên cổ nó và sai khiến nó làm theo ý mình. Bò chỉ có thể hữu dụng khi được rèn luyện tinh thục. Chừng đó có thể dùng nó để kéo xe hay kéo cày, hay bất luận công việc nào khác.

Trong phương pháp luyện tâm, tinh nghiêm trì giới, tự khép mình vào nếp sống giới đức, cũng như thả bò nhập bầy, sáng theo đàn đi ăn và chiều lùa về chuồng. Nếu để bò nghé sống buông lung hoang dại có thể nó sẽ phá khuấy mùa màng hay làm hư hại cây cối vườn tược của kẻ khác. Cũng thế ấy, con người buông lung không giới đức có thể bị ba nghiệp - thân, khẩu, ý - hoang dại của mình gây tổn hại cho người khác và cho mình, rất nguy hiểm. Tinh tấn chuyên niệm cũng giống như xỏ mũi và cột dây dàm vào trụ. Người hành thiền dùng sợi dây niệm (sati) để điều khiển tâm mình, không để nó phóng túng buông lung chạy nhảy một cách hoang dại mà giữ nó lại và sai khiến, đặt nó vào đối tượng (đề mục, hay công án) nào mà mình muốn.

Trạng thái luôn luôn khuấy động và phóng dật mà tâm đã quen thuộc từ vô lượng kiếp bây giờ đã được điều phục, lắng dịu và an trụ. Cũng như bò đã được rèn luyện thuần thục để kéo xe hay kéo cày, tâm đã sẵn sàng nhu thuận để hành thiền -- thiền vắng lặng hay thiền minh sát --Nếu hành giả không bắt đầu công phu hành thiền của mình bằng phương pháp chú niệm làm cho tâm trơ nên an trụ và nhu thuận thì không khác nào người chủ bò thiếu kinh nghiệm, gác ách con bò hoang dại chưa hề bao giờ được huấn luyện. Khi bắt nó kéo xe hay kéo cày ắt nó chạy loạn, không thể kềm giữ được. Đàng khác, người đã chú tâm an trụ có thể dễ dàng nhập định và đc các tầng Thiền hoặc khai thông tuệ Minh Sát và tiến đến các Thánh Đạo và Thánh Quả.

Năm Pháp Triền Cái: Trong khi chuyên cần chú niệm người hành thiền có thể gặp nhiều trở ngại nhưng đặc biệt có năm, ngăn chặn công phu gom tâm và ngăn cản con đường giải thoát, được gọi là Chướng Ngại Tinh Thần, hay Triền Cái (Nivarana, Ni +Var, làm trở ngại, ngăn chận, là cái gì gây trở ngại cho tiến bộ tinh thần).

Năm loại chướng ngại tinh thần là: Tham dục, oán ghét, hôn trầm dã dượi, phóng dật lo âu và hoài nghi.

a) Tham dục (Kãmacchanda) là ham muốn duyên theo nhục dục, luyến ái ngũ trần: Sắc, thinh, hương, vị, xúc. Một người ở mức trung bình thường có khuynh hướng chạy theo những ham muốn có tánh cách huyền ảo phù du của thân, nếu không đủ khả năng để kiểm soát và khắc phục ắt sẽ bị sa đọa, chìm đắm trong dục vọng. Tham dục cũng có thể là những hình thức khát khao tài sản, sự nghiệp, địa vị, quyền thế, danh vọng v.v...

b) Oán ghét (vyãpãda) là bất mãn, bất toại nguyện. Những gì ưa thích dẫn đến luyến ái. Những gì trái ngược với sở thích đưa đến ghét bỏ, giận hờn, thù hận, không bằng lòng, bất toại nguyện v.v... Luyến ái và ghét bỏ là hai ngọn lửa to lớn thiêu đốt thế gian. Chính hai loại tâm này, được vô minh hỗ trợ, đã gây tất cả những điều bất hạnh trong đời.

c) Hôn trầm Dã dượi là một cặp hai yếu tố dính liền nhau do đặc tính chung của nó là trạng thái uể oải. Hôn trầm (thĩna) là trạng thái uể oải của tâm vương. Dã dượi (middha) là trạng thái uể oải của tâm sở. Một trạng thái tâm nhuể nhoại như nhựa dẻo trên khúc gỗ hay một miếng bơ cứng khó trét ra. Nên ghi nhận: Đây chỉ là trạng thái tâm, chớ không phải tình trạng mệt mỏi, lười biếng cử động tay chân. Một vị A La Hán, đã tận diệt mọi triền cái, đôi

khi vẫn còn cảm nghe cơ thể mệt mỏi. Nghịch nghĩa với dã dượi hôn trầm là tinh tấn kiên trì.

d) Phóng dật Lo âu. Phóng dật (uddhacca) là trạng thái bất ổn của tâm luôn luôn chao động, không yên. Đó là tâm trạng liên quan đến tất cả những loại tâm bất thiện. Thông thường khi hành động bất thiện thì tâm không yên mà luôn luôn chao động. Lo âu (kukkucca) là tâm trạng lo lắng, hối tiếc một hành động bất thiện đã làm, hoặc một hành động thiện đã bị bỏ lãng, không làm hay làm không hoàn bị. Đúng theo tinh thần Phật Giáo, chính sự ăn năn hối tiếc một hành động xấu đã làm không ngăn cản được hậu quả không tốt của nó. Hối tiếc tốt đẹp nhất là quyết tâm không lặp lại hành động bất thiện ấy nữa.

e) Hoài nghi (Vicikicchã = Vi là không chứa đựng + cikicchã là trí tuệ) là tâm bất định. Hoài nghi ở đây không phải là ý muốn tìm hiểu -- điều mà Phật Giáo luôn luôn khuyến khích nên làm -- mà là tâm trạng lưng chừng, không quyết định.

Hoài nghi ở đây cũng không phải là thiếu niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng vì một người không phải Phật tử, không có niềm tin nơi Tam Bảo, vẫn có thể khắc phục Vicikicchã và đắc Thiền (Jhãna). Hoài nghi là một chướng ngại tinh thần vì nó là tâm trạng lỏng lẻo, không nhất quyết về điều đáng làm.

Năm triền cái kể trên là những chướng ngại tinh thần làm phân tán sự chú tâm và lu mờ sự bén nhạy của trạng thái thức tỉnh. Một cái tâm mà bị các trở lực tệ hại ấy ngăn chặn ắt không thể thành công tập trung vào một đề mục nào có bản chất trong sạch. Nếu không có Chánh Tinh Tấn, hay sự nỗ lực chân chánh, thì không thể điều phục năm chướng ngại này.

Năm Chi Thiền: Trong lúc ngồi thiền, gia công như vậy thì năm triền cái, từ đáy sâu của dòng nghiệp có thể phát hiện dưới hình thức ý nghĩ, hình ảnh, hoặc cảm xúc như ý muốn thiên về tham dục, hay cảm nghe bực tức, buồn phiền, dã dượi lười biếng, chao động không yên hay hoài nghi. Hành giả phải hết sức khéo léo, nhẹ nhàng nhưng nhất quyết, kiên trì tinh tấn, gia công đem tâm về đề mục, đồng thời phát triển năm yếu tố tinh thần gọi là chi thiền (Jhãnanga), có thể tạm thời khắc phục các triền cái.

Những yếu tố tinh thần này vẫn hiện hữu lúc bình thường nhưng khi hành thiền nó trở nên mạnh mẽ, linh dộng và có khả năng chuyển tâm đến trạng thái định.

Năm chi thiền là: Tầm, Sát, phỉ, lạc, trụ.

a) Tầm (vitakka = vi + căn takk), Phạn ngư này thừong được dùng trong ý nghiã suy tư. Ở đây là hướng những tâm sở đồng phát sanh về đối tượng. Theo Bản Chú Giải, ông quan đại thần hướng dẫn một nông dân quê mùa vào hoàng cung yết kiến vua như thế nào thì, cùng thế ấy, "Tầm" hướng dẫn tâm đến đề mục.

