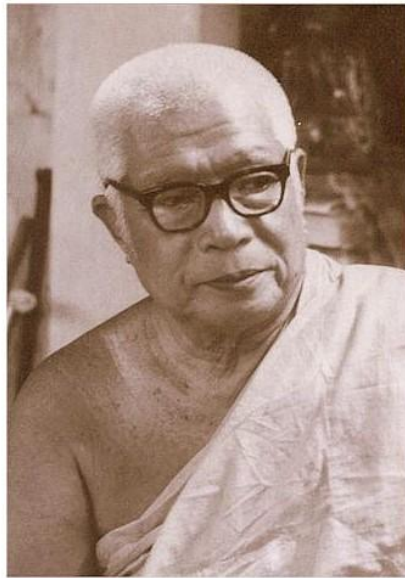


# Quyển sách cho Nhân Loại

## Tóm lược Đạo Pháp của Đức Phật

### Buddhadasa Bhikkhu

(Hoang Phong, chuyển ngữ)



(1906 - 1993)

### Lời giới thiệu của người dịch

Đại sư Ajahn Buddhadasa Bhikkhu (1906-1993) - tên gọi có nghĩa là "người tỳ kheo phục vụ cho Đức Phật" - xuất gia khi vừa hai mươi tuổi và tu học trong một ngôi chùa tại thủ đô Bangkok, Thái Lan. Thế nhưng không lâu ngay sau đó ông đã nhận thấy sự sinh hoạt trong chùa cũng như bối cảnh nơi đô thị không thích hợp với ông nên bèn trở về quê ở miền nam Thái Lan. Tìm được một ngôi chùa hoang phế, ông chỉnh trang lại ngôi chùa này và tự tu tập một mình.

Năm 1956, ông mở một khóa học dành riêng cho một số luật gia người Thái đang được đào tạo để chuẩn bị trở thành các quan tòa. Các buổi thuyết giảng của ông được ghi chép và lưu lại. Hai năm sau thì có một người Thái tên là Pun Chongprasoed gom các bản ghi chép này thành một tập sách nhỏ. Đến năm 1961 thì có một vị tỳ kheo người Úc tu học tại Thái Lan tên là Roderick S. Bucknell (Rod Bucknell), pháp danh Ariyananda Bhikkhu, dịch sang tiếng Anh và lấy tựa đề là *The Handbook for Mankind*. Hiện ông là giáo sư giảng dạy về khoa tôn giáo tại đại học Queensland (Úc Châu). Gần đây hơn thì có một nữ đệ tử thân cận của nhà sư

quá cố Ajahn Chah (1918-1992) là bà Jeanne Schut dịch sang tiếng Pháp với tựa đề là *Manuel pour l'Humanité*. Hiện nay bà là một người tham gia rất tích cực vào việc hoằng Pháp và là một nhà dịch thuật rất hăng say các kinh sách của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Quyển sách của Ajahn Buddhadasa chỉ là một tập sách nhỏ thể nhưng lại được các người khác gán cho một cái tựa thật khá quan trọng là "*Quyển Sách cho Nhân Loại*". Thế nhưng sau khi đọc xong thì chắc hẳn chúng ta cũng sẽ đồng ý rằng quyển sách này rất xứng đáng để mang cái tựa đề ấy. Cách nay nhiều năm mà ấn bản tiếng Thái cũng đã được phát hành trên 100.000 cuốn và đã trở thành quyển sách "gối đầu giường" cho nhiều người dân trên quê hương đó. Đồng thời quyển sách này cũng đã được dịch sang rất nhiều thứ tiếng và đặc biệt rất được ưa chuộng tại các nước Tây Phương. Thật vậy những lời thuyết giảng của đại sư Buddhadasa thật đơn giản và minh bạch, cô đọng và chính xác, vượt thoát khỏi một số thuật ngữ cũng như một vài khái niệm quen thuộc của Phật Giáo. Những lời thuyết giảng thật thâm sâu và trong sáng của ông đôi khi có thể khiến chúng ta phải bàng hoàng.

Quyển sách không nhằm vào chủ đích phân tích những gì trong kinh điển mà đúng hơn là để nhắc nhở chúng ta hãy nên nhìn thẳng vào bản chất của chính mình và của mọi vật thể chung quanh hầu giúp chúng ta biết ứng xử thích nghi hơn với cái bản chất ấy của chúng và để giúp chúng ta trở thành những con người sáng suốt, hoàn hảo và an vui hơn. Bản dịch sang tiếng Việt này được dựa vào ấn bản tiếng Anh của Rod Bucknell và tiếng Pháp của Jeanne Schut trên đây.



Đại sư Buddhadasa

## Chương I

# TÌM HIỂU PHẬT GIÁO

Các học giả ngày nay đều công nhận rằng tất cả các tôn giáo trên thế giới đều phát sinh từ sự sợ hãi. Vào những thời kỳ xa xưa, con người rất khiếp sợ sấm sét, bóng tối và các hiện tượng mà họ không đủ sức để hiểu hoặc khắc phục được. Nhằm mục đích mong cầu tránh được hiểm nguy, họ tìm mọi cách để biểu lộ thân phận nhỏ bé và sự ngoan ngoãn của họ và đồng thời tôn vinh những thứ ấy. Sau đó, khi kiến thức và sự hiểu biết của con người phát triển hơn, sự sợ hãi trước đây đối với các hiện tượng thiên nhiên lại chuyển thành một thứ sợ hãi khác khó nhận biết hơn. Các tôn giáo đã được phát sinh bằng sự sùng bái các hiện tượng thiên nhiên, thần linh và các nhân vật trên trời ngày càng trở nên khôi hài, vì sự sợ hãi đã trở thành tinh tế hơn nhiều: đây là sự sợ hãi trước những khổ đau, và đối với sự sợ hãi này thì lại không có một phương tiện vật chất nào có thể làm cho nó giảm bớt đi được. Con người bắt đầu cảm thấy sợ hãi trước sinh, lão, bệnh, tử, kể cả những mối thất vọng và lo buồn khác bắt nguồn từ sự thèm muốn, giận dữ và vô minh - và đây là những thứ mà không một quyền lực hay một sự giàu có nào có thể làm cho người ngoại được.

Cách nay đã lâu lắm tại Ấn Độ, nơi đã cho ra đời nhiều nhà tư tưởng và học giả cao thâm, con người không còn tìm cách sùng bái các nhân vật siêu nhiên nữa mà ngược lại chỉ dồn mọi nỗ lực tìm kiếm các phương pháp giúp mình tìm hiểu thế nào là sự sinh, sự già nua, bệnh tật và cái chết, và cả các phương pháp giúp loại trừ sự thèm muốn, hận thù và vô minh. Chính những cố gắng truy tầm ấy đã đưa đến sự ra đời của Phật Giáo, một phương pháp thực dụng do Đức Phật khám phá ra nhằm loại bỏ khổ đau và chấm dứt hoàn toàn mọi sự sợ hãi của con người.

"Phật Giáo" có nghĩa là "Giáo Huấn của một Con Người Giác Ngộ". Mỗi vị Phật là một con người "Giác Ngộ", một con người đã thấu hiểu được sự thật về các sự vật, vị ấy hiểu được một cách chính xác bản chất đích thật của tất cả mọi sự vật và nhờ vậy mà vị ấy biết ứng xử thích nghi với tất cả mọi cảnh huống xảy ra. Phật Giáo là một tôn giáo xây dựng trên trí thông minh, khoa học và sự hiểu biết. Mục đích của tôn giáo ấy là để giúp loại trừ khổ đau và các nguyên nhân mang lại khổ đau. Tất cả mọi hình thức tôn thờ hướng vào các vật thể thiêng liêng bằng lễ lạc, nghi thức cúng bái hay sự cầu xin đều chẳng có gì gọi là Phật Giáo cả. Đức Phật gạt ra ngoài các nhân vật ngụ ở trên trời mà một số giáo phái xem đây là các vị sáng tạo ra mọi sự vật, và cũng gạt bỏ cả các vị thần linh mà người ta nghĩ rằng trú xứ của họ là các vì sao. Trái lại, người ta cho biết là Đức Phật từng khuyên rằng: "*Sự hiểu biết, khôn khéo và tài*

*năng là những gì sẽ mang lại thành công và những hậu quả lợi ích; tự chúng là những điều tốt, hoàn toàn không liên hệ gì với sự chuyển động của các vật thể trên trời. Nhờ vào những điều xứng đáng đạt được từ các phẩm tính ấy, một cá thể có thể vượt xa hơn gấp bội so với những người đại dột chỉ biết ngồi yên để lo chuyện bói toán". Đức Phật lại còn nói thêm: "Nếu nước sông, chẳng hạn như nước của con sông Hằng này, thật sự có thể rửa hết tội lỗi và tẩy xóa hết khổ đau, thì các con rùa, con cua, con cá và sò ốc sống trong các con sông thiêng liêng tất phải được tẩy xóa hết mọi tội lỗi và khổ đau chứ". Ngài cũng đã nói thêm như sau: "Nếu một người nào đó có thể loại được khổ đau của mình bằng cách cúng dường, bằng sự tôn kính và cầu nguyện, thì sẽ chẳng còn ai trong thế gian này phải gánh chịu khổ đau cả, bởi vì có ai mà lại chẳng biết bày tỏ sự tôn kính và cầu nguyện. Dù cho họ có tỏ ra thật ngoan ngoãn, biết tôn kính và thực thi nghi lễ đều đặn, thế nhưng trên thực tế thì họ vẫn cứ phải gánh chịu khổ đau, vì thế thật hết sức hiển nhiên là những thứ ấy nhất định không phải là giải pháp hữu hiệu giúp họ tìm thấy sự giải thoát khỏi những khổ đau của chính họ".*

Nếu muốn đạt được sự giải thoát, trước hết chúng ta phải quán xét thật cẩn thận những gì chung quanh ta, hầu quán nhận được bản chất đích thật của chúng, và sau đó thì căn cứ vào sự hiểu biết ấy mà ứng xử một cách thích nghi. Đây chính là căn bản giáo huấn của Phật Giáo, và đây cũng là những gì mà chúng ta phải tìm hiểu và ghi khắc trong tâm... Phật giáo không chủ trương tìm hiểu các giả thuyết hay các định đề mà ngược lại chỉ khuyến khích chúng ta phải hành động như thế nào cho phù hợp với trực giác sâu kín trong mỗi con người của chúng ta. Đây không phải là cách chấp nhận mù quáng tất cả những gì được nghe thấy. Nếu có một người nào đó quả quyết về một điều gì, thì ta phải lắng nghe và xét đoán quan điểm của người ấy với một cách hết sức khách quan. Nếu nhận thấy quan điểm ấy hợp lý thì ta có thể tạm thời chấp nhận và sau đó thì tìm cách để kiểm chứng lại. Chính đây là một trong các đặc điểm của Phật Giáo, và đây cũng là những gì cho thấy Phật Giáo khác hơn với các tôn giáo khác trên thế giới.

Tôn giáo nào cũng đều hàm chứa nhiều khía cạnh khác nhau và do đó cũng mang nhiều sắc thái khác nhau, chẳng qua đây là do các góc nhìn khác nhau mà ra. Nhiều người nhìn tôn giáo qua những góc cạnh sai lầm và Phật giáo không phải là một ngoại lệ. Phật giáo cũng là một tôn giáo như các tôn giáo khác, và vì thế cũng đã được nhìn dưới nhiều góc cạnh khác nhau, do đó cũng hiện ra dưới nhiều thể dạng thật khác biệt nhau. Lý do là vì mỗi người trong chúng ta đều có một quan điểm riêng, sự thật của mình phù hợp với sự hiểu biết và quan điểm riêng của mình. Tóm lại là "sự thật" thay đổi tùy theo từng người. Chúng ta quán xét các vấn đề theo các cấp bậc hiểu biết chênh lệch nhau, bằng các phương tiện khác nhau và qua các mức độ thông minh khác nhau. Do đó rất khó cho chúng ta chấp nhận là đúng những gì vượt cao hơn trí thông minh, kiến thức và sự hiểu biết của mình. Ngay cả trường hợp mà chúng ta có vẻ như chấp nhận ý kiến của người khác đi nữa, thế nhưng chúng ta cũng cứ tiếp tục nghĩ rằng đây không phải cái "sự thật" theo đúng như chúng ta đã nghĩ. Quan niệm về sự thật của chúng ta sẽ được cải thiện phù hợp với cấp bậc thăng tiến tuần tự của trí thông minh, với kiến thức và khả năng hiểu biết của mình, để rồi đến một lúc nào đó thì chúng ta sẽ đạt được "sự thật tối hậu".

Như đã nói đến trên đây, Phật Giáo là một phương pháp thực dụng nhằm mục đích giải thoát chúng ta khỏi mọi khổ đau bằng cách giúp chúng ta nhìn thấy bản chất đích thật của mọi sự vật, và đây cũng là những gì mà chính Đức Phật đã thực hiện cho mình. Tất cả kinh sách của các tôn giáo đều không tránh khỏi sự thêm thắt, Tam Tạng Kinh (*Tripitaka*) của chúng ta cũng không phải là một ngoại lệ. Theo dòng thời gian, nhiều đoạn được thêm vào để thích nghi với các trào lưu tư tưởng đương thời, hoặc vì muốn chinh phục lòng tin của quảng đại quần chúng mạnh mẽ hơn, hoặc chỉ vì lòng nhiệt tâm quá đáng đối với tôn giáo của mình. Tiếc thay, lễ lạc và nghi thức được phát triển thêm và ngày nay thì tất cả các thứ ấy lại được xem là Phật Giáo. Người ta lập ra nghi lễ cúng dường, hiến dâng bánh trái, hoa quả lên "huong linh" của Đức Phật giống như là hiến dâng thực phẩm cho các vị tỳ kheo đang còn sống, làm như thế quả thật không phù hợp chút nào với giáo lý Phật Giáo. Thế nhưng một số người lại xem đây là cách tu tập Phật Giáo đích thật, rồi cứ đứng như thế mà mang ra thuyết giảng và tu tập

Các nghi thức và lễ lạc đại loại như vừa kể đã phát triển rất mạnh và làm che khuất đi căn bản Phật Giáo đích thật và cả mục đích nguyên thủy của Phật Giáo. Hãy nêu lên một thí dụ, chẳng hạn như lễ đưa tiễn một người vào chùa lại biến thành một nghi lễ tặng quà cho vị tân tỳ kheo. Khách khứa được mời thì mang theo thực phẩm để cùng tham gia vào cảnh vui nhộn của buổi lễ, có khi buổi lễ chấm dứt với cảnh náo nhiệt và mọi người đều say khướt. Quang cảnh lễ lạc như thế chẳng những xảy ra ở chùa mà còn cả tại nhà nữa! Về phần người tân tỳ kheo thì vài hôm sau lễ xuất gia cũng có thể sẽ rời bỏ tăng đoàn và lại còn có thể trở thành một người chán ghét chùa chiền hơn trước nữa. Chúng ta nên nhớ rằng những chuyện như thế không hề xảy ra trong thời kỳ của Đức Phật; các buổi lễ lạc như thế chỉ phát triển về sau này mà thôi. Vào thời kỳ của Đức Phật, xuất gia chỉ có nghĩa là từ bỏ tổ ấm và gia đình với sự đồng ý của cha mẹ. Đây là cách đánh dấu sự chấm dứt cái quá khứ của mình trong gia đình để trước hết bước theo chân của Đức Phật và tăng đoàn gồm các vị tỳ kheo, và sau đó khi thuận tiện thì xin thụ phong và rất có thể sẽ không còn dịp nào quay về để gặp lại gia đình nữa. Trong vài trường hợp hiếm hoi, vài vị có thể trở về thăm cha mẹ, thế nhưng đây là các trường hợp ngoại lệ. Trong giới luật có một điều khoản cho phép người tỳ kheo được về thăm nhà nếu có một lý do chính đáng, thế nhưng vào thời kỳ của Đức Phật thì điều khoản này không mấy khi được áp dụng. Tóm lại, vào thời bấy giờ người tu tập được thụ phong tỳ kheo không cần phải có cha mẹ chứng kiến, cũng không cần đến lễ lạc, và người tỳ kheo sau khi được thụ phong cũng không rời bỏ tăng đoàn vài ngày sau đó.

Tiếc thay, ngày nay các hình thức "Tân Phật giáo" như trên đây đang bành trướng trên toàn cầu. Đạo Pháp (*Dhamma*), tức căn bản giáo huấn đích thật và tối thượng của thời xưa giờ đây đã phải đảm đang thêm cái gánh nặng của lễ lạc, khiến cho chủ đích của Phật Giáo bị che khuất đi, bị đánh đổi hay biến dạng đi. Việc xuất gia đã trở thành một phương tiện giúp cứu vãn danh dự cho một thanh niên bị người ta chê trách chẳng hạn, hoặc để giúp mình dễ tìm vợ hơn, bởi vì khi đã xuất gia thì được xem như đã trở thành một người chín chắn. Đối với một số người khác thì đây còn là một cơ hội để gom góp tiền bạc - luôn luôn có người tình nguyện đứng ra đảm trách công việc này - tức có nghĩa là để làm giàu. Chuyện như thế mà cũng cứ

gọi đây là "Phật Giáo", và nếu có ai phản đối thì sẽ bị gán ngay là người ngu dốt chẳng biết tí gì, hoặc là người chống báng tôn giáo!

Việc hiến dâng vải vóc trong dịp lễ Kiết Hạ (Kathina) cũng lại cho thấy thêm một sự thoái hóa khác nữa. Mục tiêu ban đầu của Đức Phật trong việc hiến dâng vải vóc là vừa tập cho tăng đoàn biết sống tập thể và cũng để giúp cho họ may mặc. Đây là cách tạo dịp cho các vị tỳ kheo họp lại với nhau để cùng cắt may hầu khỏi phí phạm thì giờ lắt nhắt. Trong trường hợp nếu chỉ đủ vải để may được một chiếc áo duy nhất thì không nhất thiết sẽ dành riêng chiếc áo ấy cho vị có tuổi đạo cao nhất, mà phải dành cho vị nào xứng đáng nhất hoặc vị nào cần đến nhất (vì áo của người này đã rách nát chẳng hạn), và chiếc áo ấy thì phải được hiến dâng với danh nghĩa của toàn thể tăng đoàn. Ý định của Đức Phật là tinh thần tập thể đó sẽ giúp cho các vị tu hành không tự đánh giá mình quá cao. Vào thời bấy giờ, dù tuổi đạo nhiều hay ít thì vị nào cũng phải giữ sự khiêm tốn, tất cả đều ngang hàng nhau và cùng nhau họp lại để may cắt, giặt, nhuộm - bằng cách nấu các loại cây cỏ cho ra màu - và cả các việc linh tinh khác nữa với mục đích là phải hoàn tất việc may mặc trong vòng một ngày. Đây là cách giúp cho người tỳ kheo ý thức được sự hợp tác và tương trợ lẫn nhau, chính đây là chủ đích mà Đức Phật mong muốn, tức có nghĩa là người tu hành không được hoàn toàn nhờ vả vào người thế tục. Ngày nay, người ta lợi dụng dịp này để bày thêm ra đủ mọi thứ, nào là nghi lễ, các trò vui chơi, để tạo dịp mà cười nói ồn ào. Tệ hại hơn nữa là đối với một số người thì đây còn là một cơ hội để kiếm thêm tiền. Người ta xem đây là một dịp để cùng ăn uống ngoài trời với nhau, thế rồi những gì gọi là tốt lành và công đức mà đáng lý ra mỗi người sẽ được hưởng, thì lại chẳng tìm thấy đâu cả.