Bình thường, tầm là một tâm sở không có tánh cách đạo đức, tức không thiện cũng không bất thiện. Khi liên hợp với tâm thiện (kusala citta) thì nó là thiện, và khi liên hợp với tâm bất thiện (akusala citta) nó là bất thiện.

Chi thiền Tầm tạm thời khắc phục triền cái dã dượi hôn trầm.

b) Sát, cũng được gọi là tứ (vicãra = Vi + căn cãr) là di động, hay di chuyển bất định. Sát, quan sát hay dò xét, có nghĩa là liên tục áp đặt tâm trên đối tượng. Theo Bản Chú Giải, sát là cái gì di động quanh quẩn đối tượng và có đặc tính dò xét. Tầm cũng giống như con ong bay hướng về hoa. Sát như ong quanh quần vo ve trên cái hoa. Hai chi thiền Tầm và Sát liên quan với nhau rất mật thiết

Chi thiền Sát tạm thời khắc phục triền cái hoài nghi.

c) Phỉ (piti, xuất nguyên từ căn "pi") là thích thú, hoan hỷ. Phỉ không phải là một loại thọ (vedannã) như thọ lạc (sukha). Một cách chính xác, phỉ là tâm sở đến trước và trong khi xuất hiện, báo hiệu rằng sắp có thọ lạc. Có năm loại Phỉ là:

- Cái vui làm rùng mình, rởn óc, hay nổi da gà;
- Cái vui thoáng qua mau lẹ như trời chớp;
- Cái vui tràn ngập như sóng biển trườn trên bãi;
- Cái vui thanh thoát đem lại cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn lữnbg lờ bay theo chiều gió.
- Cái vui thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóng được thổi phồng hay trận lụt tràn ngập cả ao vũng.

Chi thiền Phỉ tạm thời khắc phục triền cái oán ghét, bất mãn, bất toại nguyện.

d) Lạc (sukha) là cảm giác an lạc, hạnh phúc. Đặc tính của Lạc là thỏa thích hưởng thụ điều gì mình mong muốn.

Khách lữ hành mệt mỏi, đi trong sa mạc, thấy xa xa có cụm cây và ao nước. Trạng thái vui mừng cảm nhận triển vọng tốt đẹp, trước khi thọ hưởng là phỉ. Khi đến tạn ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa và uống nước là lạc.

Ta nên phân biệt trạng thái thích thú tinh thần (thọ lạc, sukha) này với khoái lạc vật chất. Đây là trạng thái thích thú không liên quan đến thú vui vật chất mà trái lại, là hậu quả dĩ nhiên của sự từ bỏ thú vui vật chất. Hạnh phúc Niết Bàn càng tế nhị và sâu xa cao thượng hơn hạnh phúc của Thiền (Jhãna) nhiều. Hạnh phúc Niết Bàn không còn là một loại cảm giác (thọ) nữa mà là sự giải thoát trọn vẹn ra khỏi mọi hình thức đau khổ, giống như trạng thái thoải mái dễ chịu của người tàn phế nay được phục hồi trở lại và mạnh khỏe bình thường.

Chi thiền Lạc tạm thời khắc phục triền cái lo âu phóng dật.

e) Trụ (ekaggata = eka + agga + ta), đúng theo ngữ nguyên, là sự an trụ tâm vào một điểm duy nhất, hay nhất điểm tâm. Hành giả chuyên chú gom tâm vào đề mục cho đến khi tâm hoàn toàn vững chắc an trụ vào đó, bao nhiêu tư tưởng khác đều bị gạt bỏ ra ngoài.

Chi thiền Trụ tạm thời khắc phục triền cái tham dục.

3- Giải phóng cái Tâm: Để kiểm soát, uốn nắn và giải phóng tâm, trong Phật Giáo có hai loại thiền.

Theo một lối, thiền hành giả gom tâm vào một điểm và cột chặt tâm lâu dài vào điểm duy nhất ấy để phát triển vắng lặng, an lạc. Danh từ Pàli gọi thiền này là **samatha bhàvavà**, phương pháp trau giồi tâm nhằm làm cho nó trở nên tĩnh lặng. Ta gọi là **thiền chỉ, thiền định** hay **thiền vắng lặng.**

Lối thiền khác là **vipassanà**, **thiền minh sát** -- cũng gọi là **thiền quán** hay **thiền tuệ** -- hướng tâm định soi vào đời sống để chứng ngộ thực tướng của vạn pháp. Đại Đức Piyadassi giải thích như sau:

"... Danh từ vipassanà (vi + passanà), trong một biến thể, có nghĩa là "thấy một cách phi thường", thấy khác với lối thấy thông thường, do hai thành phần "passati" là thấy và "vi" hàm ý đặc biệt, khác lạ hơn thông thường. Như vậy, vipassanà là thấy vượt ra ngoài cái gì thông thường, là minh tuệ. Đây không phải là nhìn thoáng qua. Cũng không phải chỉ nhìn bên trên bề mặt, ở

mặt ngoài mà nhìn sâu vào bên trong Thực Tại của đời sống. Chính nhờ cái nhìn sâu sắc căn cứ trên tâm hoàn toàn vắng lặng ấy mà hành giả tẩy sạch mọi bợn nhơ, mọi ô nhiễm ngủ ngầm để thành mục tiêu cuối cùng, Niết Bàn. Thiền minh sát (vipassanà bhàvanà) là loại thiền mà chính Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành, đã thành công và đã ban truyền, trước kia chưa từng có, và ngoài Phật Giáo không có ..."

---o0o---

Thiền Vắng Lặng.

Thí dụ như hành giả lấy hơi-thở-ra-thở-vô làm đề mục, trụ tâm vào điểm mà luồng hơi thở ra và thở vào chạm đến -- có thể là chót mũi hoặc phía trên môi trên. Khi hành như thế ít lâu hành giả có thể hình dung rõ ràng cảm giác xúc chạm của luồng gió vào nơi đụng ấy. Đó là uggaha nimitta, ấn tượng hình dung. Không để gián đoạn, hành giả cố tâm vào cái hình ảnh phát hiện trong tâm ấy một cách liên tục đến khi phát triển một hình ảnh khái niệm (patibhàga nimitta). Sự khác biệt giữa **ấn tượng hình dung** (uggaha nimitta) với **ấn tượng khái niệm** (patibhàga nimitta) là trong ấn tượng khái niệm, hình ảnh phát sanh do tri giác, được thanh lọc trong sạch, sáng sủa như mặt trăng không bị mây che, còn trong ấn tượng hình dung, hình ảnh mù mờ như mặt trăng nhìn xuyên qua lớp mây.

Trong lúc liên tục chuyên chú gom tâm vào khái niệm trừu tượng như vậy năm pháp triền cái tạm thời được khắc phục, hành giả đạt đến mức độ gọi là **cận định** (upacàra samàdhi).

Vẫn tiếp tục gia công, vào một lúc nào hành giả có thể **nhập định** (appanà samàdhi, định trọn vẹn) và **đắc Thiền** (Jhàna), thọ hưởng trạng thái an tĩnh và vắng lặng của tâm an trụ. Hai trạng thái cận định và định chỉ khác nhau ở sức mạnh của các chi thiền. Lúc cận định vẫn có đầy đủ năm chi thiền nhưng năng lực của các chi thiền chưa được vững chắc, giống như em bé tập đi, khấp khểnh bước vài bước rồi té xuống. Đứng dậy đi nữa, rồi té xuống nữa. Khi nhập định rồi thì giống như người lớn mạnh khỏe, đi đứng ngay thẳng, vững vàng. Năm chi thiền - **tầm, sát, phỉ, lạc, trụ** -- đồng thời phát sanh mạnh mẽ bao gồm cái được gọi là Thiền (Jhàna) và năm pháp triền cái tạm thời được chế ngự.