Sự thoái hóa ấy cũng chẳng khác gì những thứ ung nhọt hoành hành trong cơ thể của Phật Giáo, mang lại những tàn phá không nhỏ. Các thứ ung nhọt ấy hiện ra dưới hàng trăm thể dạng khác nhau, không sao kể hết được. Đây là những loại ung bướu độc hại và nguy hiểm dần dần che lấp và phủ kín nền tảng tinh khiết của Phật Giáo và những gì thật sự Phật giáo, khiến cho Phật Giáo phải bị biến dạng đi. Một trong số các hậu quả mang lại là sự xuất hiện của vô số giáo phái lớn nhỏ đủ loại, mà một số còn dính líu cả với vấn đề dâm ô! Thật hết sức quan trọng phải phân biệt cho được đâu là Phật Giáo nguyên thủy và đâu là các thứ hình thức lệch lạc như vừa kể. Chúng ta không nên bám víu một cách ngu xuẩn vào cái vỏ bọc bên ngoài ấy tức là các thứ nghi thức và lễ lạc ấy đến độ có thể đánh mất đi mục tiêu đích thật của Phật Giáo.

Đối với Phật Giáo thì chủ đích của việc tu tập đích thật là tinh khiết hóa cách hành xử của mình liên quan đến thân xác và ngôn từ, và tiếp theo đó là tinh khiết hóa tâm thức, và khi tâm thức đã được tinh khiết hóa thì nó sẽ mang lại một sự quán nhận sâu xa và một sự nhận thức đúng đắn. Không bao giờ nên nghĩ rằng nếu là Phật Giáo thì phải như thế này hay như thế kia, bằng cách viện cớ là tất cả mọi người đều bảo như thế. Đây cũng là một sự sai lầm mà những người theo các tôn giáo khác thường hay phạm vào khi họ cho rằng các thứ ung nhọt đáng hổ thẹn ấy là Phật Giáo; quả thật là không đúng như thế vì đây chỉ là những thứ ung bướu của Phật Giáo mà thôi. Những ai trong chúng ta vì lợi ích cho riêng mình và cho người khác mà quyết tâm quảng bá Phật Giáo, thì cũng nên hiểu rằng chính mình cần phải nắm vững

phần tinh anh đích thật của Phật Giáo và không nên bám víu vào những thứ dư thừa không mang một ý nghĩa nào cả.

Đến đây chúng ta hãy tìm hiểu xem tại sao tính cách đa dạng của Phật Giáo, kể cả đối với căn bản Phật Giáo đích thật, lại có thể đưa đến một sự hiểu biết sai lầm. Thí dụ như qua góc nhìn của một triết gia về đạo đức thì Phật Giáo sẽ hiện ra như là một tôn giáo của "luân lý", vì người ta sẽ thấy đề cập đến các vấn đề liên quan đến những gì xứng đáng và những gì thiếu đạo đức, đến cái tốt và cái xấu, đến sự lương thiện, lòng biết ơn, sự hài hòa, lòng ngay thật, v.v... Tam Tạng Kinh đầy ắp những lời giáo huấn trong lãnh vực luân lý ấy. Những người mới khởi sự tu tập thường nhìn Phật Giáo qua góc cạnh này, có nghĩa là họ thường bị thu hút bởi những gì thuộc về đạo đức.

Nếu nhìn Phật giáo dưới khía cạnh của sự thật, thì chúng ta sẽ nhận thấy hiển hiện ra một thể dạng sâu xa hơn, đây là một thứ sự thật bị vùi lấp thật sâu mà người thường không thể nhận thấy được. Khi nào nhận ra được sự thật đó thì cũng có nghĩa là đã hiểu được bằng lý luận về tính cách hư ảo của tất cả mọi sự vật, biểu trưng bởi hiện tượng vô thường, sự bất toại nguyện và tính cách vô-ngã; và cũng có nghĩa là đã hiểu được bằng trí thức bản chất của khổ đau, sự loại bỏ hoàn toàn khổ đau; và sau hết cũng có nghĩa là nhận thức được tất cả những thứ ấy dưới khía cạnh của sự thật tuyệt đối, một sự thật không bao giờ thay đổi mà tất cả chúng ta phải nắm vững. Đây là Phật Giáo nhìn dưới khía cạnh của sự thật.

Nếu nhìn Phật Giáo dưới khía cạnh một tôn giáo thì Phật Giáo sẽ cho thấy là một phương pháp thực dụng, được xây dựng trên đạo đức, sự tập trung tâm thần và sự hiểu biết, và đỉnh cao nhất của phương pháp này là mở ra một sự quán thấy sâu xa mang tính cách trực giác. Nếu tu tập đúng theo phương pháp đó một cách tích cực và đến cùng thì sẽ nó sẽ giúp giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đây là Phật Giáo nhìn dưới khía cạnh của tôn giáo.

Sau đó là cách nhìn Phật Giáo như là một ngành tâm lý học, đúng với những gì được trình bày trong phần thứ ba của Tam Tạng Kinh, và trong phần này thì bản chất của tâm thức được mô tả một cách vô cùng chính xác. Kể cả ngày nay, tâm lý học Phật Giáo vẫn còn là một nguồn cung ứng những hiểu biết lợi ích và kỳ thú cho những nhà nghiên cứu về tâm thần, bởi vì tâm lý học Phật Giáo sâu xa hơn rất nhiều so với những hiểu biết do ngành tâm lý học hiện đại mang lại.

Thế nhưng lại vẫn còn một khía cạnh khác nữa để nhìn vào Phật Giáo, ấy là khía cạnh triết học. Đối với triết học, sự hiểu biết có thể đạt được được bằng lý luận và bằng sự hợp lý (*logic*), thế nhưng sự hiểu biết này không thể chứng nghiệm được bằng các phương pháp thực nghiệm. Sự hiểu biết ấy đi ngược lại với khoa học bởi vì sự hiểu biết khoa học được khám phá ra nhờ vào cách quan sát bằng mắt, bằng các thí nghiệm vật lý và bằng các thử nghiệm, kể cả cách "nhìn vào bên trong" nhờ vào trực giác. Thí dụ một khái niệm thuộc loại thật sâu xa chẳng hạn như "tánh không" (*vô thường*) sẽ chỉ là một thứ triết học đối với những người chưa đủ sức lắng sâu vào sự thực, thế nhưng lại là một thứ khoa học đối với những người đã

hiểu thấu được nó, tức là những người đã đạt được sự hoàn thiện và được gọi là A-la-hán, đây là những người đã nhìn thấy tánh không một cách minh bạch và bằng trực giác.

Rất nhiều khía cạnh của Phật Giáo, nhất là Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*), tỏ ra thật hết sức khoa học bởi vì những Sự Thật ấy có thể kiểm chứng được bằng các kết quả thử nghiệm minh bạch nhờ vào phương pháp nội quán (*introspection*). Bất cứ ai có khả năng quan sát và hăng quan tâm đến việc nghiên cứu và tìm tòi đều có thể nhận thấy tính cách có thể kiểm chứng được về mối tương quan giữa nguyên nhân và hậu quả, tương tự như trong lãnh vực khoa học. Thật thế, Phật Giáo không phải là một thứ gì mơ hồ và tối tăm, cũng không phải là một ngành triết học đơn thuần tương tự như những ngành triết học khác do con người sáng chế.

Một vài người khác xem Phật Giáo như một thứ văn hóa. Thật vậy, một số chuyên gia uyên bác tìm thấy trong Phật Giáo một số khía cạnh phản ánh chung cho tất cả các nền văn hóa, thế nhưng cũng có những khía cạnh đặc thù chỉ có trong Phật Giáo mà thôi.

Dù sao thì trong số tất cả các khía cạnh thật đa dạng trên đây của Phật Giáo vẫn có một khía cạnh mà người Phật tử chân chính phải xem trọng hơn cả, đây là khía cạnh tôn giáo của Phật Giáo. Phải hiểu rằng trước hết Phật Giáo là một phương pháp thực dụng và trực tiếp, giúp đạt được sự hiểu biết về bản chất đích thật của mọi sự vật, một sự hiểu biết giúp từ bỏ tất cả mọi hình thức của sự ham muốn, bám víu, vô minh và bế tắc, nhằm giúp mình tìm thấy sự tự do. Đây cũng chính là cách giúp chúng ta đi sâu vào tâm điểm của Phật Giáo. Phật giáo nhìn dưới khía cạnh đó sẽ tỏ ra hữu ích hơn nhiều so với các cách nhìn Phật Giáo như một hệ thống luân lý đơn thuần, hoặc như là một sự thật giới hạn bằng một sự hiểu biết sâu xa nhưng chỉ mang tính cách lý thuyết; và cũng sẽ ích lợi hơn nhiều so với cách nhìn Phật giáo như một triết học, vì đây cũng chỉ là một cách tự biện và lý luận, không giúp cho tâm thức tẩy xóa được mọi thứ ô nhiễm; và nhất định cũng sẽ ích lợi hơn nhiều so với cách nhìn Phật Giáo như một truyền thống văn hóa, tức một thứ sinh hoạt ngoạn mục chỉ lôi kéo được sự quan tâm của các nhà xã hội học.

Ít nhất thì cũng nên xem Phật Giáo như là một nghệ thuật, một thứ nghệ thuật sống. Thật vậy, Phật Giáo tượng trưng cho một tiềm năng và một sự sáng suốt giúp một cá thể biết hành xử với tư cách con người và biết sống thật gương mẫu, đáng kính và vượt cao hơn những người chung quanh, khiến cho mọi người phải kính phục mình. Những gì cần phải làm là trau dồi "ba đức tính": trước nhất là giữ gìn đạo đức thật nghiêm túc (*tu giới*), sau đó là mang lại sự tĩnh lặng và thăng bằng cho tâm thức hầu giúp cho nó hoạt động một cách hữu hiệu hơn (*tu định*), và sau cùng là làm phát sinh một trí tuệ phong phú và một sự quán thấy minh bạch về bản chất đích thật của mọi sự vật (*tu tuệ*), khiến cho chúng không còn khả năng nào gây ra khổ đau được nữa. Những ai đã thực hiện được ba đức tính ấy để soi sáng cuộc đời mình thì cũng có nghĩa là họ đã đạt được điểm cao nhất của nghệ thuật sống. Người Tây phương quan tâm và nghiên cứu hăng say nhất về khía cạnh này của Phật Giáo. Thật thế đây là khía cạnh giúp cho ta thâm nhập thật sâu vào điểm tinh anh và đích thật nhất của Phật giáo để biến nó trở



thành một thứ kim chỉ nam hướng dẫn cuộc đời mình, hầu mang lại cho mình niềm hân hoan, lòng thành kính, giúp mình loại bỏ được mọi thứ lo buồn và ảo giác. Nó còn giúp đánh tan mọi sự sợ hãi, kể cả sự sợ hãi phải lìa bỏ những gì làm cho tâm thức bị ô nhiễm, (*là sự thèm muốn, tiêu cực và u mê*) bởi vì nếu thiếu những thứ ấy thì sẽ khiến cho cuộc sống này trở nên tẻ nhạt, vô vị, không còn gì hấp dẫn nữa, hoặc cái sợ phải hoàn toàn từ bỏ tất cả sẽ ngăn chặn mọi sự vận hành của tư duy và các hành động tích cực. Thế nhưng trên thực tế thì lại không hẳn như thế vì những ai biết xây dựng cuộc đời mình dựa vào nghệ thuật sống của Phật Giáo thì họ sẽ khắc phục được dễ dàng những gì xảy ra chung quanh họ. Bất cứ gì dù đây là súc vật, con người, của cải vật chất hay những gì khác, nếu chúng tìm cách thâm nhập vào tri thức của họ qua các cửa ngõ như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác hay tư duy, thì nhất định chúng sẽ bị đánh bại và không thể nào làm cho tâm thức họ bị u mê được, không thể đánh lừa họ được và làm cho họ bị dao động. Chiến thắng được tất cả những thứ ấy sẽ mang lại một niềm hân hoan trong sáng.

Những ai hằng quan tâm đến "Đạo-Pháp của Đức Phật" (*Buddha-Dhamma*) thì đến một lúc nào đó sẽ nhận thấy tâm thức mình bừng tỉnh dậy. Vì thế Đạo Pháp của Đức Phật cũng có thể xem như là một thứ thực phẩm thật cần thiết. Thật vậy, những người bị các thứ ô nhiễm tâm thần chi phối thì luôn luôn tìm cách nuôi dưỡng mình bằng những thứ thực phẩm mang lại từ mắt, tai, mũi, lưỡi và thân xác, tuy thế nơi họ cũng vẫn có một thứ gì khác sâu xa hơn, không thúc dục họ chạy theo các loại thực phẩm ấy: đây là cái thể dạng tinh khiết và phóng khoáng của tâm hồn họ, cái thể dạng đó hướng họ vào những gì hân hoan và ngọt ngào mang lại từ những món ăn tinh thần, và trước hết là từ những món thơm ngon của đạo đức tinh khiết. Những món ăn tinh thần ấy mang lại sự toại nguyện cho những ai đạt được sự tỉnh thức, tạo được cho mình một sự tĩnh lặng nội tâm cao độ, hóa giải được tác động của những thứ ô nhiễm thường làm cho tâm thức bị u mê, giúp họ đạt được một sự quán thấy minh bạch về bản thể đích thật của mọi vật thể, khiến họ không còn bám víu vào chúng nữa. Đây là những sinh linh biết dừng lại, không còn chạy ngược chạy xuôi giống như những người mà Đức Phật ví như những "đám khói của ban đêm và ngọn lửa của ban ngày".

"Đám khói của ban đêm" có nghĩa là mất ngủ, bồn chồn, những ai vướng vào căn bệnh ấy thì đêm đêm cứ vất tay lên trán mà lo nghĩ đến những gì phải làm, suy nghĩ tìm cách nào tốt nhất để trở nên giàu có hầu cung ứng tất cả những gì mà mình ước mong. Tâm thức họ đầy đặc những "đám khói". Thế rồi nào họ có biết làm gì khác hơn là nằm thẳng cẳng cho đến sáng, để rồi lại phải đứng lên tiếp tục chạy ngược xuôi tìm cách thỏa mãn những dục vọng của "đám khói" mà họ áp ủ suốt đêm hôm qua - Đức Phật gọi sự sinh hoạt cuồng nhiệt đó là "ngọn lửa của ban ngày". Các triệu chứng ấy cho thấy một tâm thức bất an, thiếu hẳn những món ăn tinh thần, một tâm thức phải chịu đựng những cái đói và cái khát bệnh hoạn phát sinh từ sự thèm muốn. Suốt đêm, những nạn nhân đáng thương ấy áp ủ cẩn thận các "đám khói" để giữ hơi nóng, chờ đến sáng hôm sau sẽ làm cho chúng bùng lên thành ngọn lửa để đốt cháy mình trong suốt ngày hôm ấy. Nếu trọn đời, ta chỉ biết ban đêm thì ủ khói, ban ngày thì làm cho nó bùng cháy lên, thì làm thế nào mà ta có thể tìm thấy được sự trong sáng và an bình? Cứ thử nghĩ lại xem có đáng buồn hay không nếu suốt đời từ lúc mới sinh cho đến lúc cái chết

xảy đến, chúng ta phải chịu đựng cái cảnh đọa đày và khổ sở ấy, đơn giản chỉ vì không biết phát huy một sự quán thấy sâu xa giúp dập tắt đi các "đám khói" và các "ngọn lửa" ấy. Nếu muốn chữa trị chứng bệnh ấy thì phải cần đến sự hiểu biết - tức là những "phương thuốc" - mà Đức Phật đã ban cho chúng ta. Khói và lửa sẽ giảm bớt đi khi các mức độ hiểu biết về bản chất đích thật của mọi sự vật gia tăng.

Như chúng ta đã thấy, Phật giáo gồm có nhiều khía cạnh hay thể dạng khác nhau. Một quả núi sẽ hiện ra dưới những hình thù khác nhau tùy theo các hướng nhìn khác nhau, đối với Phật Giáo cũng thế, tùy theo cách nhìn của chúng ta mà Phật Giáo sẽ mang lại những lợi ích khác nhau. Phật Giáo nào có khác gì với các tôn giáo khác, cũng sinh ra từ sự sợ hãi của con người - thế nhưng không phải từ sự sợ hãi của những kẻ ngu đần chỉ biết quỳ lạy dưới chân các vị thần thánh hay các hiện tượng thiêng liêng - mà đúng hơn đây là một thứ sợ hãi thật tinh tế, sợ hãi phải mãi mãi bị trói buộc trong sinh, lão, bệnh, tử, sợ hãi không đủ sức vượt lên được những khổ đau đang phơi bày ra trước mặt. Căn bản Phật Giáo đích thật không nằm trong các trang sách, không ẩn chứa trong những lời tụng niệm bất tận, hoặc những gì được ghi chép trong Tam Tạng Kinh, lại càng không phải là những gì phản ánh từ các nghi thức và lễ lạc. Giáo lý của Đức Phật đích thật là một phép tu tập giúp tẩy sạch những thứ "ô nhiễm" thường mượn các cửa ngõ của thân xác, ngôn từ và tư duy để thâm nhập vào tâm trí và làm cho nó bị u mê. Phép tu tập đó không cần đến kinh điển hay các tập sách chỉ dẫn, cũng không cần đến nghi lễ hay bất cứ thứ gì từ bên ngoài, kể cả thần thánh và các vị thiên nhân trên trời, mà nhất thiết chỉ cần trực tiếp tập trung và canh chừng những gì phát sinh từ thân xác, ngôn từ và tư duy; nói một cách khác là phải cố gắng và kiên trì loại bỏ những gì có thể làm cho tâm thức bị u mê, hầu giúp cho sự quán thấy minh bạch và sâu xa có thể hiển hiện. Khi thực hiện được điều đó thì đương nhiên chúng ta sẽ có đủ khả năng để hành động một cách thích nghi trong bất cứ một bối cảnh nào. Và từ đây cho đến cuối cuộc đời, chúng ta cũng sẽ tự giải thoát cho mình khỏi mọi khổ đau. Đây là căn bản Phật Giáo Đích Thật mà chúng ta phải học hỏi.

## Chương II

### BẢN CHẤT ĐÍCH THẬT CỦA MỌI SỰ VẬT

Chữ "tôn giáo" hàm chứa một ý nghĩa bao quát hơn so với chữ "luân lý". Luân lý có mục đích cải thiện những gì liên quan đến cách hành xử và hạnh phúc của con người. Các loại luân lý đó đều na ná như nhau ở bất cứ xó kẹt nào của thế giới này. Tôn giáo là một phương pháp tu tập thuộc một cấp bậc cao thâm hơn nhiều, thế nhưng các phương pháp thực hành giữa các tôn giáo thì lại hết sức khác biệt nhau. Luân lý giúp cho ta trở thành một người lương thiện, biết hành xử phù hợp với những nguyên tắc quy định cho nếp sống tập thể trong xã hội, nhằm mục đích giúp mình không gây ra thiệt hại cho người khác. Thế nhưng một người dù cho thật đạo đức đi nữa thì cũng phải gánh chịu khổ đau như tất cả mọi người khác, đây là những khổ đau liên quan đến sự sinh, sự già nua, đốn đau và cái chết, đây là chưa nói đến sự chi phối của những thứ u mê tâm thần. Quả thật luân lý không thể giúp loại bỏ được sự thèm muốn, ghét bỏ và u mê, do đó cũng sẽ không loại bỏ được khổ đau. Trong khi đó tôn giáo - nhất là đối với Phật Giáo - nhắm vào những mục đích cao xa hơn: đây là sự loại bỏ hoàn toàn những thứ ô nhiễm tâm thần, có nghĩa là sự đình chỉ của mọi thể dạng khổ đau liên quan đến sự sinh, sự già nua, đốn đau và cái chết. Điều đó cho thấy là tôn giáo khác với luân lý đơn thuần, và đối với Phật Giáo thì sự khác biệt đó lại còn nổi bật hơn nữa, nhất là khi đem so sánh Phật Giáo với các hệ thống luân lý thông thường trong thế gian này. Quả thật sự khác biệt đó quá lớn và thật hiển nhiên, vì thế chúng ta cũng nên quan tâm tìm hiểu Phật Giáo xem sao.

Phật Giáo là một phương pháp nhằm mục đích mang lại một sự hiểu biết chuyên biệt gắn liền với sự thực hành, và nhằm đưa đến cho chúng ta một sự quán thấy thực tiễn mang một cấu trúc rõ rệt giúp tìm hiểu bản chất đích thật của mọi sự vật. Nên ghi nhớ cách định nghĩa này, vì nó sẽ giúp chúng ta hiểu được Phật Giáo dễ dàng hơn.

Chúng ta phải luôn tự vấn xem chúng ta quán thấy các vật thể có thật đúng với sự hiện hữu của chúng hay không. Ngay cả trường hợp mà chúng ta biết chính mình là gì, sự sống là gì, công ăn việc làm là gì, bổn phận là gì, các phương tiện sinh sống là gì, tiền bạc là gì, của cải là gì, danh dự và sự lừng danh là gì, thế nhưng chúng ta có dám tự nhận là chúng ta hiểu được những thứ ấy một cách tường tận hay không? Nếu như chúng ta thật sự hiểu được các vật thể đúng với sự hiện hữu của chúng, thì chúng ta sẽ không thể nào hành động sai lầm được, và nếu ví như hành động của chúng ta lúc nào cũng giữ được đúng đắn thì nào chúng ta có phải gánh chịu khổ đau như thế này đâu. Thật ra thì chúng ta mù tịt về bản chất đích thật

của mọi vật thể, do đó chúng ta chỉ có thể hành xử đúng được phần nào mà thôi, và vì thế không thể nào tránh khỏi được sự phát sinh của khổ đau. Phép tu tập Phật Giáo có mục đích giúp chúng ta nhận thấy những gì "đúng như thế". Khi đã hiểu được một cách thật minh bạch "nó là như thế" thì cũng có nghĩa là đạt được Quả trên Con Đường, và cũng có thể đấy là quả cuối cùng còn gọi là Niết-bàn, bởi vì sự hiểu biết đó đã tẩy xóa được tất cả mọi thứ ô nhiễm trong tâm thức của mình.

Khi nào chúng ta đạt được sự hiểu biết "đấy là như thế", tức có nghĩa đạt được bản chất đích thật của mọi vật thể, thì khi đó sự tỉnh ngộ cũng sẽ lần lượt và vượt lên trên sự đam mê, và đương nhiên khi đó chúng ta cũng sẽ được giải thoát khỏi mọi khổ đau. Thế nhưng trong lúc này đây thì chúng vẫn còn đang tu tập ở một cấp bậc mà chúng ta chưa đủ sức để hiểu được thế nào là bản chất đích thật của mọi sự vật, và nhất là chúng ta vẫn chưa đạt được sự hiểu biết rằng tất cả đều vô thường và hoàn toàn không hàm chứa một cái "ngã" mang tính cách cá thể nào cả. Chúng ta vẫn chưa nhận thức được là sự sống này cùng với tất cả những gì mà chúng ta gắn bó, yêu thích, ham muốn và quý chuộng... đều là vô thường, bất toại nguyện, và trống không về một cái "ngã", cho nên chúng ta vẫn còn tiếp tục say đắm những thứ ấy, yêu quý chúng, ham thích chúng, vui sướng được có chúng, bám chặt lấy chúng. Thế nhưng khi đã hiểu được những lời giảng huấn của Đức Phật, thì chúng ta cũng sẽ nhìn thấy mọi vật thể **một cách đúng đắn** hơn, nhận ra một cách thật minh bạch là chúng đều vô thường, bất toại nguyện và không hàm chứa một cái "ngã" nào cả, và hiểu rằng chúng không đáng để cho chúng ta bám víu. Đương nhiên sau đó thì một sự thăng tiến tu tập sẽ xảy ra giúp chúng ta tháo gỡ dần dần sức mạnh thống trị của những vật thể ấy.

Cốt tủy những lời giáo huấn của Đức Phật đúng theo trong Tam Tạng Kinh thật ra không ngoài sự hiểu biết về bản chất đích thật của mọi sự vật - đơn giản chỉ có thế. Phải cần ghi khắc trong tâm cách định nghĩa ấy: đấy là những gì thật cần thiết cần phải nhớ trong khi tu tập.

Đến đây thiết nghĩ chúng ta cũng nên chọn một thí dụ chẳng hạn như Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*) để chứng minh cho sự vững chắc của cách định nghĩa trên đây.

Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất cho biết tất cả đều là khổ đau hay nguyên nhân của khổ đau, đấy là cách nêu lên một cách chính xác các vật thể là gì. Thế nhưng chúng ta lại không đủ sức để hiểu tất cả chỉ là nguồn gốc của khổ đau, cho nên chúng ta vẫn ham muốn muốn được có những vật thể. Đến khi nào chúng ta biết nhìn chúng là nguồn gốc mang lại khổ đau, thì nhất định khi ấy chúng ta sẽ không còn thèm muốn được có chúng nữa.

Sự Thật Cao Quý Thứ Hai cho biết là sự ham muốn là nguyên nhân mang lại khổ đau. Người ta cũng vẫn không hiểu đấy là gì, không nhìn thấy gì cả, không đủ sức hiểu được rằng sự ham muốn là nguyên nhân mang lại khổ đau. Sở dĩ chúng ta ham muốn có cái này hay cái nọ, đơn giản chỉ vì chúng ta không hiểu được bản chất của sự ham muốn là gì.

Sự Thật Cao Quý Thứ Ba cho thấy là sự giải thoát - có nghĩa là không còn bị trói buộc bởi khổ đau, tức thể dạng Niết-bàn - là sự tắt nghỉ hoàn toàn của sự ham muốn. Chẳng có ai chịu hiểu rằng Niết-bàn là một thể dạng có thể đạt được **bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu**, và vào đúng lúc mà sự ham muốn hoàn toàn tan biến hết. Sở dĩ không hiểu bản chất của sự sống là gì nên người ta cũng chẳng quan tâm đến việc phải diệt bỏ sự ham muốn. Cũng thế người ta nào có quan tâm đến Niết-bàn để làm gì bởi vì người ta không hề biết nó là gì.

Sự Thật Cao Quý Thứ Tư còn gọi là "Con Đường" hay "Bát Chánh Đạo". Đây là phương pháp giúp loại bỏ mọi sự ham muốn. Chẳng có ai chịu hiểu như thế, và cũng chẳng có ai quan tâm là Bát Chánh Đạo lại có thể giúp loại bỏ được mọi khổ đau. Chẳng có người nào nhìn thấy đây là một sự trợ lực mà mình phải cần đến, một điểm tựa mà mình phải nhanh chóng làm cho vững chắc thêm. Họ không hề quan tâm đến Con Đường Bát Chánh Cao Quý của Đức Phật, mặc dù đây là một viên bảo châu hoàn hảo và quý giá nhất so với cả cái khối hiểu biết lớn lao của con người. Sự u mê ấy quả thật hết sức là kinh hoàng!

Chúng ta vừa thấy Bốn Sự Thật Cao Quý mang lại cho chúng ta một sự hiểu biết minh bạch về bản chất đích thật của mọi vật thể, tức có nghĩa là nếu chúng ta cứ đùa bỡn với sự ham muốn, thì nhất định nó sẽ mang lại cho ta khổ đau..., thế nhưng chúng ta vẫn cứ nhất định tiếp tục đùa bỡn với nó cho đến một lúc mà chúng ta không còn đủ sức để mà gánh chịu khổ đau nữa! Quả thật đây là một sự khời hài thật thảm thương! Nếu không hiểu được bản chất đích thật của mọi sự vật thì chúng ta không thể nào hành xử một cách thích đáng trên bất cứ bình diện nào. Thật vậy quả hết sức hiếm hoi để có thể xảy ra trường hợp mà hành động của mình tỏ ra thích đáng một cách tự nhiên. Thói thường thì hành động của mình cũng không khác gì hành động của những người bị chi phối bởi sự bám víu và chỉ biết nhìn vào cứu cánh mà bào chữa cho phương tiện. Thế nhưng trên phương diện tâm linh, thì những hành động như thế thì không thể nào bào chữa được.

Đến đây chúng ta thử lật lại một đoạn trong kinh sách Pa-li tóm lược về cốt tủy của Phật Giáo xem sao. Đây là những lời của vị tỳ kheo A-thuyết-thị (Assaji) nói với Xá Lợi Phất (Sariputta) khi Xá Lợi Phất yêu cầu vị này hãy tóm lược cốt tủy của Phật Giáo bằng một vài lời thật ngắn gọn. A-thuyết-thị trả lời như thế này: *"Bất cứ một hiện tượng nào cũng đều phát sinh từ một nguyên nhân. Đức Phật chứng minh cho thấy những nguyên nhân ấy là gì và tại sao lại có thể làm cho các hiện tượng biến mất khi người ta loại bỏ được các nguyên nhân làm phát sinh ra chúng. Đây là những gì mà Vị Thầy đã thuyết giảng"*. Những gì mà Đức Phật muốn nêu lên là mọi hiện tượng từ khởi thủy đều cần đến nhiều nguyên nhân kết hợp với nhau để làm phát sinh ra chúng. Không thể nào loại bỏ được một hiện tượng khi nào các nguyên nhân làm phát sinh ra nó chưa bị loại bỏ.

Đây là một điều cảnh giác cho chúng ta: không bao giờ được xem bất cứ một thứ gì lại có thể hàm chứa một thực thể tự tại và bất biến. Tất cả đều vô thường. Tất cả chỉ là hậu quả, và hậu quả thì nhờ vào nguyên nhân mà có, chúng hiển hiện tùy thuộc vào nguyên nhân và sẽ biến mất đi khi nguyên nhân không còn nữa. Thế giới chỉ là một dòng lưu chuyển bất tận của các sức mạnh thiên nhiên liên tục tương tác với nhau và cùng nhau biến động. Phật Giáo cho

chúng ta biết rằng tất cả không hàm chứa một đặc tính cá thể nào. Đây chỉ là một dòng chuyển động bất tận, và đồng thời cũng tượng trưng cho một sự bất toại nguyên căn bản, bởi vì trên dòng chảy đó không có một sự tự do nào cả, tất cả đều phải lệ thuộc vào quy luật của nguyên nhân và hậu quả. Sự bất toại nguyên ấy chỉ chấm dứt khi nào quá trình (*nguyên nhân hậu quả*) trên đây chấm dứt, và quá trình đó thì chỉ chấm dứt khi nào các nguyên nhân bị loại bỏ và khi các nguyên nhân đã bị loại bỏ thì cũng sẽ không còn một tác động nào gây ra hậu quả có thể xảy ra được nữa.

Trên đây là cách giải thích thật sâu xa về bản chất đích thật của mọi vật thể mà chỉ có những ai đã giác ngộ thì mới có thể nêu lên được. Đây là tâm điểm của Phật Giáo. Phật Giáo cho chúng ta biết rằng tất cả chỉ là những biểu hiện bên ngoài và chúng ta không nên rơi vào cái bẫy đó để mà yêu thích cái này hay ghét bỏ cái kia. Giải thoát thật sự cho tâm thức có nghĩa là hoàn toàn thoát ra khỏi chuỗi dài lôi kéo của nguyên nhân và hậu quả, và loại trừ tận gốc được các nguyên nhân. Đây là cách loại bỏ được sự bất toại nguyên phát sinh từ các hiện tượng tạo ra sự thu hút hay tránh né.

Đến đây chúng ta thử tìm hiểu về ý định của Đức Phật khi Ngài chọn lối tu khổ hạnh xem sao. Động cơ nào đã thúc đẩy Ngài? Câu giải đáp được ghi chép trong một bản kinh như sau: Ngài rời bỏ gia đình để trở thành người tu hành với mục đích tìm được lời giải đáp cho câu hỏi sau đây: "Cái tốt chính thật là gì?". Ý nghĩa của chữ "tốt" (*kusala*) trong trường hợp này là muốn nói lên là sự "hoàn thiện", tức sự hiểu biết về sự thật tuyệt đối. Đức Phật muốn tìm hiểu xem khổ đau là gì, nguyên nhân của khổ đau là gì, sự giải thoát khỏi khổ đau là gì. Đạt được sự hiểu biết tuyệt đối cũng có nghĩa là đạt được sự hoàn thiện tối thượng (*sự viên mãn*). Mục đích của Phật Giáo chẳng phải là gì khác hơn sự hiểu biết hoàn hảo về bản chất đích thật của mọi vật thể.

Ngoài ra còn một khái niệm quan trọng khác nữa trong giáo lý Phật Giáo gọi là Ba Đặc Điểm (*tức là khái niệm về ba dấu ấn - nhiều học phái Phật Giáo chủ trương bốn dấu ấn, và dấu ấn thứ tư gọi là niết-bàn - nirvana*), đây là vô thường (*anicca*), sự bất toại nguyên hay khổ đau (*dukkha*), và vô-ngã (*anatta*). Nếu không đủ sức hiểu được các điều này thì cũng có nghĩa là chẳng hiểu Phật Giáo là gì cả. Đây có nghĩa là tất cả đều vô thường, tất cả đều bất toại nguyên và không hàm chứa một "cái ngã" nào cả.

- Khi bảo rằng tất cả đều vô thường thì đây có nghĩa là tất cả đều biến động liên tục, vì lý do là không có một thực thể (*hay "cái ngã"*) nào có thể giữ nguyên không biến đổi, dù chỉ trong khoảnh khắc.

- Khi bảo rằng tất cả đều là bất toại nguyên thì đây có nghĩa là tất cả mọi vật thể đều hàm chứa nguồn gốc tự tại của khổ đau và bất an. Vì cái bản chất đó mà mọi vật thể đều phản ảnh sự ghét bỏ và vỡ mộng (*sự tỉnh ngộ*).

- Khi bảo rằng không có "cái ngã" thì đây có nghĩa là không có nơi nào có thể có bất cứ một thứ gì có thể gọi là một thực thể mà người ta có quyền xem đây như một "con người" ("*cái tôi*") hay gọi là "cái của tôi" (*tức là một "con người" và những gì thuộc "sở hữu" của một con người*). Nếu ta nắm bắt các thứ ấy và tự buộc mình vào các thứ ấy thì ta sẽ không tránh khỏi phải nhận lấy khổ đau.

Các vật thể vật chất nguy hiểm hơn cả lửa bỏng bởi vì một trận hoả hoạn có thể nhìn thấy từ xa, và nhờ đó mà có thể tránh được; trong khi ấy có những thứ tuy đang cháy bỏng nhưng lại không phát thành ngọn lửa, đối với các thứ ấy thì ta không đắn đo gì cả mà cứ đưa hai tay để nắm, để rồi ta sẽ không sao tránh khỏi đốn đau.

Cách giảng giải trên đây giúp ta hiểu rõ thế nào là bản chất đích thật của các vật thể đúng theo ý nghĩa của Ba Điểm Đặc Trưng (*ba dấu ấn: vô thường, bất toại nguyện, vô ngã*). Tóm lại một cách đơn giản thì Phật Giáo là một phương pháp thực dụng mang một cấu trúc rõ rệt, nhằm nêu lên các vật thể đúng với bản chất của chúng.