Hành giả tiếp tục gia công và phát triển **Nhị Thiền**. Đến đây, hai chi thiền đầu tiên -- tầm và sát -- bị loại đi. Hành giả đã quen thuộc, không còn phải qua hai giai đoạn tầm và sát nữa mà thẳng vào phỉ và lạc rồi đến trụ.

Đến **Tam Thiền**, chi thiền phỉ bị loại, chỉ còn lạc và trụ. Cuối cùng đến **Tứ Thiền**, luôn cả lạc cũng không còn mà chỉ có **xả** (upekkhà) và **trụ**. Chi thiền xả có tầm quan trọng đặc biệt về mặt đạo đức và tâm lý. Đây không phải là thọ xả, tức thọ vô ký, cảm giác không vui không buồn. Chi thiền xả là trạng thái tâm bình thản giữa những hoàn cảnh thăm trầm của đời sống, phải do một ý chí mạnh mẽ phát triển. Nhận định rằng chi thiền lạc vẫn còn thô kịch, hành giả loại trừ luôn chi thiền ấy như đã loại trừ ba chi thiền trước và trau giồi, phát triển chi thiền xả, đắc Tứ Thiền, tầng cao nhất của Thiền Sắc Giới.

Đã thành tựu tất cả bốn tầng thiền của **Thiền Sắc Giới**, hành giả chuyên chú gia công trau giồi **Thiền Vô Sắc**. Trong phần chú giải quyển Abhidhammattha Sangaha, Đại Đức Nàrada viết như sau:

"... Vị hành giả đã có phát triển Thiền Sắc Giới (Rùpa Jhàna) và bây giờ muốn trau giồi Thiền Vô Sắc, bắt đầu gom tâm vào ấn tượng khái niệm (Patibhàga nimitta, đã có đề cập đến ở phần trên). Khi chuyên chú gom tâm như vậy một ít lâu hành giả thấy một đốm sáng nhỏ, yếu, giống như con đôm đốm, phát ra từ đối tượng. Hành giả ước nguyện rằng ánh sáng nhỏ này sẽ lớn lên dần dần cho đến bao trùm toàn thể không gian. Đến đây hành giả không còn thấy gì khác, ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Không gian đầy ánh sáng này không có thiệt, không thật sự hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm. Gom tâm vào đối tượng này hành giả niệm "àkàsa ananto", không gian vô tận vô biên, cho đến khi phát triển Sơ Thiền Vô Sắc, tầng Thiền Vô Sắc đầu tiên, **Không Vô Biên Xứ**, cảnh giới không gian vô biên.

"Lấy Sơ Thiền làm đề mục, hành giả tiếp tục gom tâm vào đó và niệm, "vinnanam anantam", thức vô tận vô biên, cho đến lúc phát sanh Nhị Thiền Vô Sắc, **Thức Vô Biên Xứ**, cảnh giới thức vô biên.

"Để phát triển Tam Thiền Vô Sắc, **Vô Sở Hữu Xứ**, hành giả lấy tâm Sơ Thiền Vô Sắc làm đề mục và niệm "natthi kinci", không có gì hết.

"Tứ Thiền Vô Sắc được phát triển bằng cách lấy Tam Thiền Vô Sắc làm đề mục. Tam Thiền Vô Sắc này vi tế đến độ ta không thể quả quyết rằng có tâm hay không có tâm. Khi chăm chú ít lâu vào Tam Thiền hành giả phát triển Tứ Thiền, **Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng**.

"Bốn tầng Thiền Sắc Giới khác nhau do các chi thiền. Bốn tầng Thiền Vô Sắc thì khác nhau do đề mục gom tâm. Sơ Thiền và Tam Thiền Vô Sắc có

hai khái niệm (pannati). Đó là khái niệm về tánh cách vô biên của không gian và khái niệm về hư vô. Tâm Nhị Thiền lấy tâm Sơ Thiền làm đề mục. Tâm Tứ Thiền lấy tâm Tam Thiền làm đề mục ... "

Hành giả đã tiến đạt đến tuyệt đỉnh của thiền vắng lặng. Tuy nhiên, đến tầng vắng lặng cao siêu cùng tột này hành giả vẫn còn chưa trọn vẹn phát triển đủ ánh sáng trí tuệ để đánh tan đêm tối vô minh ngủ ngầm trong luồng nghiệp. Vô minh và ái dục giống như hai con thú dữ. Hành giả chỉ nhốt trong chuồng mà không diệt. Ngày nào sút chuồng nó sẽ còn là tai hại lớn lao. Vì lẽ ấy hành giả chưa tuyệt đối châu toàn, chưa thoát ra khỏi vòng sanh tử trong Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới), chưa hoàn toàn giải thoát.

Trước ngày Thành Đạo của Bồ Tát Gotama, chỉ có thiền vắng lặng, samatha bhàvanà. Hai vị đạo sư lỗi lạc thời bấy giờ, thầy của Bồ Tát, là những vị đắc thiền cao nhất, lúc ấy chưa ai đạt đến. Các Ngài đã tiến đến mức cùng tột của thiền vắng lặng là Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng. Chắc chắn đây là mức rất cao của tâm định khi hành giả tạm thời trọn vẹn đè nén, khắc phục năm triền cái. Các chi thiền phỉ và lạc phát sanh, đưa đến trạng thái tâm tuyệt đối vắng lặng và an lạc. Nhưng Bồ Tát không thỏa mãn với những thành quả ấy. Đã kiểm soát và khắc phục tâm, tạm thời làm chủ mình, nhưng Ngài nhận định rằng bấy nhiêu đấy chưa đủ. Thú dữ vẫn còn đó. Phải tận diệt mọi nhiễm ô và mọi hoặc lậu mới tuyệt hậu hoạn. Mục tiêu cứu cánh của Ngài chỉ là chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột, chứng ngộ Thực Tại, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là chứng ngộ ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Chính nhờ trí tuệ trực giác này mà Bồ Tát đập vỡ tung cái vỏ Vô Minh dày cứng đã bao phủ Ngài từ vô lượng kiếp để vượt đến Thực Tại, để chứng ngộ tận tường và trọn vẹn Bốn Chân Lý Cao Thượng "trước kia chưa từng được nghe".

---o0o---

Thiền Minh Sát.

Pháp hành mà chúng ta thảo luận đến đây là chú niệm, gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất và không biết gì ngoài điểm ấy. Có một pháp định tâm khác, gọi là Thiền Minh Sát, không hạn chế đối tượng của niệm bằng cách chỉ chú tâm vào một đối tượng bất di dịch mà hướng tâm vào những trạng thái luôn luôn biến đổi của tâm và thân, ghi nhận bất luận hiện tượng nào xảy diễn đến mình. Công phu hành thiền của hành giả là giữ chú niệm của

mình bám sát vào bất luận gì mình tri giác, nhưng buông bỏ tất cả, không bám níu gì hết. Trong khi tu tập theo dõi ghi nhận như vậy tâm định của hành giả càng lúc càng kiên cố cho đến một lúc nọ trở thành nhất điểm tâm, vững chắc trên mỗi điểm của luồng trôi chảy luôn luôn biến đổi của sự vật. Mặc dầu đối tượng đổi thay, di động như thế nào, tâm nhất điểm của hành giả luôn luôn an trụ vững vàng vào đó. Tâm định vừa vững chắc vừa di động này được phát triển bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ: **niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp**, đây là "con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chứng ngộ Niết Bàn."

---o0o---

Khác biệt giữa Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát.

Thiền Vắng Lặng là pháp môn nhằm đè nén năm triền cái và định tâm trong một đối tượng nhất định. Tâm phỉ lạc đưa đến chứng đắc các tầng Thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Thiền Minh Sát đưa đến một loại trí tuệ nhận thức rõ ràng ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã.