Thật hết sức quan trọng phải nhận thấy được bản chất đúng thật của mọi vật thể. Sau khi đã nhận thấy được bản chất ấy thì tiếp theo đó còn phải biết luyện tập như thế nào hầu có thể ứng xử thích nghi với cái bản chất ấy (*của các vật thể*). Ngoài ra kinh sách còn nêu lên những lời giáo huấn khác nữa gọi là những lời "giáo huấn trọng đại". Đây là những lời giáo huấn gồm ba điểm: tránh không được làm điều xấu, nên làm điều tốt, và tinh khiết hóa tâm thức. Đây cũng là nguyên tắc căn bản của sự tu tập. Khi đã ý thức được tất cả đều vô thường, không có giá trị gì (*khổ đau*) và cũng chẳng phải là "của ta" (*vô ngã*), thì ta cũng hiểu rằng chẳng có thứ gì đáng cho ta nắm giữ và bám víu, và hơn nữa việc ý thức ấy cũng là cách nhắc nhở chúng ta phải thật thận trọng trong từng hành động, không được làm điều xấu, tức không được vi phạm các điều mà giới luật hiện hành cấm đoán và phải từ bỏ mọi sự ham muốn và bám víu quá đáng. Mặt khác thì phải thực hiện điều tốt - điều tốt ở đây phải hiểu theo ý nghĩa của các bậc hiền nhân nêu lên. Hai cách hành xử vừa nêu lên chỉ thuộc vào lãnh vực luân lý, trái lại cách hành xử thứ ba là loại bỏ tất cả mọi thứ ô nhiễm để tinh khiết hóa tâm thức mới thật sự là những gì đặc thù của Phật Giáo. Khi nào tâm thức còn gánh chịu sự khống chế của tư duy và xúc cảm - mà người ta gọi chung là các "đối tượng tâm thần" - thì nó không thể nào giữ được sự sạch sẽ và tinh khiết. Thể dạng tự do của tâm thức chỉ có thể thực hiện được bằng sự hiểu biết thật sâu xa về bản chất của các "đối tượng tâm thần" ấy. Thiếu sự hiểu biết đó, ta sẽ tiếp tục lang thang như một người mù, điều khiển bởi sự yêu thích hay ghét bỏ. Cho đến khi nào ta vẫn còn hành xử theo cung cách đó (*tức yêu thích hay ghét bỏ*) thì ta chưa có thể tự cho mình là tự do được.

Chúng ta là những con người, vì thế chúng ta bị chi phối từ căn bản bởi hai thể dạng xúc cảm đơn thuần, không hơn không kém: đó là sự ham muốn và sự ghét bỏ (*hai thể dạng này liên quan đến hai thứ giác cảm của tâm thức là thích thú và khó chịu*). Bị nô lệ bởi các tâm trạng tinh thần của chính mình nên ta không thể nào tìm thấy được một sự tự do thật sự nào, đơn giản chỉ vì ta không hiểu biết được bản chất đích thật của các tâm trạng tinh thần hay các vật thể đúng

như thế. Khi ta yêu thích một vật thể nào đó thì ta muốn đoạt lấy nó, chiếm hữu nó. Đối với một vật mà ta ghét thì ta tìm cách đẩy nó ra hay loại trừ nó. Khi nào hai thể dạng xúc cảm đó còn hiện hữu thì khi đó tâm thức ta sẽ còn bị trói buộc. Khi nào tâm thức vẫn còn rơi vào sự chênh mảng không nhận ra được là đang yêu thích cái này, đang ghét bỏ cái kia thì khi đó tâm thức vẫn chưa được tinh khiết hóa và chưa tránh khỏi được sự khống chế mang lại từ các phản ứng của chính nó. Chính vì thế mà cấp bậc giáo huấn cao nhất của Phật Giáo là loại bỏ mọi bám víu vào các vật thể tạo ra sự quyến rũ hay ghê tởm, và có thể còn phải vượt xa hơn thế nữa, tức phải loại bỏ cả sự bám víu vào cái tốt cũng như cái xấu. Khi tâm thức đã được tinh khiết hóa và loại bỏ được cả hai cách phản ứng trên đây của xúc cảm thì nó sẽ tìm thấy được sự tự do.

Các tôn giáo khác chỉ biết khuyên bảo phải tránh cái xấu và nên bám vào cái tốt, bám vào cái tốt quá chặt đến độ bám luôn cả cấp bậc cao nhất của nó: ấy là Trời. Phật Giáo đi xa hơn thế nhiều vì Phật Giáo không chấp nhận bất cứ một sự bám víu nào. Bám víu vào cái tốt như là một đối tượng cho sự tu tập chỉ có thể đưa đến một cấp bậc tạm thời nào đó, vì sau đây dù cho ta có cố gắng đến đâu đi nữa thì sự tu tập đó cũng sẽ dừng lại đấy và nó sẽ không thể đưa chúng ta vượt lên một cấp bậc khác cao hơn được. Tu tập ở cấp bậc thấp nhất là tránh điều xấu, sau đó thì phải cố gắng tối đa để thực hiện điều tốt, và vào cấp bậc cao nhất thì phải đưa tâm thức vượt lên trên sự khống chế của cả cái tốt lẫn cái xấu.

Khi còn bám víu vào quả ngọt do hành động tốt mang lại thì khi đó ta vẫn chưa đạt được sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau. Nếu như một người hung dữ phải chịu khổ đau tương quan với sự hung dữ của hắn thì một người tốt cũng phải chịu khổ đau tương quan với cái tốt của người ấy. Nếu ta là một người tốt thì ta cũng sẽ khổ đau tương tự như những người tốt khác phải khổ đau. Một vị thiên nhân tốt vẫn cảm thấy cái khổ đau xảy ra cho tất các thiên nhân, kể cả một vị trời cũng phải khổ đau tương quan với cái bản chất thiêng liêng của chính vị ấy. Sự giải thoát hoàn toàn của khổ đau chỉ có thể xảy ra khi một cá thể được giải thoát và vượt xa hơn những gì mà người ta gọi là "cái tốt", hầu trở thành một vị *Thánh nhân (Aryan)*, tức là một cá thể đã vượt lên trên các điều kiện trói buộc con người để sau đó sẽ trở thành một cá thể hoàn toàn hoàn hảo tức là một vị A-la-hán.

Như chúng ta đã thấy, Phật Giáo tức là những lời giáo huấn của Đức Phật, còn gọi là vị Giác Ngộ, và Phật tử là những người mang ra thực hành những lời giáo huấn ấy. Vậy thì Đức Phật đã giác ngộ về cái gì? Thật hết sức đơn giản, đấy là bản chất đích thật của mọi vật thể. Tóm lại Phật Giáo là những lời giáo huấn giúp chúng ta nhìn thấy những gì đúng như thế. Vậy về phần chúng ta thì phải luyện tập như thế nào để tự mình có thể nhận ra cái sự thật ấy. Chúng ta có thể vững tin rằng khi nào đạt được sự hiểu biết hoàn hảo đó, thì lúc ấy mọi sự ham muốn cũng sẽ theo đó mà tan biến hết, bởi vì sự hiểu biết sẽ phát lộ ngay vào giây phút mà vô minh bắt đầu biến mất.

Đối với Phật Giáo, bất cứ khía cạnh tu tập nào cũng đều nhằm vào mục đích phát huy sự hiểu biết. Lý do thật hết sức đơn giản là vì nếu muốn đạt được sự hiểu biết thì ta phải hướng tâm thức vào con đường tu tập hầu giúp mình đạt được tâm điểm Đạo Pháp của Đức



Phật (*Buddha-Dhamma*). Tuy nhiên cũng phải biết tu tập như thế nào để có thể đạt được một sự hiểu biết đúng đắn do sự quán thấy sâu xa và minh bạch mang lại, không phải là một sự hiểu biết nông cạn của thế tục có thể khiến cho mình lầm lẫn giữa cái xấu và cái tốt, và tin rằng một nguyên nhân nào đó sẽ đưa đến hạnh phúc thế nhưng thật ra thì đây chỉ là nguồn gốc mang lại khổ đau. Hãy cố gắng nhìn vào các sự vật xuyên qua thể dạng khổ đau của chúng và rồi tuần tự từng bước một ta cũng sẽ đạt được sự hiểu biết như vừa kể. Sự hiểu biết đó chính là sự hiểu biết của Phật Giáo, xây dựng trên những nguyên tắc thật vững chắc.

Nếu biết sử dụng phương pháp đó thì bất cứ một người bình dị nào, không nhất thiết phải có một trình độ học vấn cao, cũng đều có thể đạt được chỗ tinh anh ấy của Phật Giáo. Trong khi đó một học giả uyên thâm về tôn giáo, đạt được thật nhiều văn bằng đại học, chỉ biết vui đầu vào việc nghiên cứu Tam Tạng Kinh mà không để tâm quán nhìn các vật thể qua góc cạnh đó (*khổ đau*), thì sẽ không bao giờ có thể thấu triệt được những lời giáo huấn. Một số người trong chúng ta nhờ vào một khả năng thông minh nào đó đều có thể nghiên cứu và quan sát thật kỹ lưỡng các vật thể giúp mình nhìn thấy được bản chất đích thật của chúng. Tất nhiên là cần phải quan sát tất cả các hiện tượng xảy đến với ta, tìm hiểu bản chất của chúng, và nhất là phải nhìn thấy nguồn gốc của khổ đau do chúng mang lại, cái khổ đau đó sẽ bùng lên thành ngọn lửa để thiêu đốt ta. Hãy dựa vào những gì được giải thích trên đây để triển khai một sự chú tâm cao độ giúp cho ta biết quan sát, xét đoán và chờ đợi xem khổ đau sẽ xảy đến với mình như thế nào: đây là phương pháp tốt nhất để tìm hiểu Đạo Pháp của Đức Phật (*Buddha-Dhamma*). Làm được như thế sẽ mang lại cho ta nhiều lợi ích hơn là cách học hỏi Đạo Pháp trong Tam Tạng Kinh. Nếu cứ vui đầu vào việc nghiên cứu Đạo Pháp trong Tam Tạng Kinh, dù trên phương diện ngôn ngữ hay văn chương, thì cũng đều bất lực không thể giúp ta khám phá ra được bản chất đích thật của mọi sự vật. Tất nhiên là Tam Tạng Kinh ghi chép vô số những lời giải thích về bản chất đích thật của mọi sự vật, thế nhưng người ta lại chỉ biết nghe như những con vẹt và sau đó lập lại những gì mà mình nhớ được. Họ không đủ sức để tự đi sâu vào bản thể đích thật của mọi sự vật. Thế nhưng, nếu họ biết sử dụng phương pháp nội quán để tự mình khám phá ra xem tâm thức mình vận hành như thế nào, biết dựa vào những kinh nghiệm cá nhân để nhận thấy sự ô nhiễm đã từng làm cho tâm thức mình bị u mê ra sao, sự vận hành của khổ đau và của thiên nhiên như thế nào - nói cách khác là tất cả những gì tạo ra sự sống của chính mình - thì họ sẽ có đủ khả năng đi sâu vào Đạo Pháp đích thật của Đức Phật.

Thí dụ một người nào đó chưa bao giờ được đọc hay được nghe nói đến Tam Tạng Kinh, thế nhưng người ấy biết quan sát thật sâu xa mỗi lần khổ đau hiển hiện ra và đốt cháy mình như thế nào, thì có thể bảo rằng người ấy biết tìm hiểu Tam Tạng Kinh một cách trực tiếp và đúng đắn hơn nhiều so với những người chỉ biết đem ra mà đọc. Đây là những người chỉ biết tìm kiếm sự vui thích bằng cách vuốt ve kinh sách, họ hoàn toàn không ý thức được là những trang giấy ấy hàm chứa cả một nền tảng Đạo Pháp bất tử. Cũng thế, chúng ta may mắn được thừa hưởng tiềm năng con người, thế nhưng tiếc thay chúng ta lại chỉ biết sử dụng tiềm năng đó để lao đầu vào đủ mọi chuyện vô bổ và không hề nghĩ đến việc sử dụng nó để tìm hiểu xem mình là gì, và cũng không giải quyết nổi những khó khăn của chính mình. Chúng ta luôn bị vướng mắc vào khổ đau, bị nô lệ cho sự ham muốn, và trong từng giây phút của cuộc

sống này sự ham muốn ấy luôn tìm cách làm gia tăng thêm cái khổ đau sẵn có của mình, trong khi ấy nguyên nhân mang lại tình trạng vừa kể thì lại hết sức đơn giản: đây là cái vô minh của mình không cho phép mình nhìn thấy bản chất đích thật của mọi vật thể.

Quả thật hết sức khó cho chúng ta hiểu được Tam Tạng Kinh và những sự thật sâu xa hàm chứa trong đó, vì thế tốt hơn hết chúng ta nên khởi sự học hỏi Đạo Pháp của Đức Phật bằng cách tìm hiểu bản chất đích thật của chính mình trước đã. Chúng ta hãy tập nhận biết tất cả những vật thể tạo ra thân xác này và cả cái tâm thức này của mình. Tìm hiểu những bài học do cuộc sống này mang lại, một cuộc sống xoay tròn bất tận trong chu kỳ của sự ham muốn, của những hành động phát sinh từ sự ham muốn, của sự ham muốn được thụ hưởng các kết quả do hành động mang lại..., thế rồi tất cả các thứ ấy lại tiếp tục nuôi dưỡng thêm sự ham muốn để thúc dục được thụ hưởng những thứ ấy nhiều hơn nữa, và cứ tiếp tục như thế cho đến vô tận. Cuộc sống ấy bị vướng mắc vào cái vòng lẩn quẩn của thế giới Ta-bà (Samsara), tức là cái đại dương của khổ đau này, mà nguyên nhân gây ra thì lại hết sức đơn giản: đây là sự u mê không biết gì về bản thể đích thật của mọi sự vật.

Tóm lại, Phật Giáo là một phương pháp thực dụng có một cấu trúc rõ rệt, nhằm mục đích giúp chúng ta nhìn thấy các sự vật đúng với bản chất đích thật của chúng. Khi nào mà ta nhìn thấy được cái bản chất ấy của chúng thì khi ấy ta cũng sẽ không còn cần phải nhờ vả đến bất cứ ai khác đứng ra giảng dạy hay trợ lực cho ta nữa, vì ta có thể tu tập lấy một mình. Mức độ thăng tiến mà ta thực hiện được trên Con Đường của người A-la-hán sẽ tương quan với mức độ gia tăng của khả năng loại bỏ được các thứ ô nhiễm trong tâm thức, và khả năng tránh được các hành động sai lầm. Sau hết, chúng ta sẽ đạt được những gì cao đẹp nhất của một con người, và đây cũng là những gì mà người ta gọi là Quả do Con Đường mang lại, tức đây chính là Niết-bàn. Chúng ta có thể đạt được Niết-bàn tự lực một mình, bằng cách đơn giản chỉ cần cố gắng tập tìm hiểu ý nghĩa sâu xa nhất của bản chất đích thật của các sự vật là đủ.

### Chương III

## BA ĐẶC ĐIỂM MANG TÍNH CÁCH TOÀN CẦU

Đến đây chúng ta cũng nên đi sâu hơn về ba đặc điểm chung cho tất cả mọi sự vật: đây là **vô thường**, sự **bất toại nguyện** (*khổ đau*) và **vô-ngã**.

Tất cả mọi sự vật đều biến động trong thế giới này, không có gì lại không đổi thay. Đối với những ai đã nhận thấy được minh bạch bản chất của vô thường thì người ấy cũng sẽ hiểu rằng tất cả mọi vật thể chỉ là bất toại nguyện, thất vọng và vỡ mộng. Không có thứ gì, bất cứ một thứ gì, có thể bảo rằng nó thuộc về của ta trong cái thế gian này. Các sự vật dưới một tầm nhìn thiếu hiểu biết sẽ hiện ra có vẻ như là mang tính cách "cá nhân", thế nhưng khi cái nhìn của ta được khai mở và trở nên chính xác hơn thì ta cũng sẽ hiểu rằng chúng không hề hàm chứa một thực thể mang tính cách cá nhân nào cả.

Trong giáo lý của Ngài, Đức Phật nhấn mạnh hơn hết đến ba đặc điểm trên đây. Toàn bộ giáo huấn của Ngài có thể tóm lược thật ngắn gọn: đây là sự quán thấy sâu xa về vô thường, sự bất toại nguyện và tính cách vô-ngã. Các đặc tính này đôi khi được nêu lên một cách trực tiếp và rõ ràng, hoặc đôi khi cũng được trình bày bằng các thuật ngữ khác nhau, thế nhưng trên căn bản thì lúc nào cũng nói lên một sự thật duy nhất. Vô thường đã được nhắc đến trước cả thời kỳ của Đức Phật, thế nhưng khái niệm này không hề được khai triển sâu xa như Đức Phật đã thuyết giảng. Bất toại nguyện (*khổ đau*) cũng thế, điều này cũng đã được thuyết giảng từ trước, thế nhưng đây chỉ là những gì thật hời hợt và sơ sài. Sự bất toại nguyện ấy không hề được phân tích dựa vào quy luật nguyên nhân và hậu quả, và cũng không có một lời giáo huấn nào trước đó được nêu lên nhằm giúp loại bỏ hoàn toàn và vĩnh viễn sự bất toại nguyện đó. Chưa từng có vị thầy nào trước Đức Phật hiểu được bản chất đích thật của các vật thể, chính Đức Phật đã nêu lên điều này khi Ngài vừa đạt được Giác Ngộ. Riêng đối với vấn đề vô-ngã thì duy nhất chỉ có Phật Giáo thuyết giảng mà thôi. Đức Phật là vị Thầy duy nhất đã hoàn toàn quán thấy một cách sâu xa mọi sự vật "là như thế", tức bản chất đích thật của mọi vật thể, và đã giảng rằng bất cứ ai khi đã hiểu được rằng đây "là như thế" thì cũng sẽ hiểu rằng không có gì, bất cứ một thứ gì, là cái "ngã" hay thuộc vào của "tôi".

Có rất nhiều phương cách giúp mang lại sự quán thấy sâu xa về ba đặc điểm trên đây, thế nhưng trong sự quán thấy sâu xa ấy thì duy nhất chỉ có một sự kiện đáng chú ý hơn hết: đây là không có một thứ gì đáng để ham muốn và bám víu, không có một thứ gì đáng để cho ta quyết tâm phải có nó, chiếm giữ nó cho bằng được, hoặc là được trở thành như thế. Nói một cách ngắn gọn: không có gì đáng để có, và cũng không có gì đáng để được như thế. Chỉ khi nào ta hiểu được là sự chiếm hữu hay được trở thành bất cứ gì đều chỉ là ảo giác, một sự lừa phỉnh, một ảo ảnh, không có gì đáng để quan tâm, thì khi ấy ta mới đạt được sự quán thấy sâu xa về vô thường, sự bất toại nguyện và vô-ngã. Dù cho ta tụng niệm từ sáng đến tối, hàng trăm hay hàng ngàn lần câu sau đây: "*anicca, dukkha, anatta*" (*vô thường, khổ đau, vô-ngã*) thì nhất định cũng không phải nhờ đó mà ta sẽ có thể hiểu được ý nghĩa của những thứ ấy là gì. Thật vậy, không thể quán nhận được bản chất của những thứ ấy bằng cách nghe hay tụng niệm.

Sự quán thấy sâu xa bằng trực giác mà người ta còn gọi là "sự quán thấy Đạo Pháp" (*vision du Dhamma / seeing Dhamma*) thật hết sức khác biệt với các loại tư duy thuần lý (*pensée rationnelle / rational thinking, tức thuộc lãnh vực hiểu biết trí thức*), loại tư duy này không thể nào giúp nhìn thấy được Đạo Pháp. Sự quán thấy sâu xa bằng trực giác chỉ có thể đạt được bằng sự thực hiện nội tâm đích thật. Hãy nêu lên một thí dụ, ta hoàn toàn bị quyến rũ và hòa nhập với một bối cảnh nào đó, và sau đó thì nhận ra là chính vì sự lao đầu đó mà ta đang bị khổ đau hành hạ. Khi quán xét cẩn thận các diễn biến đưa đến tình trạng khiến cho ta cảm thấy là mình bị thất vọng thật sự, chán chường và vỡ mộng, thì lúc ấy có thể bảo rằng ta đã nhìn thấy Đạo Pháp, tức đạt được một sự quán nhận minh bạch về các sự vật (*tuy nhiên có người cũng có thể phản kháng lại bằng cách đưa ra một thí dụ cho rằng một bối cảnh nào đó tỏ ra rất hấp dẫn và thu hút khiến cho người ấy nhào vào đấy, và sau đó thì người ấy thay vì phải nhận chịu khổ đau thì lại tìm thấy sự hài lòng và hạnh phúc do bối cảnh đó mang lại. Thật ra thì đấy chỉ là tình trạng mà người ấy chưa nhận thấy được bản chất khổ đau sâu kín của các biến cố và sự vật mà thôi, hoặc vì những thứ khổ đau lộ liễu và thô thiển chưa xảy đến khiến cho họ nhận thấy dễ dàng hơn bản chất của sự hấp dẫn và thu hút đó, hoặc có thể cũng đã xảy ra rồi thế nhưng cái vô minh của họ quá dày đặc không cho phép họ nhận biết mà thôi*). Sự quán nhận đó theo thời gian có thể phát triển thêm để đạt đến một mức độ hoàn hảo hơn giúp giải thoát chúng ta ra khỏi sự kiềm tỏa của mọi sự vật. Dù cho ta có liên tục tụng niệm: "*anicca, dukkha, anatta*", và ngày đêm quán xét về ba đặc tính ấy, thế nhưng đồng thời thì ta vẫn cứ bám víu khư khư vào các vật thể, vẫn ham muốn có được một vật thể nào đó hay được trở thành một thứ gì đó, và vẫn cứ tiếp tục ham muốn nắm bắt các vật thể, thì nhất định có thể bảo rằng ta vẫn chưa đạt được sự quán thấy sâu xa. Tóm lại, sự quán thấy minh bạch về vô thường, sự bất toại nguyện và tính cách vô-ngã là cách quán nhận được không có gì đáng để chiếm giữ hay để được trở thành như thế.

Trong giáo lý Phật Giáo có một chữ có thể giải thích thật chính xác điều ấy, đây là chữ "*sunnata*" (*tánh không*) tức có nghĩa là sự "*trống không*", trống không về cái tôi, trống không về một thứ thực chất nào đó mà ta có đặc quyền để bám víu vào đấy với tất cả sức mạnh của mình như là một thứ gì thuộc quyền sở hữu của "chính mình". Sự quan sát giúp mang lại sự quán thấy minh bạch là tất cả đều không hàm chứa một thực chất nào cả mới đúng là cốt tủy,

là chìa khóa của sự tu tập Phật Giáo. Khi nào chúng ta thật sự hiểu được rằng tất cả, thật sự là tất cả, đều hoàn toàn "vô-ngã", thì khi ấy ta mới có thể cho rằng mình đã hiểu được tường tận Đạo Pháp của Đức Phật là gì. Chỉ riêng cách diễn đạt bằng thuật ngữ "trống không về cái tôi" cũng đã đủ để tóm lược thế nào là vô thường (*anicca*), sự bất toại nguyện (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*). Nếu đây là một vật thể luôn luôn biến động, hoàn toàn trống không về bất cứ một thành phần mang tính cách trường tồn và bất biến nào thì ta có thể bảo là cái vật thể ấy là "trống không". Khi nhận ra là nó có khả năng gây ra sự lầm lẫn cho ta, thì ta có thể bảo là nó trống không về bất cứ một thực thể chánh đáng nào giúp cho ta có thể bám víu vào đấy. Sau khi quán xét và khám phá ra rằng vật thể ấy không hàm chứa một thành phần bền vững nào có thể gọi là thực chất của nó, và đấy chỉ là những gì mang bản chất đổi thay và biến động chi phối bởi các quy luật thiên nhiên, và ta không thể nào bảo đấy là thuộc cái "của tôi", thì khi ấy ta chỉ còn cách kết luận rằng vật thể ấy không hàm chứa cái ngã nào cả. Khi một người nào đó đạt được sự trống không của tất cả mọi vật thể, thì đồng thời người ấy cũng sẽ cảm thấy phát sinh nơi mình một sự quán nhận khác nữa: đấy là không có gì đáng cho mình giữ làm sở hữu hay để được trở thành như thế. Cảm tính đó sẽ có đầy đủ khả năng che chở cho người ấy trước các tác động của xúc cảm và sự khống chế của các thứ ô nhiễm khiến cho tâm thức mình bị u mê. Khi một người đã đạt được cấp bậc ấy rồi thì sẽ không còn vướng mắc vào một thể dạng tâm thần bệnh hoạn nào nữa, không còn bị lôi cuốn vào những hành động bốc đồng, dù đấy là những hành động thuộc thể loại nào cũng thế, không có gì có thể lôi cuốn hay mê hoặc được người ấy nữa. Tâm thức của người ấy cũng tìm thấy một sự tự do và một thể dạng tự chủ vững bền, và như thế người ấy cũng được giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Câu phát biểu sau đây: "không có gì đáng để chiếm hữu hay được như thế" cần phải được hiểu theo một ý nghĩa cá biệt, tức có nghĩa là sự "chiếm hữu" (*có*) và "được như thế" (*trở thành như thế*) xảy ra trong một thể dạng tâm thức hoang mang, ham muốn và muốn chiếm giữ. Nói như thế không có nghĩa là khuyên bảo phải sống mà không được phép "có" cái gì cả và cũng không được phép "trở thành" một thứ gì cả. Có những thứ mà thông thường người ta phải cần đến: thí dụ như nhà cửa, vợ con, một ngôi vườn, một mảnh ruộng,...hoặc cảm thấy mình là một người tốt, v.v. Thật vậy, không có gì cấm đoán mình thành công hay trở thành một người bị thua thiệt, cũng không có gì cấm đoán mình đạt được một địa vị nào đó trong xã hội, và thật ra thì mình cũng không thể tránh khỏi phải trở thành như thế này hay thế nọ. Thế nhưng tại sao phải tu tập để nhìn thấy mọi sự vật không hàm chứa một giá trị nào cả? Đây là câu trả lời: các khái niệm "có" và "được như thế" hoàn toàn mang tính cách tương đối, đấy chỉ là những ý nghĩ thuộc vào thế gian này và phát sinh từ vô minh. Đối với hiện thực trong thể dạng tinh khiết của nó hay là sự thật tuyệt đối thì ta không thể có bất cứ một thứ gì, cũng không thể trở thành bất cứ gì cả. Tại sao lại như thế? Thật hết sức giản dị, bởi vì người muốn chiếm hữu và vật thể để chiếm hữu tất cả đều vô thường, bất toại nguyện và cũng chẳng thuộc về ai cả (*vô-ngã*). Thế nhưng nếu một cá thể không nhận thấy được điều ấy thì đương nhiên sẽ nghĩ rằng: "Tôi chiếm được cái này, tôi có được cái kia, tôi là thế này". Chúng ta có khuynh hướng suy nghĩ một cách máy móc như thế và những khái niệm ấy chính là nguồn gốc làm phát sinh ra sự thất vọng và niềm bất hạnh của chúng ta.

"Có" và "được như thế" tượng trưng cho một sự ham muốn, đây là sự mong muốn không để cho vật thể mà ta vừa chiếm hữu hay thể dạng mà ta vừa đạt được phải bị mất đi hay trở thành xa vời. Khổ đau sẽ phát sinh từ sự ham muốn được có hay được trở thành - nói một cách ngắn gọn là ham muốn. Khi đã ham muốn thì sẽ sinh ra vô minh, chẳng qua vì từ căn bản các vật thể chẳng có gì đáng để mà ham muốn. Ý nghĩ sai lầm cho rằng các vật thể đáng để ham muốn phát lộ như là một thứ bản năng ngay từ lúc còn ấu thơ và làm phát sinh ra sự ham muốn. Tiếp theo đó thì sự ham muốn sẽ kéo theo hành động, và hành động sẽ mang lại kết quả, dù kết quả ấy có phải là sự toại nguyện hay không. Nếu sự ham muốn của ta được thỏa mãn, nó sẽ tạo ra cho ta một sự ham muốn mới mạnh mẽ hơn nữa; và ngược lại nếu đây là một sự bất toại nguyện thì ta không thể nào tránh khỏi phải đấu tranh, phải ra sức, bằng cách này hay cách khác, cho đến khi nào sự ham muốn được thỏa mãn. Thái độ hành xử đó sẽ buộc ta vào một cái vòng lẩn quẩn gồm có: hành động (*karma - nghiệp*), kết quả, hành động, kết quả - người ta gọi đây là "Bánh xe Ta-bà" (*Roue du Samsara / Wheel of Samsara*). Người ta thường hiểu sai chữ *ta-bà* (*samsara*) là một cái vòng tròn bất tận xoay vần từ sự hiện hữu vật chất này tiếp nối với một sự hiện hữu vật chất khác (*đầu thai, tái sinh, luân hồi...*). Đúng hơn thì đây chỉ là một cái vòng lẩn quẩn gồm ba nhân tố là: ham muốn, hành động phát sinh từ sự ham muốn, và hậu quả mang lại từ hành động (*xin chú ý đây là một cách giải thích về thế giới ta-bà gọi là "con đường thu ngắn" - reductionism - căn cứ vào sự xoay vần của các thể dạng tâm thần, nhưng không giải thích Ta-bà dựa vào luân hồi, tức khái niệm về sự tái sinh. Cũng xin nhắc thêm là Buddhadasa là một vị đại sư và cũng là một tư tưởng gia Phật Giáo thuộc tầm cỡ lớn của Thái Lan và là người đầu tiên đã hệ thống hóa chủ thuyết "con đường thu ngắn" (ham muốn - hành động - khổ đau) nhằm mục đích chứng minh cho thấy Phật Giáo có thể hoàn toàn mang tính cách duy lý của khoa học hiện đại và không cần đến một "đức tin" - luân hồi - mang tính cách tôn giáo nào cả*). Tiếp theo đó là tình trạng không còn cưỡng lại được trước sự ham muốn - tương tự như bị bắt buộc phải tiếp tục ham muốn - sự ham muốn ấy lại kéo theo một hành động khác và một hậu quả khác, cái hậu quả khác ấy lại làm cho sự ham muốn (*trước đó*) gia tăng thêm, và cứ tiếp tục như thế cho đến vô tận. Đức Phật gọi đây là cái "bánh xe" của thế giới Ta-bà, bởi vì cái vòng tròn bất tận ấy xoay vần không ngưng nghỉ. Chính bởi cái vòng tròn ấy mà ta phải gánh chịu mọi khổ ải và đốn đau. Thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn ấy có nghĩa là đạt được sự giải thoát khỏi mọi thể dạng của khổ đau, hay nói cách khác thì đây là Niết-bàn. Dù người nghèo khó hay nhà triệu phú, vua chúa hay đế vương, thiên nhân hay một vị trời, khi đã vướng mắc vào cái vòng tròn lẩn quẩn đó thì sẽ không thể nào tránh khỏi khổ đau và buồn phiền do sự ham muốn mang lại. Vì thế chúng ta có thể bảo rằng cái bánh xe Ta-bà ấy chất chứa đầy ắp khổ đau. Muốn giải quyết vấn đề này (*tức là làm cho sự xoay vần của bánh xe Ta-bà phải dừng lại*), chúng ta không thể đơn thuần nhờ vào *silā* (*giới luật*), tức luân lý và đạo đức, mà phải nhờ vào các nguyên lý cao siêu hơn trong Đạo Pháp.

Như chúng ta đã thấy, khổ đau sinh ra từ sự ham muốn, đúng như Sự Thực Cao Quý Thứ Hai mà Đức Phật đã nêu lên. Sự "ham muốn" đó gồm có ba thể dạng khác nhau. Thể dạng thứ nhất là sự ham muốn giác cảm: ham muốn các vật thể - chẳng hạn như hình dạng, màu sắc, âm thanh, mùi thơm, vị ngon, và các vật thể sờ mó được - nhằm tìm thấy sự thích thú. Thể dạng thứ hai là ham muốn được hình thành, được hiện hữu như thế này hay như thế

nọ, đúng với sự mong ước của mình. Thế dạng thứ ba là sự ham muốn không muốn được trở thành, không muốn mình phải hiện hữu như thế này hay thế nọ. Thực ra thì tựu trung chỉ có ba loại ham muốn như vừa kể. Đó ai có thể tìm thấy một thứ ham muốn nào khác hơn ngoài ba thể loại đó.

Chúng ta có thể nhận thấy thật dễ dàng là bất cứ ở đâu có sự ham muốn thì ở đấy sẽ phải có khổ đau: nếu hành động vì bị thúc đẩy bởi sự ham muốn thì nhất định ta sẽ phải gánh chịu khổ đau, tương xứng với hành động mà ta thực thi, và khi hậu quả đã xảy ra thì ta lại tiếp tục ham muốn nhiều hơn nữa, thế rồi ta không còn khả năng nào để ngăn chặn sự ham muốn được nữa. Vì không còn loại bỏ được sự ham muốn nên ta trở thành nô lệ cho ham muốn. Một người hung dữ thực hiện việc xấu vì hấn ham muốn muốn thực hiện cho được việc ấy, sau đó thì hấn khổ đau tương xứng với sự hung dữ của hấn. Cũng thế, một người tốt ham muốn thực hiện một việc tốt, và sau đó thì khổ đau, dù là dưới một hình thức khác, thế nhưng luôn tương xứng với hành động tốt ấy của hấn. Dầu sao cũng nên hiểu rằng đây không phải là cách khuyên không được làm điều tốt, mà chỉ đơn giản nêu lên cho chúng ta thấy là khổ đau mang nhiều khía cạnh thật tinh tế, khó cho một người thường có thể nhận thấy hết được. Ta phải luôn ghi nhớ lời khuyên bảo của Đức Phật là: thực hiện các điều tốt không đủ để loại bỏ hoàn toàn tất cả mọi khổ đau. Ta phải thực hiện được những gì cao xa hơn thế nhiều, phải vượt lên trên cả những hành động tốt, có nghĩa là phải thực hiện được những gì có thể thật sự giúp ta giải thoát cho tâm thức khỏi sự kiềm tỏa của mọi sự ham muốn. Đây là phần tinh túy nhất trong giáo lý của Đức Phật mà chúng ta không được phép quên. Khi đã loại trừ được ba thể loại ham muốn kể ra trên đây (*ham muốn của giác cảm, ham muốn được trở thành như thế này hay thế nọ, ham muốn không muốn được trở thành như thế này hay thế nọ*), thì khi ấy ta mới đạt được sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau.

Vậy làm cách nào để giải thoát cho mình khỏi mọi sự ham muốn, chặn đứng nó và khai trừ nó? Câu trả lời thật đơn giản: phải quan sát và chú tâm vào hiện tượng vô thường, sự bất toại nguyện (*khổ đau*) và vô-ngã, phải kiên trì cho đến khi nào nhận thấy thật minh bạch rằng chẳng có gì đáng để cho ta ham muốn. Thật thế, nào có gì đáng cho ta phải có nó hay là được như thế đâu? Không có vật gì mà sau khi đã chiếm hữu được nó mà nó lại không gây ra khổ đau cho ta? Hãy tự hỏi xem có thứ gì mà sau khi có nó hay được trở thành như thế mà lại không mang lại sự bấn loạn và lo âu hay không? Cứ suy nghĩ thật kỹ xem có đúng thế không? Sự kiện có một người vợ và một đàn con sẽ mang lại sự tự do và sự vui thú trong lòng, hay đây chỉ toàn là bần phận? Sự kiện đạt được một vị thế cao sang trong xã hội có phải là đương nhiên sẽ tìm thấy sự an bình và thanh thân, hay đây chỉ là một thứ gánh nặng mà thôi? Khi biết nhìn mọi sự vật qua góc cạnh đó, thì ta sẽ hiểu ngay là tất cả chỉ mang lại gánh nặng và bần phận cho ta. Tại sao lại như thế? Bởi vì tất cả, thật sự là tất cả, chỉ là gánh nặng, cái gánh nặng của vô thường, bất toại nguyện và vô-ngã. Khi ta vừa mới chiếm hữu được một vật thể nào đó, thì ta phải lo lắng bảo vệ nó, ước mong rồi đây nó sẽ đáp ứng được sự mong đợi của mình, hoặc sẽ mang lại lợi ích cho mình. Thế nhưng vật thể ấy từ bản chất đã là vô thường, bất toại nguyện và chẳng thuộc vào của ai cả (*vô-ngã*). Đó đó mà nó không thể nào đáp ứng được các tiêu chuẩn và kỳ vọng của cá nhân mình; nó chỉ biết biến đổi đúng theo bản chất của

chính nó. Các nỗ lực của ta rốt lại chỉ là một hình thức nhằm để chống lại và kháng cự lại quy luật của sự đổi thay (*vô thường*). Cuộc sống mà ta đang có cũng có thể đơn giản xem như là một sự cố gắng nhằm tìm cách sửa đổi mọi sự vật như thế nào cho phù hợp với sự mong ước của mình. Vì thế mà cuộc sống ấy mang đầy khó khăn và đau khổ.

Có một phép luyện tập giúp cho ta nhận thấy là chẳng có gì đáng để chiếm hữu hay được trở thành như thế. Đây là cách nhìn mọi sự vật sâu xa hơn để nhận thấy rằng mỗi khi ta thèm muốn thì các ý nghĩ như "được chiếm hữu" hay "được trở thành như thế" sẽ tức khắc phát sinh, vì thế thay vì thèm muốn thì ta nên phát huy một sự quán thấy sâu xa về bản thể đích thật của mọi sự vật, sự quán thấy ấy sẽ giúp cho thái độ của ta thay đổi hẳn. Hãy thử nêu lên một thí dụ thật đơn giản: chẳng hạn như việc ẩm thực. Một người ăn uống ngẫu nhiên để tìm thấy sự thích thú, sẽ khác hẳn với một người ăn uống nhưng ý thức được là không phải vì sự ham muốn mà mình ăn uống, người ấy luôn giữ được một sự hiểu biết minh bạch tức sự quán thấy sâu xa về bản chất đích thật của mọi sự vật (*thức ăn*). Cách ăn uống của hai người nhất thiết sẽ phải khác nhau, những gì mà cả hai cảm nhận được qua các giác cảm của mình trong khi ăn uống cũng khác nhau, và tất nhiên là hậu quả mang lại từ hai cách ăn uống đó cũng sẽ phải khác nhau.