Trong thiền vắng lặng, hành giả chọn và xử dụng một trong số các môn, như nhãn môn hay ý môn. Còn các môn khác thì không dùng. Trong thiền minh sát, hành giả không nhất thiết chọn một đề mục nào mà dùng cả sáu môn cùng với sáu đối tượng của nó.

Trong thiền vắng lặng, khi hành giả chọn đề mục, dùng tâm quán tưởng ở trong đề mục ấy cho đến lúc tâm có đủ năng lực đè nén năm triền cái, năm chi thiền dần dần hiện rõ, tâm an trụ vững trong đề mục và cuối cùng chứng đắc các tầng Thiền (Jhàna). Năm triền cái đối nghịch với thiền vắng lặng vì là chướng ngại, cản trở tâm an trụ, nhưng không đối nghịch với thiền minh sát. Niệm về năm triền cái, tức lấy sự hay biết năm chướng ngại tinh thần này làm đề mục thiền, là một phần của Niệm Pháp.

Đối tượng của thiền minh sát là thực thể pháp trong thời hiện tại, những gì thật sự xảy diễn trong khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng của thiền minh sát là **Tứ Niệm Xứ**. Các đối tượng chế định, do hành giả tự tạo như ấn chứng, cảm giác hay hình ảnh v.v... không thể dùng làm đối tượng thiền minh sát, chỉ dùng làm đối tượng của thiền vắng lặng.

Dầu thiền vắng lặng và thiền minh sát có sự khác biệt nhau song thiền vắng lặng có thể làm nền tảng cho thiền minh sát như trường hợp Đức Phật. Ngài

tiến cao đến mức cùng tột của thiền vắng lặng là Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng rồi xả thiền, quán chiếu thân và tâm Ngài, dùng chi thiền phỉ, lạc v.v... làm đối tượng và thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã. Đó là "thiền minh sát dùng thiền vắng lặng làm nền tảng."

Ta cũng có thể trực tiếp hành thiền minh sát mà không qua thiền vắng lặng, như chỉ quán niệm theo bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi.

Để giải đáp một câu hỏi về sự khác biệt giữa thiền vắng lặng và thiền minh sát, Ngài Acharn Chah -- một thiền sư danh tiếng ở Thái Lan -- nói:

"... Thật dễ hiểu. Thiền vắng lặng và thiền minh sát cùng đi chung với nhau. Trước tiên, do nhờ pháp hành gom tâm an trụ vào đề mục, tâm trở nên an tĩnh, vắng lặng. Tâm chỉ vắng lặng trong khi ta ngồi thiền. Đó là thiền vắng lặng. Căn bản tâm định sẽ khởi duyên, tạo điều kiện cho trí tuệ, tuệ minh sát, phát sanh. Đến mức độ này tâm luôn luôn vẫn an tĩnh, dầu ta ngồi nhắm mắt tham thiền nơi vắng vẻ hay đi bách bộ giữa phố phường nhộn nhịp. Nó là vậy. Ngày nào còn là trẻ con, giờ đây lớn khôn. Ta là người đứng tuổi. Em bé thủa nào và người đứng tuổi hiện nay có phải là một không? Có thể nói là một. Hoặc, theo một lối nhìn khác, có thể nói là hai người khác biệt. Cùng thế ấy, ta có thể tách rời thiền vắng lặng và thiền minh sát.

"Chớ tin Sư bằng lời. Hãy thực hành đi, rồi tự mình sẽ thấy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Nếu chăm chú quan sát, nhin xem trạng thái vắng lặng và trí tuệ phát sanh thế nào, quý vị sẽ tự bản thân thấu đạt chân lý. Trong những năm sau này người ta quá chú trọng đến danh từ. Họ gọi pháp hành của họ là minh sát và coi rẻ thiền vắng lặng. Hoặc họ gọi thiền của họ là vắng lặng và hãnh diện nói rằng muốn thành công thiền minh sát phải trải qua giai đoạn hành thiền vắng lặng. Tất cả những lời qua tiếng lại ấy là điên cuồng. Chớ nên bận tâm suy tư. Chỉ giản dị hành. Tự mình sẽ thấy ...."

---o0o---

Phần 7 - Đặc tánh của Con đường

Đến đây chúng ta đã tuần tự xem qua mỗi chi của Bát Chánh Đạo. Tám chi của Bát Chánh Đạo liên quan với nhau rất mật thiết và không thể phát triển riêng rẽ từng chi một cách khả quan. Trong khi hiểu biết chân chánh ta cũng suy tư chân chánh. Khi tư tưởng chân chánh tức nhiên lời nói, việc làm và lối sanh sống cũng chân chánh. Thân khẩu trong sạch giúp chú niệm dễ

dàng. Khi quán niệm chân chánh hiểu biết và tư tương càng phát triển tốt đẹp hơn. Và cứ thế hành giả dần dần tiến bước trên con đường.

Bát Chánh Đạo không phải là tám con đường chánh, cũng không phải là con đường chia làm tám giai đoạn nối tiếp nhau từ xa đưa đến gần mục tiêu, mà giống như một sợi thừng do tám tao nhợ se lại. Người muốn nương nhờ dây thừng để leo lên cao, mỗi lần chỉ nắm chặt lấy một số tao nhợ. Khi bỏ tay kia lên lại nắm vào một số tao nhợ khác, cao hơn. Hành giả mỗi lần chỉ thực hành một số chi. Hiểu theo nghĩa cùng tột, mỗi chi của Bát Chánh Đạo là một tâm sở. Một loại tâm vương tại thế chỉ bao gồm một số nhiều hay ít các tâm sở này. Chỉ đến khi chứng ngộ Thánh quả thì toàn thể tám tâm sở đồng phát sanh cùng một lúc trong loại tâm siêu thế.

Đứng về phương diện thực hành, tức xem như một phương pháp tu tập, Bát Chánh Đạo có thể phân làm ba là:

1. Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng đề cập đến những lời không nên nói, những việc không nên làm và những nghề không nên hành. Đó là giới luật, nêu lên nhưng sai lầm nên tránh. Nên hiểu rằng đây chỉ là khía cạnh tiêu cực, những gì không nên làm. Tuy nhiên, giới luật trong Phật Giáo cũng bao hàm phần tích cực. Thí dụ như không nên nói dối, nói đâm thọc, nói thô, nói nhảm cũng hàm ý nên nói lời chân thật, nói lời đem lại hòa hợp, lời thanh tao nhã nhặn, lời hữu ích v.v...

2. Ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định đề cập đến công phu thanh lọc tâm bằng pháp môn hành thiền, thiền vắng lặng và thiền minh sát.

3. Hai chi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, vừa là bảng chỉ đường đưa khách lữ hành vào đúng con đường chân chính lúc sơ khởi, vừa là đuốc tuệ soi sáng con đường theo từng bước một của hành giả, vừa là Ánh Đạo Vàng, Ánh Sáng Chân Lý cùng tột, sau khi hành giả đã hoàn mãn trải qua suốt Con Đường, là thành quả của công phu hoàn tất mỹ mãn cuộc hành trình. Ánh Sáng Trí Tuệ đến đâu thì đêm tối của Vô Minh lui dần đến đó. Mãi đến khi chỉ còn Chánh Kiến, và Vô Minh hoàn toàn tan biến.

Như vậy ta có thể sắp xếp tám chi của Bát Chánh Đạo vào ba nhóm như sau:

- **Giới :** Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng
- **Định:** Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định
- **Tuệ:** Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.

Giới-Định-Tuệ là Con Đường Giải Thoát. Khi kể tám chi cuả Bát Chánh Đạo thì Chánh Kiến và Chánh Tư Duy đứng đầu. Đến lúc xem như một pháp tu tập thì ba phần của Bát Chánh Đạo được kể theo thứ tự Giới, Định, Tuệ. "Tuệ" gồm Chánh Kiến và Chánh Tư Duy lại được kể sau cùng. Như vậy nhìn vào toàn diện, có phải đây là một lối trình bày thiếu nhất trí hay không?