Do đó phải hiểu là ta vẫn có thể nuôi sống mình được mặc dù không còn ham muốn sự thích thú mang lại từ miếng ăn nữa. Đức Phật và các vị A-la-hán đã được giải thoát khỏi tất cả mọi sự ham muốn, thế nhưng đâu phải vì thế mà họ đánh mất đi khả năng hành động và sức mạnh giúp họ trở thành như thế. Chẳng những các vị ấy đã đảm đang được nhiệm vụ của mình mà còn làm hơn bất cứ ai trong số chúng ta tức là những người còn mang nặng sự ham muốn. Vậy thì nhờ vào sức mạnh nào mà các vị ấy đã thực hiện được như thế, nếu nói cách khác những gì nơi họ đã thay cho sức mạnh của sự ham muốn và ham muốn thúc đẩy họ muốn được như thế này hay như thế nọ, trong khi những thứ ấy luôn kích động ta? Câu trả lời là các vị ấy hành động dựa vào sức mạnh của sự quán thấy sâu xa, vào sự hiểu biết minh bạch và sâu sắc "là như thế", tức là bản chất đích thật của mọi sự vật. Các vị ấy không còn ham muốn được chiếm giữ hay chiếm đoạt bất cứ gì cho mình nữa, mà trái lại họ đã dồn tất cả lòng nhân từ cũng như trí tuệ của mình cho người khác. Chính nhờ thế mà các vị ấy đã bảo tồn và lưu truyền được Đạo Pháp cho đến ngày nay.

Sự kiện loại bỏ được sự ham muốn hàm chứa nhiều ý nghĩa tích cực. Một thân xác và một tâm thức dù đã loại bỏ được mọi sự ham muốn thế nhưng vẫn có thể tiếp tục ẩm thực một cách bình thường, đây là nhờ vào sự nhận định sáng suốt, không bị chi phối bởi sự ham muốn như trước kia nữa. Nếu muốn giải thoát cho mình khỏi mọi khổ đau thì phải bước theo vết chân của Đức Phật và của các vị A-la-hán, và biết hành xử bằng sự nhận định trong sáng thay vì chạy theo sự ham muốn. Nếu mình là một người tu tập thì cũng nên cố gắng phân biệt thế nào là cái đúng cái sai, đâu là cái tốt cái xấu, và nhìn lại xem mình nên làm gì. Nếu đã có công ăn việc làm thì cũng nên tập nhận định xem đâu là cái đúng cái sai trong công việc của mình, và phải ý thức được rằng cái công việc mà mình đang có là một phương tiện tốt nhất giúp mình mang lại lợi ích cho tất cả những người chung quanh hay chẳng? Tóm lại là ta phải cố thực thi công việc của mình một cách hoàn chỉnh, với tất cả sự minh mẫn và thanh thản



mang lại từ sự quán thấy sâu xa. Nếu chỉ vì ham muốn (*mong muốn được lên lương, lên chức...*) mà thực thi một việc nào đó thì nhất định ta sẽ cảm thấy lo âu khi đang làm (*vì sợ không đạt được kết quả*), và sẽ còn tiếp tục lo âu khi đã làm xong công việc (*vì sợ kết quả không đáp ứng được sự ham muốn của mình*); trong khi đó nếu được hướng dẫn bởi một sự nhận định trong sáng thì ta không lo lắng một chút nào cả khi thực thi công việc của mình (*biết mình đang làm gì và kết quả sẽ phải như thế nào, và không chờ đợi hay bám víu vào sự thành công cũng không còn lo sợ sẽ bị thất bại*). Đây là sự khác biệt giữa hai cách thực thi một công việc.

Vậy thật hết sức quan trọng phải luôn ý thức rằng tất cả mọi vật thể thật ra đều vô thường, bất toại nguyện và vô-ngã, tức có nghĩa là không có gì đáng để cho ta "có nó" hay là "được như thế". Nếu phải bắt buộc dần thân vào thế giới này thì cứ dần thân, thế nhưng phải biết phát huy một sự nhận định sáng suốt, để nhờ đó mà các hành động của ta sẽ không bị sự ham muốn làm cho ô nhiễm. Nếu biết hành xử một cách khéo léo thì ngay từ lúc khởi đầu cho đến khi chấm dứt một công việc, ta sẽ không hề biết khổ đau là gì. Tâm thức ta sẽ không tìm cách nắm bắt các vật thể một cách mù quáng, và nhờ đó ta sẽ không bám vào chúng như những thứ gì đáng cho ta mong muốn được chiếm giữ. Phải luôn hành động với một tâm linh tỉnh thức, thế nhưng cũng phải biết sống phù hợp với truyền thống, tập quán và tuân thủ luật pháp. Thí dụ ta có đất đai, thế nhưng không phải vì thế mà ta bắt buộc phải hành xử như một người chủ điền; thật chẳng ích lợi gì khi ta bám víu quá đáng vào đất đai để rồi biến nó trở thành một gánh nặng cho ta và khiến ta phải khổ sở vì nó. Bản phận của luật pháp là gìn giữ chủ quyền cho ta, vì thế lo lắng để làm gì? Đất đai không chui qua kẽ hở của bàn tay mà luôn đi mất được. Nếu có kẻ nào chiếm đoạt, thì ta cũng cứ chống lại và bảo vệ chủ quyền của mình một cách khéo léo. Ta không bảo vệ bằng sự giận dữ, không để cho ngọn lửa hận thù thiêu đốt mình. Ta mượn luật pháp để kháng cự lại, không cần phải khổ sở (*tiếc thay trong vài trường hợp xảy ra ở một vài nơi nào đó thì luật pháp cũng có thể tiếp tay với người cướp giật đất đai của kẻ khác, thế nhưng quy luật nhân quả sẽ bắt "cái luật pháp" đó và cả người cướp giật mà nó tiếp tay phải nhận lấy những hậu quả sau này*). Đương nhiên là ta có quyền bảo vệ tài sản của mình, thế nhưng nếu xảy ra trường hợp mà cái tài sản ấy bị cướp đoạt khỏi tay ta, thì cũng không nên vì thế mà để cho những thứ xúc cảm nặng nề dày đọa mình thêm (*mà chỉ nên hồi hướng tất cả công đức của mình để cầu xin hậu quả xảy ra sau này cho "cái luật pháp" ấy và người cướp giật đất đai của mình được "cái luật pháp" ấy bảo vệ sẽ không quá sức nặng nề*). Tất cả đều vô thường và luôn luôn biến động. Khi đã hiểu được điều ấy thì ta sẽ không còn lo nghĩ gì nữa (*cũng xin mạn phép nhắc lại là đại sư Buddhadasa thuyết giảng những lời này trong một khóa đào tạo các thẩm phán trong việc điều hành luật pháp Thái Lan cách nay đã hơn nửa thế kỷ*).

Đối với với trường hợp mà ta "muốn được như thế", thì cũng chẳng ích lợi gì khi quyết tâm phải được như thế này hay như thế nọ, bởi vì trên thực tế không có một thể dạng nào là toại nguyện cả. Tất cả mọi cảnh huống đều nhất thiết mang lại khổ đau, dưới hình thức này hay hình thức khác. Có một phép tập luyện thật đơn giản mà chúng ta sẽ phân tích cẩn thận hơn trong các phần sau, đó là phép tập luyện gọi là *vipassanā* (*thiền minh sát*) và đây cũng

là một cách trực tiếp áp dụng Đạo Pháp vào việc luyện tập. Đó là một phương pháp nội quán thật tinh vi giúp ta quán thấy là chẳng có gì đáng để cho ta "được trở thành như thế", tức có nghĩa là chẳng có một thể dạng hình thành nào thật sự mang lại sự toại nguyện cả. Hãy cứ tự hỏi lấy mình như thế này: vậy thì mình muốn làm Con hay làm Cha, làm Chồng hay làm Vợ, làm Chủ hay làm Tớ đây? Có vai trò nào trong số đó sẽ đương nhiên mang lại sự thích thú hay không? Ngay cả trong trường hợp mà ta đạt được một vị thế cao, được làm người chỉ tay năm ngón để sai khiến kẻ khác, tức là một người thắng cuộc - thì đây có đúng là một sự thích thú hay không? Số phận con người có thích thú hay không? Kể cả trường hợp được làm thiên nhân hay một vị trời, thì có phải đây là một sự thích thú hay không? Khi nào hiểu được "nó là như thế" thì khi đó ta sẽ hiểu rằng chẳng có gì là thú vị cả. Ta chỉ tìm thấy một sự toại nguyện mù quáng khi cố tìm cách để "có" hay "được như thế". Dù biết đây là chỉ là một sự mù quáng thể nhưng lúc nào ta cũng muốn "có" và "được như thế", bất chấp việc ấy có thể nguy hiểm đến tính mạng mình. Cần phải hiểu bản chất các vật thể là gì và biết sống một cách khôn ngoan, ta nên dấn thân vào sự sống này như thế nào để chỉ gây ra khổ đau ít nhất, hoặc tốt hơn nữa là không gây ra một chút khổ đau nào cả.

Đến đây chúng ta cũng nên tìm hiểu thêm một khía cạnh quan trọng khác nữa: đây là bốn phận phải giúp đỡ những người chung quanh, chẳng hạn như bạn bè, gia đình và thân thuộc, hiểu được thế nào là bản chất đích thật của mọi sự vật, hầu giúp họ tìm thấy một tầm nhìn đúng đắn như chúng ta, và đây cũng là cách giúp tránh khỏi những sự xáo trộn có thể xảy ra trong gia đình, nơi đô thị, trong một quốc gia, và sau cùng là trên toàn thế giới (*nên hiểu đây không phải là một cách thuyết phục hay biến cải người khác mà chỉ là cách giúp người khác hiểu được là sự ham muốn quá độ sẽ mang lại khó khăn trong gia đình, trong xã hội và cho toàn thể nhân loại*). Một khi tâm thức đã trở thành miễn nhiễm và giúp ngăn chặn được mọi sự ham muốn, thì nó cũng sẽ không tìm cách bám víu vào các vật thể hay bất cứ một con người nào cả (*tranh dành của cải hay xu nịnh và kéo bè phái với một con người "lý tưởng" hay mang quyền thế nào cả*). Nếu cuộc sống của ta được hướng dẫn bởi sự quán thấy sâu xa, minh mẫn và trong sáng thì ta sẽ nhận ra là chẳng có một thứ gì đáng để cho mình chiếm giữ hay bám víu. Bất cứ ai cũng có thể hiểu được là trong thế giới này tất cả đều vô thường, bất toại nguyện, và không hàm chứa cái ngã, do đó không nên đại dốt để phải vướng mắc vào cái vòng lẩn quẩn ấy. Chúng ta phải ý thức được việc ấy để buông xả (*không bám víu và nắm giữ*), và chọn cho mình một tầm nhìn đúng đắn phù hợp với giáo lý của Đức Phật. Người nào biết hành xử như thế mới xứng đáng là một Phật tử đích thật. Dù trước đây tuy chưa bao giờ có dịp xuất gia (*trong các nước Phật Giáo Nguyên Thủy, tất cả mọi người nhất là nam giới, phải xuất gia ít nhất là một lần trong cuộc đời mình*) hay xưng lên những lời giữ giới, thế nhưng trên thực tế thì người ấy đã đến gần với Phật, Pháp và Tăng: người ấy thật tinh khiết, tinh thức và an bình, không còn bám víu vào các vật thể mà chính mình đã ý thức được là chúng không có gì đáng để cho mình "có" được chúng, hay được "trở thành" như thế. Tóm lại chỉ cần tập luyện thế nào để có đủ khả năng quan sát và quán thấy được tính cách vô thường, bất toại nguyện và vô-ngã thì sẽ giúp mình hiểu rằng không có bất cứ thứ gì đáng để "có" hay để "trở thành", được như thế cũng đủ để giúp mình trở thành một người Phật tử đích thật.

Các hình thức khổ đau thấp nhất (*lộ liễu nhất*) phát sinh từ sự ham muốn được "có" hay được "trở thành" như thế này hay thế nọ, và sự khổ đau đó sẽ ngày càng trở nên trầm trọng thêm. Các hình thức khổ đau kém gay gắt hơn thì phát sinh từ những hành động tương đối ít bị thúc đẩy hơn bởi sự ham muốn. Các hình thức khổ đau của cái tốt thì được phát sinh từ những hành động liên quan đến những thứ ham muốn thật tinh tế và tinh vi, đây là những thứ ham muốn được "trở thành" hay "đạt được" một thể dạng mang tính cách tích cực nào đó (*tức mang bản chất tốt hay lợi ích nào đó*). Cái tốt ngay cả dưới các thể dạng cao đẹp nhất vẫn phát sinh từ sự ham muốn, thế nhưng đây là một sự ham muốn quá sức tinh vi đến độ khó để nhận ra đây là một cái xấu. Dầu sao đi nữa thì hành động tốt tự nó cũng không đủ để mang lại sự giải thoát khỏi khổ đau. Một người A-la-hán khi đã được giải thoát khỏi sự ham muốn sẽ không còn hành động dưới sự kiểm tỏa của các xung năng của sự ham muốn nữa. Vị ấy không còn khả năng nào để thực hiện bất cứ điều gì xấu. Cách hành xử của vị ấy vượt lên trên cả cái xấu lẫn cái tốt, và chính vì thế mà vị ấy đã được hoàn toàn giải thoát khỏi mọi khổ đau (*điều này cho thấy là Phật Giáo Nguyên Thủy chưa hẳn là "thấp hơn" Phật Giáo Đại Thừa như người ta thường nghĩ sai. Đại Thừa đặt quá nặng lòng từ bi và đồng thời các phép tu tập thì lại quá sức đa dạng và phức tạp, do đó dễ khiến cho người tu hành lạc hướng, đây là chưa nói đến tình trạng thường xảy ra là từ bi thay vì đơn thuần tượng trưng cho một phương tiện thì lại che lấp cả cứu cánh của Đạo Pháp tức là Trí tuệ. Tình trạng này rất phổ quát và thường làm "mất thì giờ" cũng như "ngại lự" của người tu hành nói chung – dù họ là những người xuất gia hay tu tại gia cũng thế. Tóm lại tốt nhất là nên khởi sự tu tập theo Phật Giáo Nguyên Thủy và sau đó khi đã đủ sáng suốt thì mới nên bước vào Đại Thừa để tìm cho mình một bầu không gian hiểu biết khác hơn, nếu nhận thấy cần thiết*).

Đây là các nguyên tắc căn bản nhất của Phật Giáo. Dù cho ta có đủ khả năng để mang ra thực hành hay không, và dù muốn hay không thì con đường ấy lúc nào cũng vẫn là con đường đích thật giúp giải thoát khỏi mọi khổ đau. Có thể đang trong lúc này thì ta chưa muốn, thế nhưng một ngày nào đó ta cũng phải quay về với con đường đó. Dù biết từ bỏ cái xấu và thực hiện cái tốt với tất cả khả năng của mình, thế nhưng không phải vì thế mà tâm thức mình có thể tránh không bị sa lầy trong những thứ ham muốn thật tinh tế khó nhận biết, và đối với những thứ ham muốn đó thì không có một phương cách nào có thể loại bỏ được chúng, ngoại trừ phương pháp vượt lên trên sự ham muốn "được có" hay "được trở thành" như thế, dù đây là những thứ mang bản chất tốt hay xấu cũng vậy. Muốn cho Niết-bàn có thể hiển hiện ra với mình, thì trước hết chính mình phải được giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau dù dưới bất cứ thể dạng nào, tức phải thực hiện được sự vắng mặt hoàn toàn và tuyệt đối của sự ham muốn (*đấy có nghĩa là một sự đình chỉ - nirodha - tuyệt đối, không còn vướng mắc vào bất cứ thứ gì, dù đấy là cái tốt*).

Tóm lại, khi hiểu được "là như thế" với ý nghĩa sâu xa nhất của nó thì cũng có nghĩa là nhìn thấy khắp nơi tất cả đều vô thường, bất toại nguyện và vô-ngã. Khi nào quán nhận vững chắc được các điều ấy thì tâm thức mình cũng sẽ nhìn thấy mọi sự vật không còn đáng để bám víu nữa. Như vậy thì nếu phải dấn thân vào thế giới này để "có" và để "trở thành" một cái gì đó, thì cũng cứ phải "có" và phải "trở thành" (*như mọi người*), thế nhưng phải "có" và phải "trở thành" một cách thông minh, soi sáng bởi sự quán thấy sâu xa, tức không để cho sự ham muốn chen vào. Biết hành xử như thế thì ta sẽ tránh được mọi khổ đau.

## Chương IV

# SỰ HAM MUỐN VÀ BÁM VÍU

Phải làm thế nào để không bám víu vào các vật thể mà bản chất của chúng chỉ là phù du, bất toại nguyện và không hàm chứa một cái ngã nào cả, hầu giúp cho ta tìm thấy sự tự do, thoát ra khỏi mọi sự trói buộc của chúng? Câu trả lời là phải khám phá ra **nguyên nhân** khiến cho ta thêm muốn và bám víu vào các vật thể ấy. Khi đã thấy được nguyên nhân thì ta cũng sẽ loại trừ hoàn toàn được tác động của nó. Đối với Phật Giáo sự ham muốn và bám víu gồm có bốn thể loại như sau:

### 1) Sự bám víu của giác cảm (*kâmûpâdâna*)

Đây là các đối tượng nhận biết của giác cảm có tính cách lôi cuốn và gây ra sự ham muốn. Một cách thật tự nhiên là mọi chúng ta đều có khuynh hướng muốn bám víu vào các vật thể mà mình ưa thích, đây là các vật thể mang màu sắc, hình dạng, âm thanh, mùi, vị, hoặc các vật thể sờ mó được, hoặc là các hình ảnh tâm thần, chúng tạo ra một sự lôi cuốn nào đó đối với ta - các vật thể ấy có thể thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai và hiển hiện ra trong tâm thức của ta, đồng thời tương quan với các vật thể thuộc thế giới vật chất bên ngoài, chúng có thể thuộc thân xác hay trí tưởng tượng của mình. Ta biểu lộ một sự thích thú phát sinh từ bản năng đối với chúng, ta cảm thấy vui thích khi tiếp xúc với các đối tượng giác cảm ấy. Chúng tạo ra trong tâm thức ta những niềm vui sướng tuyệt vời khi tâm thức cảm nhận được chúng.