Không phải thiếu nhất trí mà hợp lý. Chánh Kiến ở mức sơ khởi, là hiểu đúng con đường. Như người kia lạc nẻo, bỡ ngỡ trước nhiều ngả đường vì không biết phải chọn ngã nào thì may thay, chợt thấy một tấm bảng chỉ đường bên cạnh một con đường mòn. Bảng chỉ đường là Chánh Kiến. Ở giai đoạn đầu tiên Chánh Kiến là ánh sáng rọi vào chánh đạo, là sự hiểu biết dẫn dắt hành giả sơ cơ vào con đường chánh, và người có Chánh Kiến là người đã nhận ra con đường. Chánh Kiến, sự hiểu biết chân chánh, hay khả năng phân biệt chánh tà, phải dẫn đầu, phải hướng đạo toàn thể các chi khác của con đường, vì Chánh Kiến giúp hành giả có sự hiểu biết về con đường, về khởi điểm và hướng đi của con đường, về những gì hành giả sẽ gặp dài theo con đường và về mức đến cuối cùng của con đường. Muốn thực hành Giáo Pháp mà không có Chánh Kiến cũng giống như người kia leo lên xe, mở máy cho xe chạy mà không biết đường đi vì chưa xem bản đồ, cũng không hỏi han ai trước. Người ấy sẽ gặp nguy cơ là sẽ không đi về hướng mà mình muốn đi.

Chánh Kiến cho hành giả một ý niệm về con đường. Chánh Tư Duy đặt hành giả vào con đường và chỉ hướng đi cho hành giả. Tuy nhiên vai trò của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy không chấm dứt tại đó. Khi hành giả vững bước đi suốt con đường, từ Giới, Định đến Tuệ thì giai đoạn Tuệ cuối cùng này là Chánh Kiến Chánh Tư Duy cao siêu, có hiệu năng đưa hành giả thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Phương pháp tu tập được trình bày theo thứ tự ba giai đoạn Giới, Định, Tuệ có thuận lý không? Để giải đáp thắc mắc này chúng ta hãy tìm hiểu mục tiêu cứu cánh của toàn thể Giáo Pháp, nói chung, và Bát Chánh Đạo nói riêng là gì? Đức Phật dạy rằng nước trong đại dương tuy mênh mông nhưng chỉ có một vị là vị mặn. Cùng thế ấy, giáo lý mà Như Lai truyền dạy tuy rộng rãi nhưng chỉ có một vị là vị giải thoát. Vậy mục tiêu của Giáo Pháp cũng như của Bát Chánh Đạo là giải thoát, vượt ra khỏi mọi hình thức khổ đau của kiếp sinh tồn.

Tại sao đau khổ ? -- Vì ái dục; và có ái dục là vì có vô minh. Vậy, muốn chấm dứt đau khổ phải phá tan vô minh. Vô minh là tối tăm, không thấy,

không biết thực tướng của sự vật. Trí tuệ là tri kiến, là ánh sáng, là thấy và hiểu biết sự vật, thấu triệt sự vật như thật sự sự vật là như vậy, là thấu đạt thực tướng của vạn pháp. Do đó, phương pháp tu tập của Phật Giáo là phát triển trí tuệ để đối trị, phá tan vô minh.

Đây là công trình dai dẳng và cần phải kiên trì cố gắng, liên tục tinh tấn. Tuy nhiên, khi ánh sáng trí tuệ được phát triển đến đâu thì đêm tối của vô minh bị đẩy lui đến đó, và chỉ dầu một tia nhỏ bé lu mờ của trí tuệ cũng cần phải được phát triển do tâm an trụ, vắng lặng, không phóng dật, không xao lãng.

Muốn thành đạt trí tuệ phải có tâm định. Và muốn định tâm giới đức phải trang nghiêm. Một người tàn ác, gây tổn thương hay sát hại sanh linh, người trộm cắp, người tà dâm lăng loàn, người có lời nói giả dối, đâm thọc, thô lỗ, nhảm nhí, người có tật say sưa, tức nhiên không thể làm cho tâm an tĩnh. Tâm chao động không thể an trụ. Tâm không an trụ sẽ không định. Trí tuệ không thể phát sanh nếu tâm không định.

Bước đầu tiên của phương pháp tu tập là Giới. Nhờ có giới đức làm nền tảng hành giả trau dồi tâm trí, tiến đến Định và dùng tâm định soi sáng sự vật, phát triển trí tuệ. Trí tuệ phá tan Vô Minh, không vô minh tức không ái dục, và không ái dục tức không đau khổ. Vì lẽ ấy, Giới-Định-Tuệ là con đường giải thoát, là phương cách cởi mở mọi trói buộc, tận diệt mọi ô nhiễm, mọi hoặc lậu để thoát ra khỏi khổ đau, phiền lụy.

Pháp này có ai kinh nghiệm thực hành chưa, có công hiệu không, và có phải dành riêng cho một hạng người tốt số nào không?

Trong lịch sử được ghi nhận, Đức Phật là người đầu tiên khám phá và thực hành Bát Chánh Đạo. Ngài sanh ra là một người và không bao giờ tự xưng là Thần Linh hay hiện thân của Thần Linh. Một ngày tươi đẹp kia, tại Boddh Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) Ngài tận diệt mọi ô nhiễm, chứng ngộ thực tướng của vạn pháp và thành đạt Đạo quả Phật.

Sau ngày thành đạo, trọn 45 năm trường Ngài đi từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, trên những con đường lớn và các nẻo nhỏ, cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ để mang lại cho nhân loại bức thông điệp hòa bình và phúc lợi và để truyền dạy Giáo lý cao siêu. Các môn đệ Ngài đã đến với Ngài từ mọi từng lớp xã hội, giầu sang quyền qúi cũng như nghèo nàn khốn khổ, học rộng hiểu nhiều cũng như tối tâm dốt nát, đạo đức thánh thiện cũng như tội lỗi hư hèn, cả nam lẫn nữ, từ lão đến ấu, tất cả đều được Ngài thâu

nhận như nhau và nhiều vị, nhờ tinh tấn chuyên cần tu tập, đã thành đạt nhiều Đạo Quả cao thượng.

Bát Chánh Đạo là con đường cũ xa xưa mà bao nhiêu vị Phật đã trải qua trong quá khứ. Trên con đường ấy bao nhiêu vị Độc Giác Phật và bao nhiêu vị A La Hán đã trải qua. Đức Phật chỉ khám phá chứ không tạo nên con đường,

---o0o---

Bằng cách nào Bát Chánh Đạo là Con đường Giải thoát?

Bằng cách nào chúng sanh bị trói buộc vào những kiếp sống đau khổ trong vòng luân hồi?

Nguồn gốc của mọi đau khổ là ái dục. Ái dục vì vô minh, ái dục nằm trong vô minh. Vì vô minh và ái dục chúng ta không thấy đúng sự thật. Vì không thấy đúng sự thật chúng ta tự đồng hóa mình với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, xem ngũ uẩn là "Ta" là "Của Ta".

Với sự hiểu biết lầm lạc ấy chúng ta hành động, tức tạo nghiệp. Nghiệp quá khứ đưa đến quả hiện tại là thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ. Tùy thuộc nơi thọ ái phát sanh. Do ái thủ phát sanh, do thủ hữu phát sanh và do hữu có sanh, lão tử phát sanh. Vòng lẩn quẩn cứ thế trở đi trở lại, mãi mãi từ vô lượng kiếp.

Chúng ta tạo nghiệp bằng thân, khẩu, ý. Trong ba đường lối ấy ý dẫn đầu, ý là chủ. Có ý nghĩ mới có việc làm và lời nói. Ý nghĩ phát sanh do lục căn tiếp xúc với lục trần và chịu ảnh hưởng của những khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp (anusaya). Khuynh hướng tâm tánh này nằm trên nền tảng vô minh.

Như vậy trong tiến trình đưa đến hành động chúng ta thấy có ba tầng lớp:

- Sâu dưới đáy là lớp tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp mà ta đã mang theo với ta từ vô lượng tiền kiếp. Khuynh hướng tâm tánh này nằm trên nền tảng vô minh và gây ảnh hưởng đến tư tưởng.

- Lớp trên kế đó là tư tưởng, phát sanh do lục căn tiếp xúc với lục trần và chịu ảnh hưởng của khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp.

- Lớp cuối cùng, biểu hiện ra ngoài bằng hành động và lời nói.

Hãy lấy cây quẹt làm hình ảnh cụ thể. Trên đầu cây quẹt có chất diêm, chứa đựng tiềm năng phát hỏa. Nếu để cây quẹt nằm yên thì không có gì xảy ra. Nhưng diêm có thể phực cháy bất luận lúc nào khi có người cầm cây quẹt quẹt trên hộp diêm. Cũng giống như vậy, tiềm tàng sâu ẩn bên trong tâm tánh chúng ta có những năng lực ngủ ngầm như vô minh ái dục v.v... Những năng lực này ngủ ngầm, bất động nhưng có thể khởi phát trỗi dậy bất cứ lúc nào hội đủ cơ duyên. Đó là tầng lớp dưới đáy sâu.

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần tức có lục thức. Thí dụ mắt xúc với hình thể tức có sự thấy và từ đó phát sanh những tư tưởng. Bản chất của những tư tưởng này như thế nào tùy nơi khuynh hướng tâm tánh vốn sẵn ngủ ngầm trong luồng nghiệp mà ta mang theo từ các kiếp sống quá khứ. Như cùng trong một cảnh ngộ mà người bẩm tánh nóng thì giận dữ còn người tâm tánh từ ái nhu hòa thì có những tư tưởng dịu hiền. Cùng đứng trước một pho tượng Phật, người Phật tử thuần thành thì có những tư tưởng tôn kính, người thường, không phải Phật tử thì dửng dưng, còn người đã sẵn có ác cảm với Phật Giáo thì sanh tâm bất mãn. Dầu sao, ngày nào chưa chứng đắc Quả A La Hán thì tâm tánh vẫn còn nằm trong vô minh. Đó là tầng lớp thứ nhì, có thể so sánh với ý tưởng muốn cầm cây quẹt.

Cuối cùng, do sự thúc đẩy của những tư tưởng vừa phát sanh -- như những ý nghĩ thấm nhuần từ, bi, hỷ, xả hay những tư tưởng tham lam, sân hận hay ganh tỵ v.v... -- ta có những hành động thanh cao hiền đức hay hung ác bạo tàn. Hành động này cũng như ngọn lửa phực lên vì có người cầm quẹt quẹt vào hộp diêm. Người ấy sẽ dùng lửa để thắp đèn, nấu bếp hay thiêu dốt một vật gì. Đây là tầng lớp hiển hiện ra ngoài, lớp trên nhất, ví như băng tuyết trên mặt biển, chỉ để lộ lên trên mặt nước một phần nhỏ. Phần lớn thì chìm đắm trong nước, ta không thấy.

Giới luật kỷ cương có khả năng kiểm soát những việc làm và những lời nói, tầng lớp trên hết. Chánh Ngữ kiểm soát khẩu nghiệp. Chánh Nghiệp và Chánh Mạng kiểm soát thân nghiệp.

Định thanh lọc tư tưởng, tầng lớp thứ nhì. Chánh Niệm, theo dõi và phát giác các pháp thiện hay bất thiện, chưa hoặc đã phát sanh, hay biết bạn hay thù, đã đến hoặc chưa đến. Chánh Tinh Tấn ngăn chặn và diệt trừ bất thiện pháp, đồng thời phát triển và củng cố các thiện pháp, tức ngăn chận quân thù

chưa đến, diệt trừ quân thù đã đến, dồng thời đón mừng và cố giữ bạn lành. Chánh Định củng cố Chánh Niệm để phát huy trí tuệ.

Tuệ diệt trừ những ô nhiễm tiềm tàng ngủ ngầm trong luồng nghiệp, tầng lớp cuối cùng dưới đáy sâu. Ánh Sáng của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy lấn dần bóng tối của Vô Minh cho đến ngày tuyệt đối chỉ còn hào quang rực rỡ của trí tuệ.

Với trí tuệ siêu phàm hành giả đã chứng ngộ thực tướng của vạn pháp là vô thường, khổ, vô ngã. Nhận thức chắc thật rằng không có cái gì có thể gọi là "Ta" và "Của Ta" tự nhiên hành giả không còn ái và do đó chấm dứt tiến trình sanh tử, thoát ra khỏi vòng luân hồi, thành tựu trạng thái Vô Sanh Bất Diệt, Tịch Tịnh Trường Cửu, Niết Bàn.

Đứng về phương diện Thanh Tịnh Đạo, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng tạo nên Giới Tịnh, giai đoạn đầu tiên. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định đưa đến Tâm Tịnh, giai đoạn thứ nhì. Cuối cùng, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, làm cho Tri Kiến Thanh Tịnh, gồm Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh và Kiến Tịnh.

Như vậy Bát Chánh Đạo thanh lọc chúng sanh trên suốt bảy giai đoạn của Con Đường Trong Sạch, Thanh Tịnh Đạo. Bát Chánh Đạo là Con Đường dẫn chúng sanh từ bờ mê đến bến giác, từ Phàm đến Thánh, là Con Đường Giải Thoát, Con Đường đưa đến hoàn toàn Tự Do. Đó là con đường lên từng bậc, tuy dài dẳng nhưng châu toàn.

Trong Kinh Mahã Parinibãna (Đại Niết Bàn), để trả lời một câu hỏi của đạo sĩ du khất Subhadda, Đức Thế Tôn dạy :

"Trong bất luận giáo đoàn nào, nếu không có Bát Chánh Đạo thì cũng không có hạng nhất đẳng Sa môn (Tu Đà Hườn), cũng không có nhị đẳng sa môn (Tu Đà Hàm), tam đẳng sa môn (A Na Hàm) hay tứ đẳng sa môn (A La Hán).

"Trong giáo đoàn nào có Bát Chánh Đạo, này Subhada, thì cũng có hạng nhất đẳng, nhị đẳng, tam đẳng và tứ đẳng sa môn. Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất ".

Vì là Con Đường Duy Nhất (ekayana), **Bát Chánh Đạo** cũng là **Con Đường Cũ Xa Xưa** mà tất cả chư Phật và chưa vị A La Hán quá khứ đều phải trải qua.

Bát Chánh Đạo là con đường, Đức Phật là người vạch ra con đường. Chư Tăng, những vị hội viên của Giáo Hội Tăng Già là những người rọi sáng và dẫn dắt ta noi theo con đường. Nhưng chính ta phải tự lực cố gắng. Chánh Tinh Tấn là yếu tố cực kỳ trọng yếu của con đường. Trong toàn thể Bát Chánh Đạo không có lời dạy nào khuyên ta van vái nguyện cầu để giải thoát.