Lúc vừa mới sinh, một cá thể đã bắt đầu nhận biết được sự thích thú do sáu thứ giác cảm (*ngũ giác và tri thức*) mang lại và bám víu vào những sự thích thú ấy, sau đó càng lớn khôn thì sự bám víu ấy càng trở nên mạnh hơn. Phần đông không mấy ai có thể tránh khỏi được sự bám víu đó, và đây chính là một nguyên nhân mang lại những khó khăn nghiêm trọng. Quả thật là hết sức hệ trọng là phải nắm vững và thấu triệt được các đối tượng giác cảm ấy là gì, hầu giúp ta tìm lấy cách ứng xử thích nghi với chúng, nếu không thì sự bám víu ấy sẽ tạo ra cho ta một tình trạng hoàn toàn mất định hướng. Nếu quan sát cẩn thận tình trạng mất hết định hướng của một người nào đó, thì nhất định ta sẽ khám phá ra là người ấy trước đây đã từng bám víu thật mạnh vào một đối tượng thích thú của giác cảm (*thí dụ như trạng thái thất tình của một người nào đó sẽ cho ta biết là trước đây người ấy đã từng bám víu vào một nhân dạng mang hình tướng, màu sắc, âm thanh, mùi, vị và các đặc tính tinh thần... "có thể mang lại" trên nguyên tắc sự thỏa mãn giác cảm cho*

*người ấy*). Thực tế phải nói là tất cả hành động của con người đều liên hệ mật thiết với giác cảm. Dù đây là sự yêu thích, giận dữ, ghét bỏ, ghen tuông, sát sinh hay tự tử, thì nguồn gốc sâu xa gây ra những thứ ấy đều không lọt ra ngoài các nguyên nhân phát sinh từ một đối tượng của giác cảm. Nếu quan sát thật kỹ để tìm hiểu tại sao con người lúc nào cũng phải lo toan, phải bơ phờ chạy ngược chạy xuôi như thế, thì chúng ta sẽ nhận thấy ngay đây là vì họ bị thúc đẩy bởi sự ham muốn, ham muốn muốn được có một cái gì đó, bất kể đây là thứ gì. Họ hăng say tìm mọi cách kiếm thêm tiền, nhiều chùng nào tốt chùng nấy, và sau đó thì quay sang việc tìm kiếm sự thích thú mang lại từ các thứ màu sắc, hình tướng, âm thanh, mùi, vị, hoặc các vật thể sờ mó được. Đây là những gì thúc dục họ phải tiếp tục tiến tới. Ngay cả trường hợp mà họ cố thực hiện những hành động xứng đáng để ước mong được lên thiên đường thì đây cũng chỉ là một hình thức phát lộ sự ham muốn đối với các hình thức thích thú thuộc giác cảm (*"hạnh phúc" của cõi Thiên Đường hay "cực lạc" - tức có nghĩa là sướng vô cùng - của cõi Tây Phương cũng có thể không khác biệt nhau nhiều, bởi vì đây là những phóng tưởng rất công thức và quy ước của con người phát sinh từ sự ham muốn và bám víu*). Tất cả các khó khăn và xáo trộn phát sinh trong thế giới này đều bắt nguồn từ sự ham muốn những thích thú giác cảm (*chiến tranh tôn giáo để bảo vệ Thiên Đường hay cái cõi Cực Lạc của mình chẳng hạn*).

Mọi thứ nguy hiểm đều phát sinh từ sức mạnh của sự bám víu hướng vào giác cảm. Chính vì thế mà Đức Phật xem sự ham muốn các thứ thích thú giác cảm là một thể dạng bám víu đứng vào hàng đầu. Thật thế đây là những khó khăn mang tính cách toàn cầu. Những gì xảy ra cho thế giới này trong tương lai, dù đây là sự hủy diệt hay là sự cứu rỗi, thì nhất thiết cũng đều phát sinh từ sự bám víu vào giác cảm. Trọng trách của mỗi người trong chúng ta là phải nhìn lại xem sức bám víu của chính mình mạnh đến đâu, và khả năng để có thể giúp mình loại bỏ được sức mạnh bám víu ấy có cân xứng hay không?

Nhìn dưới con mắt thường tình thì sự bám víu vào tình dục là một điều rất tốt vì nó giúp mang lại tình thương trong gia đình, nghị lực và sự tích cực trong việc tạo ra của cải và mang lại sự vẻ vang, v.v... (*cứ nhìn vào các đám cưới được tổ chức linh đình thì sẽ hiểu được ý nghĩa của câu này*). Thế nhưng, trên phương diện tâm linh, thì hiển nhiên đây là một cửa ngõ kín đáo dẫn đến khổ nhọc và đau buồn (*khi nghe thấy tiếng la hét ở nhà bên cạnh và chén đĩa bay ra cửa sổ thì sẽ hiểu được ý nghĩa của câu này. Thật ra đại sư Buddhadasa chỉ nêu lên trường hợp bám víu "lương thiện" vào tình dục, vì còn rất nhiều những hình thức bám víu khác mang tính cách bạo lực, cưỡng bức, lường gạt, mua bán, lợi dụng... mang lại những khổ đau lộ liễu và lớn lao hơn nhiều*). Trên lãnh vực tâm linh ta phải luôn chủ động được sự bám víu vào tình dục, bởi vì nếu muốn cho tất cả khổ đau phải tan biến hết thì phải loại bỏ hoàn toàn được mọi sự bám víu vào giác cảm.

## 2) Sự bám víu vào các quan điểm (ditthupādāna)

Chỉ cần sử dụng tối thiểu phép nội quán thì ta cũng có thể nhận thấy dễ dàng sự bám víu vào các quan điểm và các ý nghĩ của mình. Từ lúc mới sinh, ta được hưởng ngay một sự giáo dục và dạy dỗ mang lại cho ta một số ý nghĩ và quan điểm nào đó. Theo tôi thì "quan

điểm" là một số ý nghĩ mà ta khư khư giữ lấy và nhất định không chịu từ bỏ chúng. Xét cho cùng, bảo vệ quan điểm của mình là một việc khá tự nhiên, và cũng chẳng mấy khi có người lên tiếng để kết án hay chỉ trích thái độ bướng bỉnh ấy cả. Tuy nhiên trên thực tế thì nó lại tượng trưng cho một thứ nguy hiểm thật trầm trọng không thua kém gì sự bám víu vào các đối tượng của giác cảm. Có phải đúng là những ý nghĩ mà ta bám víu khư khư vẫn thường hay bị đánh đổ bởi các sự kiện xảy ra trên thực tế hay không? Vì thế cũng nên nhân các cơ hội ấy để ý thức và thay đổi cách nhìn của ta hầu giúp cho nó một dịp để tiến hóa, để dần dần cải thiện nó, nâng nó lên cao hơn, giúp biến một quan điểm sai lầm của mình trước đây trở thành một quan điểm khác khác hơn, ngày càng đến gần hơn với sự thật, để rồi đến một lúc nào đó thì các ý nghĩ của mình sẽ đủ sức để tiếp nhận Bốn Sự Thật Cao Quý.

Có rất nhiều nguyên nhân tạo ra sự bám víu bướng bỉnh vào các quan điểm của mình. Thật thế, đây là cách hành xử nhất thiết liên quan đến tập quán, truyền thống, nghi lễ và các giáo điều tôn giáo. Sự căm tin bướng bỉnh mang tính cách cá nhân thường không gây ra tác hại quá lớn lao và cũng không lan tràn rộng lớn như là sự căm tin bướng bỉnh vào các truyền thống lâu đời và các thứ lễ lạc dân gian. Bám vào quan điểm này hay quan điểm nọ chỉ là một hình thức vô minh. Chỉ vì kém hiểu biết nên ta mới tạo ra cho mình một cách nhìn hoàn toàn mang tính cách cá nhân về mọi sự vật, chi phối bởi sự vô minh của chính mình. Thí dụ ta nhất quyết tin rằng các vật thể đều đáng cho ta thêm muốn và bám víu, và nghĩ rằng ta sẽ giữ được chúng lâu dài, quả quyết là chúng hàm chứa một giá trị nào đó và hiện hữu một cách tự tại, thế nhưng trên thực tế thì đây chỉ là ảo giác, lừa phỉnh và biến động, không hàm chứa một giá trị gì và cũng không có một sự hiện hữu nội tại nào cả. Khi đã hình dung ra trong trí một ý nghĩ nhất định nào đó về một vật để rồi sau đấy nếu phải chấp nhận cái ý nghĩ ấy là sai thì quả thật đây sẽ là một chuyện không thích thú gì cho lắm đối với mình, dù cho đôi khi ta cũng không tránh khỏi phải chấp nhận là mình đã từng phạm vào những sai lầm đại loại như thế. Chính sự bướng bỉnh đó đã tạo ra một chướng ngại thật lớn ngăn chặn mọi sự tiến bộ và khiến cho ta không còn có thể tự biến cải lấy mình được nữa, tức không còn thay đổi gì được nữa đối với các thứ đức tin sai lầm về tôn giáo và những thứ tín ngưỡng lâu đời của mình. Điều này có thể tạo ra nhiều khó khăn cho những người bám chặt vào các thứ giáo điều quá ư ngây thơ, bởi vì ngay cả trường hợp một ngày nào đó dù cho người ấy có nhận thấy mình quá đỗi ngây thơ đi nữa thế nhưng họ vẫn cứ tiếp tục không chịu thay đổi đức tin của mình, viện cớ là cha mẹ mình, ông bà mình, tổ tiên mình tin tưởng vào các giáo điều ấy. Hoặc đây cũng biết đâu có thể là vì họ không thật sự muốn sửa đổi và cải thiện, cố tình nhắm mắt làm ngơ trước những luận cứ đi ngược lại với những ý nghĩ lâu đời của mình, và hơn nữa họ còn phản kháng lại rằng đây là những gì mà họ đã đặt hết lòng tin vào đó. Vì những lý do như vừa kể, nên sự bám víu vào các quan điểm phải được xem như là một thứ nọc độc giết người, một mối nguy hiểm lớn lao mà ta phải vận dụng tất cả sức mạnh của mình để loại trừ, nếu thật sự ta muốn biến cải lấy chính mình.

### **3) Sự bám víu vào nghi thức và lễ lạc (sīlabbatūpādāna)**

Đây là sự bám víu vào các nghi thức truyền thống không hàm chứa một ý nghĩa gì cả và được lưu truyền không vì một lý do chính đáng nào cả, đây chỉ là những nghi thức mà

nhiều người xem như là mang tính cách thiêng liêng và họ bám víu vào chúng với bất cứ giá nào. Tại Thái Lan cũng như ở bất cứ nơi đâu: người ta tin vào bùa chú, các vật mang tính cách màu nhiệm và đủ mọi thứ nghi lễ bí truyền. Thí dụ người ta tin rằng khi vừa thức giấc thì phải đến bên cạnh một chậu nước đọc nhẩm một câu thần chú và sau đó thì mới lấy nước ấy mà rửa mặt; trước khi đại hay tiểu tiện thì phải quay mặt về một hướng nhất định nào đó; hoặc trước khi ăn hay trước khi lên giường để ngủ thì phải thực thi một số nghi thức nào đó. Người ta tin vào ma quỷ, các vị thiên nhân trên trời, các gốc cây thiêng liêng, và đủ mọi thứ thần bí khác. Tất cả những thứ ấy thật phi lý. Người ta không suy nghĩ bằng lý trí, mà chỉ nhắm mắt bám vào những sơ đồ đã có sẵn. Vì khăng khăng hành xử như thế nên họ không thể nào còn thay đổi được nữa. Nhiều người tự nhận mình là người Phật Giáo thế nhưng đồng thời vẫn cứ tiếp tục tin vào các chuyện đại loại như vừa kể, đây là cái trò đi hàng hai! Trong số họ có cả vài người còn tự nhận mình là một vị tỳ kheo nữa, tức là một đệ tử đích thật của Đức Phật!

Tu tập Đạo Pháp và nếu hiểu được mục tiêu của Đạo Pháp là gì và ý thức được bản phận của mình trước sự tồn vong của Đạo Pháp thì phải loại bỏ ngay các thứ tin tưởng dị đoan đó, nếu không thì việc tu tập của mình cũng sẽ chẳng khác gì một thái độ hành xử ngây thơ xem Đạo Pháp như là một thứ nghi lễ màu nhiệm. Vì thế cũng không lạ gì khi nhìn thấy nhiều người xin quy y hay ra sức tu tập Đạo Pháp nhằm mục đích duy nhất là để hòa nhập với một phong trào xã hội đang thịnh hành, hoặc thực thi các nghi lễ theo truyền thống và nhắm mắt bước theo những người đi trước. Họ cũng chẳng cần biết những thứ mình đang làm có ý nghĩa gì hay không, mà chỉ biết nhắm mắt thực thi mọi chuyện theo đúng với các thói quen sẵn có. Những hành vi như thế thật khó để có thể sửa đổi được. Đây là những gì mà chúng tôi gọi là "sự bám víu vô ý thức vào các nghi lễ truyền thống". Phép thiền định sâu xa và phép thiền định tĩnh lặng như người ta thường thực thi hiện nay, nếu không được áp dụng đúng cách, hợp lý và dựa vào một sự hiểu biết tường tận thì cũng có thể lâm vào tình trạng biến thành một hình thức ham muốn hay bám víu nào đó. Nếu các phép thiền định đó không được hướng dẫn một cách đúng đắn thì chúng cũng sẽ trở thành một hình thức vô minh mà thôi. Đối với việc quy y cũng thế, nếu tuân thủ năm, tám hoặc mười giới luật, hay hơn nữa với mục đích nuôi hy vọng trở thành một thánh nhân hàm chứa một sức mạnh màu nhiệm, siêu nhiên, thần bí hay bất cứ thứ gì, thì việc quy y ấy cũng sẽ trở thành một thứ nghi thức sai lầm, thúc đẩy bởi sự bám víu đơn thuần, một cách đánh mất thì giờ vô ích.

Vì thế mà chúng ta phải thật hết sức cảnh giác. Muốn tu tập Đạo Pháp thì phải tạo được cho mình một sự quyết tâm vững chắc, đây là sự hiểu biết và lòng ước mong tấy uế mọi thứ ô nhiễm làm cho tâm thức bị u mê. Nếu không thì sự tu tập của mình cũng chỉ là một hành động lầm lẫn và phi lý, một cách phí phạm thì giờ thật đáng tiếc.

#### **4) Sự bám víu vào ý nghĩ về một cái tôi (attavâdûpâdâna)**

Sự tin tưởng vào một cái ngã cá nhân là một điều sai lầm thật vô cùng hệ trọng và đồng thời cũng hết sức tinh tế. Tất cả mọi sinh vật hàm chứa sự sống đều không tránh khỏi một thứ cảm tính sai lầm về "cái tôi" và "cái của tôi"; đây là một thứ bản năng nguyên thủy hàm chứa trong bất cứ một sự sống nào, và đây cũng là cái gốc làm phát sinh ra các thứ bản

năng khác. Bản năng tìm kiếm thức ăn, hấp thụ thức ăn, lẫn tránh hiểm nguy, sinh con đẻ cái và các thứ bản năng khác nữa..., tất cả đều phát sinh từ sự cảm nhận bằng trực giác của tất cả mọi sinh vật cho rằng mình đang hiện hữu và mang một thực thể riêng biệt, tức là một "cái ngã". Khi đã tin chắc vào đấy thì một sinh vật sẽ đương nhiên muốn tránh khỏi cái chết, tìm được thực phẩm để nuôi thân xác, tránh được hiểm nguy và tìm được cơ may để truyền giống. Chúng ta có khuynh hướng tin rằng sự cảm nhận về cái tôi ấy hiện hữu nơi tất cả chúng sinh và mang một giá trị toàn cầu, chúng ta thường có xu hướng nghĩ rằng nếu như tình trạng đó trở nên khác đi thì chúng sinh sẽ không thể nào còn có thể tồn tại được. Thế nhưng sự tin tưởng ấy *(về một cái ngã)* đồng thời cũng là nguyên nhân của khổ đau phát sinh từ các bản năng chẳng hạn như tìm kiếm thực phẩm, tìm một chỗ dung thân, tìm được cơ may truyền giống và thực hiện tất cả các thứ sinh hoạt khác nữa. Đây chính là một trong nhiều lý do khiến Đức Phật phải giảng dạy cho chúng ta thấy rằng sự bám víu vào ý nghĩ về một "cái ngã" là căn nguyên của tất cả mọi khổ đau. Đức Phật tóm lược điều ấy bằng vài chữ thật ngắn gọn như sau: *"Nếu bám víu vào các vật thể thì chúng sẽ trở thành khổ đau, hoặc sẽ trở thành nguyên nhân của khổ đau"*. Sự bám víu ấy là nguồn gốc và nền tảng của sự sống, đồng thời nó cũng là nguồn gốc và nền móng của khổ đau dưới tất cả mọi hình thức. Chính đây là những gì mà Đức Phật muốn nhắc đến khi Ngài bảo rằng *"sự sống là khổ đau và khổ đau là sự sống"*. Điều đó có nghĩa là thân xác và tâm thức *(năm thứ cấu hợp - ngũ uẩn)* mà chúng ta đang bám víu vào đấy chỉ là khổ đau. Thấu hiểu được nguồn gốc và nền tảng của sự sống là gì thì cũng có thể xem như đã đạt được một sự hiểu biết sâu xa nhất và sắc bén nhất giúp ta loại bỏ được khổ đau từ căn nguyên.