---o0o---

Minh hạnh

Trước khi quyết định truyền bá Giáo Pháp Đức Phật dùng huệ nhãn quan sát thế gian xem có ai lãnh hội được Lời Dạy của Ngài chăng. Bài kinh Ariyapariyesana Sutta của Bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikãya, ghi lại như sau :

"Như trong đầm có những loại sen trắng, sen hồng, sen xanh lẫn lộn. Có những ngó sen chớm nở khỏi bùn, mọc lên trong nước, có những cây khác vừa lém đém ngang mặt nước và cũng có những búp sen đã vượt hẳn lên cao, không còn vướng chút bùn nhơ nước đục. Chúng sanh trong thế gian cũng dường thế ấy dưới tầm mắt của bậc Chánh Biến Tri. Như Lai nhìn thấy chúng sanh đủ hạng, hạng đầy bợn nhơ và hạng tương đối trong sạch, hạng thông minh sáng suốt và hạng tối tăm mờ mịt, hạng tốt hạng xấu, hạng thiện tri thức và hạng cuồng si. Như Lai cũng thấy hạng chúng sanh đang gieo mầm xấu xa và hạng chúng sanh đang gặt quả dữ của nhân đã gieo từ những kiếp quá khứ."
Theo sách Puggala Pannati, Chỉ Danh Những Cá Tính của Tạng Luận bài 160 và bài số 153 của Bộ Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, của Tạng Kinh, trong số những người có duyên lành được gặp Phật Pháp (Buddha sasana) có bốn hạng như sau :

1- Ugghãtitannu, người thấu hiểu tức khắc, là người gặp được chính Đức Phật và có đủ khả ngăn thành đạt Đạo và Quả tức khắc, sau khi chỉ nghe qua một lời dạy vắn tắt và ranh mạch. Đó là những búp sen đã vượt ra khỏi bùn nhơ nước đục, là những búp sen trong trắng chỉ chờ tia nắng đầu tiên của buổi ban mai để nở tung ra một cách huy hoàng rực rỡ.

2- Vipancitannu, người thấu hiểu sau khi được nghe giải thích cặn kẽ, là người không có khả năng thành đạt Đạo và quả tức khắc sau khi chỉ nghe suông một lời dạy vắn tắt và rành mạch nhưng, nếu được giải thích dông dài và cặn kẽ thì sẽ chứng ngộ Đạo Quả.

3- Neyya, người cần phài được dắt dẫn, được chở đi v.v... hàm ý là người cần phải được dạy dỗ, là người không thể thành đạt Đạo và Quả sau khi nghe bài kinh vắn tắt và rành mạch, hoặc sau khi được nghe giải thích dong dài và cặn kẽ, nhưng cần phải chăm chú nghiên cứu, cần mẫn học hỏi và tinh tấn thực hành Giáo Pháp trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm mới có thể thành công.

Những người trong hạng Neyya này lại được chia nhỏ ra làm nhiều tiểu phân hạng, tùy theo thời gian cần thiết phải thực hành của mỗi người để đến mục tiêu. Và thời gian này dài hay ngắn lại tùy thuộc nơi vốn liếng Ba La Mật (Parami) đã được tích trữ của từng cá nhân và những ô nhiễm (kilesa) mà mỗi cá nhân cần phải gội rửa. Các tiểu phân hạng này bao gồm từ những cá nhân chỉ cần tận lực kiên trì tinh tấn trong bảy ngày đến những người phải cần đến ba mươi, hay sáu mươi năm mới đến mức.

Trong phân hạng này lại có những trường hợp khác nhau. Thí dụ như người kia có đủ duyên lành và đủ tinh tấn để chứng ngộ Đạo và Quả Tu Đà Hoàn trong bảy ngày. Nếu người ấy tận lực cố gắng trong khi tuổi còn niên thiếu hoặc lúc trung niên thì sau khi đắc Quả Tu Đà Hoàn còn thì giờ để cố gắng tiếp tục đến A La Hán Đạo và A La Hán Quả. Nhưng nếu để đến tuổi già mới đắc quả Tu Đà Hoàn thì lắm khi không còn đủ thì giờ để tiến đến tầng Thánh cùng tột trong kiếp sống hiện tiền.

Lại nữa, người kia có đủ khả năng để thành đạt Đạo Quả trong bảy ngày có nghĩa là người ấy phải hết sức nỗ lực trong bảy ngày để đến nơi. Nếu không tinh tấn đúng mức thì bảy ngày có thể trở thành bảy tháng, bảy năm hoặc lâu hơn nữa.

Những vị này, nếu không thành đạt Thánh Quả trong thời kỳ của vị Phật hiện tại, phải chờ đến thời kỳ của một vị Phật tương lai, nếu có duyên lành gặp được, mới có cơ may giải thoát. Giữa thời kỳ của vị Phật hiện tại và thời kỳ của vị Phật tương lai có mọt khoảng thời gian trống, không có Phật Pháp, và trong suốt thời gian ấy không thể có giải thoát vì không có Giáo Pháp, tức không có Bát Chánh Đạo. Bây giờ, vào thời kỳ của vị Phật tương lai chỉ có những vị đã được thọ ký -- niyata vyãkarana, những người đã được một vị Phật cho biết trước là sẽ đắc Đạo Quả -- mới chắc chắn là gặp Phật Pháp. Còn những vị khác, mặc dầu đã tích trữ đầy đủ Ba La Mật và đã gội rửa mọi bợn nhơ trong tâm, có thể gặp, có thể không gặp được Phật Pháp để nương nhờ đó giải thoát ra khỏi vòng đau khổ của những kiếp sinh tồn triền miên liên tục.

4- Padaparama, là người mặc dầu đã gặp Phật Pháp và đã hết sức cố gắng học hỏi và thực hành Giáo Pháp nhưng không thể thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả trong kiếp sống hiện tiền. Tất cả những gì mà vị này có thể làm được là tạo cho mình một đức tánh cao thượng và một năng lực tiềm tàng hữu dụng về sau.

Đó là những búp sen chưa sẵn sàng để nở trong ngày mai, khi mặt trời mọc. Họ là những ngó sen hoặc còn dưới sâu trong bùn non của vòng luân hồi, hoặc chưa lên khỏi mặt nước. Nhưng tất cả đều mang theo bên trong mình một tiềm năng để trở thành những đóa hoa tươi đẹp, màu sắc rực rỡ.

Khả năng thành đạt Đạo và Quả của chúng sanh khác nhau là vì trình độ " Minh" và "Hạnh" của mỗi cá nhân khác nhau.

Minh (vijjã) là sáng suốt, thấu đạt thực chất của đời sống, là tuệ Minh Sát, có Tri Kiến của bậc Giác Ngộ, hay chứng ngộ Tứ Diệu Đế. Minh cũng có nghĩa là thông suốt Thập Nhị Nhân Duyên, tức những yếu tố phát sanh do những yếu tố trứơc đó tạo duyên và trở lại làm duyên cho những yếu tố khác phát sanh. Và cứ thế mười hai yếu tố ảnh hưởng lẫn nhau trong một vòng lẩn quẩn của những kiếp sống, sanh tử, tử sanh triền miên diễn tiến, gọi là vòng luân hồi. Do sự phá tan những bí ẩn của kiếp nhân sinh bằng cách thấu hiểu trọn vẹn và đầy đủ mối liên quan giữa mười hai yếu tố trên, bậc Thánh Nhân cũng đập vỡ tung cái kính ảo kiến mà từ vô lượng kiếp xuyên qua đó ta thấy giả ngỡ là thật, thấy vô thừơng là vĩnh cửu trừơng tồn, xem đau khổ là hạnh phúc và cái vô ngã là linh hồn trừơng cửu và tin có một Thần Linh Tạo Hóa trong khi chỉ có sự phát sanh của những yếu tố tùy thuộc và những yếu tố trứơc đó.

Hạnh (carana) là đức dộ của người luôn luôn trau giồi tâm tánh để ngày càng trở nên trong sạch và cao thượng.

Cái gì làm cho tâm ta nhơ bẩn và kéo ta xuống?

Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) dạy rằng nguồn cội của tất cả những tánh hư tật xấu là tham, sân, si. Ngưười Phật Tử thuần thành phải là một chiến si can đảm và bất khuất. Họ chiến đấu. Nhưng không phải bằng cách thả bom, nhả đạn. Họ giết chóc. Nhưng không giết đàn ông, đàn bà, trẻ con vô tội. "Họ chiến đấu chống chính họ, bởi vì con người là kẻ thù tệ hại nhất của con người. Tâm là địch thủ độc hiểm nhất mà cũng là người bạn tốt nhất. Không chút xót thương người Phật Tử tàn sát và tận diệt những khát vọng tham ái, sân hận và si mê trong tâm họ". Và võ khí của họ là Giới, Định, Tuệ. Giới

làm cho việc làm và lời nói trong sạch. Định thanh lọc tư tương, Tuệ tận diệt những ô nhiễm (kilesa) và những lậu hoặc (asava) ẩn tiềm ngủ ngầm trong luồng nghiệp từ vô lượng kiếp. Giới và Định trau dồi Hạnh. Tuệ phát triển Minh.

Đối với con người, minh như cặp mắt sáng, hạnh như tay chân. So với loài chim, minh như đôi mắt, hạnh như cặp cánh. Hạnh mà không minh như người tay chân liền lạc mà mù cả hai mắt. Minh mà không hạnh như người mắt sáng mà chân tay què quặt. Có đủ minh và hạnh cũng như người đầy đủ tay chân và có cặp mắt sáng. Một trong những phẩm hạnh của Đức Phật là Minh Hạnh Túc, đầy đủ minh hạnh. Thiếu cả minh lẫn hạnh như người vừa mù mắt vừa thiếu tay chân và do đó không trọn vẹn là con người.

Trong số những người sống trong thời kỳ còn Phật Pháp (Buddha-sàsana), tức thời kỳ còn giáo lý của một vị Phật đang được lưu truyền, có người cố gắng thực hành giới và định, tức trau giồi hạnh, nhưng không tích trữ đủ hột giống trí tuệ, tức minh, như hiểu biết sâu sắc bản chất của đời sống. Nhờ hạnh cao, người này có nhiều cơ may được gặp Phật Pháp trong thời kỳ của vị Phật vị lai, kế sau Đức Phật Thích Ca. Tuy nhiên, vì thiếu hột giống minh, dầu có gặp Phật hay Phật Pháp, không thể chứng đắc Thánh Quả. Bao nhiêu người, bao nhiêu chúng sanh đã có duyên lành được sanh vào thời Đức Phật còn tại tiền. Hơn nữa bao nhiêu người bao nhiêu chúng sanh được sống dưới chân Đức Phật, chẳng hạn như những vị Tỳ Khưu, những thân bằng quyến thuộc của Bồ Tát, những vua chúa thời bấy giờ và bao nhiêu người khác, đã được nghe chính bản thân Đức Phật dạy -- có người cũng cố gắng thực hành Giáo Pháp -- nhưng vì không tích trữ đủ mầm giống minh nên không thành tựu được Thánh Quả. Mặc dầu vậy, nhờ sự cố gắng này, các vị ấy sẽ thành công trong một kiếp sống tương lai.

Có người khác, đủ minh nhưng thiếu hạnh. Nếu được gặp một vị Phật và được nghe Giáo Pháp ắt có thể chứng đắc Thánh Quả vì có đầy đủ minh. Nhưng vì thiếu hạnh, người này có rất ít cơ may được gặp Giáo Pháp của một vị Phật. Trong hiện tại -- và trong thời gian dài dẵng giữa thời kỳ hai vị Phật -- vì không đức hạnh, người ấy không nghiêm túc trì giới, gây những nghiệp bất thiện, tạo cho mình một bản chất giống như bản chất của những chúng sanh trong bốn đường ác đạo và do đó, sau kiếp sống hiện tiền sẽ tái sanh vào bốn cảnh giới thấp kém ấy. Một khi đã lọt vào giữa đám những chúng sanh tội lỗi, tham lam, hung tợn dữ dằn ấy và phải tranh đấu để tồn tại, thật rất khó mà tự tạo một bẩm tánh thanh cao đạo đức hầu trồi lên trở lại những cảnh giới mà có thể hưởng được hương vị của Giáo Pháp.

Trên đây là hai hạng người, hoặc không thể gặp Phật Pháp, hoặc có gặp cũng không thể trọn vẹn thừa hưởng hương vị. Bây giờ, trong số những người có tích trữ đầy đủ mầm giống minh và hạnh cũng có nhiều mức độ khác nhau. Có những hột giống trưởng thành đúng mức, sẵn sàng nở mộng và đâm chồi để mọc lên thành cây con. Có những hột khác, ở vào thời kỳ đang trưởng thành. Cũng có những hột hư thúi. Khi đọc tụng câu kinh, có người để hết tâm trí vào, thông suốt ý nghĩa và thực hành đúng Lời Dạy. Có người chăm chú ít hơn và ít cố gắng thực hành hơn. Cũng có người không hiểu gì hết mặc dầu miệng đọc những lời vàng ngọc của Giáo Pháp, tay vẫn lần chuỗi Bồ Đề. Vì lẽ ấy chúng sanh trưởng thành có cao thấp khác nhau, giống như ngó sen trong đầm.

Có ai biết rõ số lượng Ba La Mật mà mình đã tích trữ? Dầu sao quá khứ đã trôi qua. Điều tốt hơn hết và cũng rất cần thiết là nên tích trữ đồng đều Minh và Hạnh bằng cách thực hành đầy đủ Giới-Định-Tuệ. Người thiếu minh, kém sáng suốt mà giới hạnh trang nghiêm sẽ có cơ may gặp Phật Pháp và nhờ đó, phất triển trí tuệ để rồi dần dần, sẽ có ngày thành công giải thoát.

Lối sang Bờ Giác đã được rọi sáng. Chính tự mỗi người chúng ta phải đặt chân lên con đường và thận trọng tiến bước.

Hãy lắng nghe lời khuyên của Đại Đức Kassapa:

"Những bộ chân cừong tráng dũng mãnh tiến bước trên con đường đầy gay go cam khổ, giữa đám giông tố bão lớn và trải qua bao nguy hiểm gian lao để lần hồi trèo lên đỉnh núi.

"Người yếu sức nghiêng ngả bên này bên kia theo chiều gió, vẫn còn quanh quẩn dưới chân đồi và, vì qúa mệt mỏi, dừng bước lại nhiều lần để nghỉ.

"Con Đường Tám Chi (Bát Chánh Đạo) dẫn đến nơi an vui hạnh phúc cũng dường thế ấy. Người mạnh kẻ yếu, người cao thượng kẻ thấp hèn, chúng ta cùng nỗ lực lần hồi tiến bước trên con đường ấy. Có những bầm tánh cương quyết, không ngại bão bùng giông tố. Cũng có những tâm hồn ươn hèn, mỏi mệt, dừng bước nghỉ chân bên đàng.

"Tất cả chúng ta đều có đủ tiềm năng vượt qua cơn giông tố để rồi một ngày kia bước chân lên tận đỉnh núi cao, nơi tuyết phủ trắng trong, rực rỡ chói lọi trong ánh sáng mặt trời."

---o0o---

HẾT

[1] . Sách Compendium of Philosophy ghi nhận rằng Kinh sách Phật Giáo phân biệt sáu hạng cười: 1. Sitta, là cái cười tế nhị chỉ biểu hiện niềm vui trên gương mặt. - 2. Hasita , cái cười nhếch môi, vừa để lộ chót răng. - 3. Vihasita, cười khẽ, tạo nên một tiếng động nhỏ. - 4. Upahasita , cười đến nhúc nhích đầu, vai và tay.- 5. Apahasita, cười hỷ hả đến rơi nước mắt. - 6. Atihasita, cười ngã nghiêng ngã ngửa từ dầu đến chân đều di động. Chư Phật Chánh đẳng chánh Giác cười với bốn loại tâm Hành Đẹp (Sobhaana kiriya Citta), hợp với trí tuệ và cảm giác hạnh phúc. Đoạn chú giải này trích dịch từ quyển AManual of Abhidhamma, tác giả Đại Đức Narada