Phương pháp hữu hiệu nhất để loại bỏ sự bám víu là phải nhận diện được nó ngay khi nó vừa mới lộ diện. Phương pháp này tỏ ra khá hiệu quả để loại bỏ sự bám víu vào ý nghĩ về một cái ngã làm nền tảng cho sự sống. Sự bám víu vào cái ngã hiện ra một cách bất thần và chiếm hữu sự suy nghĩ của ta mà không cần phải có ai nhét nó vào đầu ta cả. Cái bản năng ấy hiện hữu nơi trẻ con cũng như nơi các súc vật khác khi chúng mới vừa sinh ra đời. Thí dụ như trường hợp các con mèo con mới sinh chẳng hạn, khi ta bước đến gần chúng thì chúng sẽ có những phản ứng tự vệ ngay! Mỗi khi có "cái gì đó" hiện ra trong tâm thức, thì đấy chính là "cái tôi", và tức thời một sự bám víu sẽ theo đó mà phát lộ ra, không sao tránh khỏi được. Những gì mà ta có thể làm là phải khống chế nó ngay trong khi chờ đợi phát động cho mình một cấp bậc tâm linh cao hơn; nói cách khác là phải sử dụng các kỹ thuật trong Đạo Pháp để giúp chế ngự nó và chờ đến lúc ta có đủ khả năng để chủ động được nó và sau cùng thì loại bỏ được nó *(nên hiểu là "cái tôi" lúc nào cũng hiển hiện ra với ta, khi cấp bậc tu tập của ta còn thấp thì phải luôn cố gắng ý thức được sự hiện diện của nó, theo dõi và canh chừng nó, không cho nó xui khiến ta phạm vào những hành động sai lầm tức là sự thêm muốn, sau này khi đã đạt được các cấp bậc tu tập cao hơn thì ta sẽ có thể dần dần loại bỏ được nó)*. Nếu không thực hiện được như thế, thì một người bình thường trong thế giới này sẽ khó lòng mà ra thoát khỏi được sự kiểm tỏa của nó. Chỉ có các vị cao thâm nhất trong số các vị thánh nhân (*aryan*) và các vị A-la-hán (*Arahan*) mới có thể loại trừ nó được mà thôi *(tức là hoàn toàn loại bỏ được sự thêm muốn do cái ngã tạo ra)*. Chúng ta không nên quên là trở ngại đó *(tức cái ngã)* là một thứ trở ngại cam go nhất mà tất cả chúng sinh phải đối đầu. Tránh khỏi được trở ngại sai lầm ấy thì chúng ta mới tận hưởng được toàn vẹn căn bản giáo huấn



của Đức Phật (*tức có nghĩa là thực hiện được những gì cao thâm hơn giúp mình cảm nhận được cảnh giới của Niết-bàn*). Nếu chủ động được cái ngã thì khổ đau do nó mang lại cũng sẽ giảm dần tương xứng với nỗ lực của mình.

Nếu quán nhận được sự thật về những gì đang chi phối cuộc sống của mình thì đây sẽ là một sự lợi ích lớn lao, chứng tỏ một thiên tư khác thường của mình. Hãy luôn nghĩ đến bốn thứ bám víu ấy (*tìm kiếm thực phẩm, hấp thụ thực phẩm, sợ chết và truyền giống*), đồng thời cũng đừng quên là không có gì, tuyệt đối không có một thứ gì, đáng để cho ta bám víu, và ngoài cái bản chất của mọi vật thể ra (*tức là tính cách vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của mọi sự vật mà ta phải quán thấy*) thì cũng tuyệt nhiên không có thứ gì khác đáng để ta "có nó" hoặc để "trở thành như thế". Sở dĩ các vật thể hoàn toàn không chế được ta ấy là do nơi bốn thứ bám víu trên đây mà ra cả. Quả thật hết sức quan trọng phải nắm vững được bản chất cực kỳ nguy hiểm của các vật thể để ứng xử với chúng. Vấn đề mấu chốt là cái bản chất đó không hiển hiện ra trước mắt ta một cách lộ liễu, chẳng hạn như một trận hỏa hoạn, một phát súng nào đó hay một chén thuốc độc, mà trái lại mọi thứ trong cuộc sống này có vẻ như hiện ra thật êm đềm, đầy hương vị, hấp dẫn, xinh đẹp, êm tai, và cũng chính vì thế nên rất khó nhận biết được chúng hầu giúp ta ứng xử một cách thích nghi hơn với chúng. Để đối phó với hiện trạng đó ta phải cần đến sự hiểu biết mà Đức Phật đã truyền lại qua những lời giáo huấn của Ngài: tức phải kiểm soát được sự bám víu mang tính cách bản năng của mình và thay vào đó bằng sức mạnh của sự quán thấy sâu xa. Đây là cách giúp ta tổ chức lại cuộc sống của mình như thế nào để có thể giúp mình tránh được mọi thứ khổ đau, kể cả các vương mắc thật nhỏ nhoi của khổ đau. Nhờ đó ta có thể hành động và sinh sống một cách an bình giữa thế giới này, tránh được mọi thứ ô nhiễm cho tâm thức, giúp cho ta trở nên sáng suốt và minh mẫn hơn.

Tóm lại, bốn thứ bám víu đó tượng trưng cho những khó khăn duy nhất mà người Phật tử hay bất cứ một người nào hăng quan tâm đến Phật Giáo phải tìm hiểu. Mục đích của cuộc sống xuất gia (*brahmacariya*) là tạo điều kiện giúp cho tâm thức cởi bỏ được mọi sự thèm muốn bản năng. Quý vị sẽ tìm thấy những lời giảng ấy trong tất cả các kinh sách giải thích về các giai đoạn tu tập hướng vào thể dạng A-la-hán; thành ngữ được sử dụng để chỉ định sự tu tập ấy là "giải thoát khỏi mọi sự bám víu": và thật ra thì đây cũng là giai đoạn cuối cùng. Khi tâm thức đã được giải thoát khỏi mọi bám víu, thì cũng sẽ không còn có bất cứ thứ gì có thể kìm giữ hay khống chế nó trong thế gian này. Không còn có gì có thể bắt buộc nó phải quay mãi với cái vòng tròn sinh tử nữa. Loại bỏ được sự bám víu bản năng chính là chìa khóa của sự tu tập Phật Giáo.

## Chương V

### BA PHÉP TU

Trong chương này chúng ta sẽ đề cập đến kỹ thuật tập luyện giúp loại bỏ sự bám víu. Kỹ thuật đó được dựa vào ba nhân tố thật cụ thể là: đạo đức, sự tập trung và sự quán thấy sâu xa, và thường được gọi chung là "Ba Phép Tu".

Phép tu thứ nhất là thực thi đạo đức (*sila - giới*). Một người đạo đức có nghĩa là một người biết giữ một thái độ đúng đắn, phù hợp với các quy luật hiện hành và không gây ra khổ đau cho người khác hay cho mình, và đơn giản chỉ có thế. Đạo đức (*hay cách hành xử đúng với luân thường*) được hệ thống hóa bằng một số "giới luật" - gồm có năm, tám, mười hay hai-trăm-hai-mươi-bảy giới luật – hoặc cũng có thể khác hơn đôi chút (*ý nói đến con số giới luật cho người phụ nữ cao hơn*). Các giới luật đó liên hệ đến ngôn từ và hành động của một cá thể và cá thể ấy phải tuân thủ để mang lại sự hài hòa, an vui và loại bỏ những trở ngại trên bình diện bình thường. Căn bản đạo đức đó được áp dụng cho từng thành phần trong một tập thể xã hội và cả việc sử dụng các vật sở hữu trong cuộc sống thường nhật.

Phép tu thứ hai trong số ba phép tu là sự tập trung (*samâdhi - định*). Đây là phép tập luyện bắt tâm thức phải duy trì một thể dạng thuận lợi nhất giúp cho nó đạt được mục đích. Vậy sự tập trung thật sự là gì? Thông thường người ta cứ nghĩ rằng tập trung tất nhiên sẽ mang lại một tâm thức bình lặng và im lìm như một khúc gỗ. Thế nhưng cả hai đặc tính đó, tức là sự bình lặng và im lìm, không đủ để giải thích ý nghĩa đích thật của sự tập trung. Định nghĩa đúng nhất của sự tập trung đã được chính Đức Phật nêu lên, Ngài bảo rằng một tâm thức tập trung là một tâm thức "hội đủ điều kiện để thực hành một công việc" (*karanîya*), tức có nghĩa là tâm thức ở trong một tình trạng thích nghi có thể giúp nó hoàn tất một công việc nào đó.

Phép tu tập thứ ba là phép luyện tập phát hiện một sự quán thấy sâu xa giúp phát huy trí tuệ (*panna*). Đây là một phép luyện tập thật chuyên cần giúp phát hiện một sự quán nhận đúng đắn và một sự nhận thức nội tâm trong sáng về bản thể đích thật của mọi vật thể. Trong những lúc bình thường, ta không thể thực hiện được thể dạng đó: bởi vì trong những lúc ấy hoặc ta chỉ biết bám vào các thành kiến có sẵn, hoặc chấp nhận một cách máy móc những gì

người khác nêu lên, do đó ta không thể nhìn thấy được các vật thể đúng với cách hiện hữu thật sự của chúng. Vì thế mà việc tu tập Phật Giáo phải cần thêm một phép luyện tập nhằm phát huy sự quán thấy sâu xa.

Trên phương diện tôn giáo, khả năng hiểu biết (*sự linh hội*) và sự quán thấy sâu xa là hai thứ hoàn toàn khác biệt nhau. Khả năng hiểu biết phần lớn được dựa vào phương pháp lý luận mang tính cách lý trí. Sự quán thấy sâu xa vượt xa hơn thế rất nhiều: tức có nghĩa là thâm nhập vào đối tượng mà nó quan sát, phân tích nó và trực tiếp hội nhập với nó; sự quán thấy ấy làm phát lộ ra trong tâm thức một sự buông xả (*không bám víu*) sâu xa và đích thực trước đối tượng, cắt đứt mọi xúc cảm hướng vào nó. Đối với Phật Giáo, phép luyện tập sự quán thấy sâu xa không dựa vào sự hiểu biết mang tính cách trí thức như người ta thường thấy trong lãnh vực giáo dục, trong lãnh vực này mỗi người chỉ biết nắm giữ một sự hiểu biết riêng cho mình (*tức đây chỉ là các sự hiểu biết tương đối và quy ước, sự hiểu biết tuyệt đối mang tính cách bất biến và đồng nhất*). Sự quán thấy sâu xa phải mang tính cách trực giác, trong sáng và trực tiếp; sự quán thấy đó phát sinh từ sự tìm hiểu sâu xa về một đối tượng nào đó, nó được in sâu vào tâm trí và không thể xóa nhòa đi được. Chính vì thế mà các đối tượng tìm hiểu của sự quán thấy sâu xa cần phải là những gì thuộc vào cuộc sống thường nhật (*mang tính cách thực tế có thể áp dụng được ngay*), hay ít ra cũng khá thường xuyên khiến cho tâm thức lúc nào bị tràn ngập bởi chúng, luôn nhìn thấy chúng để nhận biết chúng là gì, tức có nghĩa là nhìn thấy chúng mang tính cách vô thường, bất toại nguyện và không mang một thực thể tự tại nào (*tập cho ta nhìn thấy chung quanh mình, trên thân xác mình, cũng như trong tâm thức mình tất cả đều biến động, khổ đau và vô ngã*). Chúng ta đã suy nghĩ và nghiên cứu tường tận để hiểu thế nào là vô thường, bất toại nguyện và sự vắng bóng của một cái tôi cá thể, thế nhưng thật ra thì đây chỉ là cách đạt được một sự hiểu biết hoàn toàn mang tính cách trí thức, thể dạng hiểu biết đó không thể nào giúp loại bỏ được sự ham muốn và bám víu vào các vật thể trong thế gian này. Trong khi đó thì sự quán thấy sâu xa lại chỉ có thể phát hiện khi nào sự tỉnh ngộ (*vỡ mộng*) thay thế được sự thèm muốn được chiếm hữu. Đây là một sự quán thấy sâu xa, minh bạch và đích thực mang lại một sự xả bỏ (*không bám víu*) đích thật và tự động, và đây là một quá trình thật tự nhiên. Thế nhưng quá trình đó không được dừng lại ở đây (*tức thể dạng buông xả không bám víu*) mà còn phải tiếp tục cho đến lúc mà sự tỉnh ngộ có thể hoàn toàn thay vào chỗ của sự thèm muốn và không còn đảo ngược lại được nữa.

Tu tập đạo đức (*tu giới*) thật ra chỉ là một sự chuẩn bị sơ đẳng giúp ta tìm thấy một cuộc sống hạnh phúc hơn và giữ được một tâm thức thăng bằng hơn. Phép tu tập này mang lại nhiều lợi ích cho ta – nó có thể mang lại hạnh phúc hoặc giúp ta trở thành một thiên nhân trong kiếp sống sau - thế nhưng, theo Đức Phật thì đây không phải cách đạt được mục đích trực tiếp và ngay trong tức khắc. Đây chỉ là một cách giải thoát tâm trí nhằm mở ra cho ta con đường đưa đến sự tập trung.

Tập luyện sự tập trung (*tu định*) là phát huy sự kiểm soát tâm thức hầu giúp nó đảm đương trọng trách của nó một cách hoàn hảo hơn. Đạo đức giúp thực thi một thái độ đúng đắn

trong lãnh vực hành động và ngôn từ, trong khi đó thì sự tập trung tác động trực tiếp vào tâm thức. Sự tập trung là kết quả mang lại từ sự luyện tập và sự giữ gìn kỷ cương tinh thần. Một tâm thức tập trung không còn vướng mắc vào các tư duy xấu hay sai lầm, và không tách rời khỏi đối tượng mà nó tập trung. Đây là một tâm thức đã đạt được đầy đủ khả năng để đảm đương trách vụ của nó.

Do đó sự tập trung là những gì thật cần thiết trong bất cứ hoàn cảnh nào xảy ra trong cuộc sống. Dù cho ta đang làm việc gì đi nữa, thì tâm thức cũng phải tập trung để hoàn tất công việc một cách tốt đẹp. Chính vì thế mà Đức Phật xem sự tập trung là phẩm tính của một con người Cao Quý (*thánh nhân*) trong cả hai lãnh vực vật chất và tâm linh. Một em học sinh học các phép tính sẽ vận dụng một sự "tập trung tự nhiên", sự tập trung đó thông thường không cần phải thật mạnh, trong khi đó sự tập trung trong lãnh vực tu tập Phật Giáo thì chỉ có thể phát huy từ một sự luyện tập chuyên cần và nhờ đó nó có thể đạt đến một cấp bậc thật cao. Khi tâm thức đã được luyện tập một cách đúng đắn, thì nó sẽ đạt được thật nhiều khả năng, người nào thực hiện được một tâm thức như thế sẽ tiến xa hơn trong sự hiểu biết thâm sâu về thế giới thiên nhiên. Kiểm soát được tâm thức sẽ mang lại cho mình những khả năng vượt bậc mà những người thường tình không thể có được. Chính Đức Phật cũng xem sự tập trung cao độ đó như là một khả năng siêu nhiên – mà người tu hành (*các vị tỳ kheo*) không được khoe khoang, nếu không thì sẽ bị loại trừ (*khỏi tăng đoàn*).

Muốn đạt được sự tập trung phải hy sinh rất nhiều. Trong khi tập luyện phải đối đầu với mọi thứ khó khăn cho đến khi nào đạt được một mức độ tập trung tương xứng với nỗ lực của mình. Thế nhưng song song với việc luyện tập ta cũng đã có thể đạt được ngay thật nhiều hiệu quả trong công việc (*thường nhật*) của mình, đây là nhờ ta được trang bị bởi một phương tiện tinh xảo nhất (*sự tập trung*).

Vậy thì chúng ta cũng nên chú tâm đến việc tập trung, không nên xem đây là một chuyện khôi hài hay lỗi thời. Trái lại sự tập trung thật vô cùng hệ trọng và ta có thể đem nó ra để áp dụng trong bất cứ một cảnh huống nào xảy đến với ta, nhất là trong cái thế giới quay sôi động và nóng bỏng như ngày nay. Thật thế trong thời buổi này thiết nghĩ sự tập trung sẽ cần thiết hơn nhiều so với thời kỳ của Đức Phật.

Đến đây chúng ta thử tìm hiểu về sự chuyển tiếp từ thể dạng tập trung sang thể dạng quán thấy sâu xa sẽ xảy ra như thế nào. Đức Phật có nói là khi tâm thức đã được tập trung thì nó sẽ đủ khả năng nhìn thấy mọi vật thể một cách đúng như thế. Một tâm thức tập trung sẽ sẵn sàng thực hiện trọng trách mà nó được giao phó, tức nó có thể quán thấy được bản chất đích thật của mọi vật thể. Thật hết sức lạ lùng khi nhận thấy rằng lời giải đáp cho các câu hỏi mà tất cả mọi người muốn nêu lên thông thường đã có sẵn trong tâm trí của họ thế nhưng họ không hề hay biết mà thôi, đây chẳng qua là vì các lời giải đáp nằm quá sâu trong tiềm thức của họ. Khi nào họ còn tìm cách giải quyết các khó khăn của mình mà không vận dụng đến tâm trí mình và đặt nó vào một vị trí thích nghi, thì khi ấy họ vẫn chưa có thể tìm ra được các lời giải đáp hữu hiệu. Trái lại, nếu muốn tìm ra lời giải đáp cho những thắc mắc thuộc vào

lãnh vực tâm thần, và nếu đây là trường hợp của một người đã đạt được sự tập trung đúng và sự quán thấy sâu xa, tức có nghĩa là biết đặt tâm trí mình trong vị trí giúp "thực hiện công việc một cách hữu hiệu", thì lời giải đáp tự nhiên sẽ hiện ra với người ấy. Thế nhưng nếu cách ấy không mang lại kết quả thì vẫn còn có một phương pháp khác giúp tâm thức tìm ra giải pháp để giải quyết vấn đề : đây là cách vận dụng phép nội quán dựa vào sự tập trung gọi là "sự luyện tập quán thấy sâu xa".

Vào đêm đạt được Giác Ngộ, Đức Phật đạt được sự quán thấy sâu xa về quy luật nguyên nhân hậu quả. Điều đó có nghĩa là nhờ vào sự tập trung, Ngài đã quán nhận được bản chất đích thật của mọi sự vật và sự diễn biến tuần tự của chúng. Đức Phật kể lại thật chính xác sự kiện đó, và chúng ta có thể tóm lược lại như sau: khi tâm thức của Đức Phật vừa đạt được sự tập trung thì tức thời Ngài cũng quán thấy hiển hiện ra lời giải đáp.

Đây có nghĩa là chỉ khi nào tâm thức trở nên an bình và buông xả qua một thể dạng an vui, thanh thoát và tập trung, thì khi đó mới có thể hiện ra giải pháp cho các vấn đề khúc mắc. Sự quán thấy sâu xa luôn luôn đòi hỏi phải đi đôi với một sự tập trung, mặc dù ta không bao giờ chú ý đến sự kiện ấy. Đức Phật luôn nhấn mạnh đến sự liên hệ mật thiết giữa hai thể dạng này, Ngài chứng minh cho thấy là trong một cấp bậc thật cao thì sự quán thấy sâu xa luôn phải cần đến một sự tập trung, và ngược lại thì sự tập trung cũng cần đến sự hỗ trợ của sự quán thấy sâu xa, bởi vì ở cấp bậc đó ta phải nhận biết được một số đặc tính của tâm thức. Tóm lại phải kiểm soát tâm thức đến một mức độ nào đó thì mới có thể giúp nó thực hiện được sự tập trung sâu xa. Vì thế nếu một người đủ khả năng thực hiện được một sự quán thấy sâu xa, thì cũng sẽ dễ cho người ấy phát huy một sự tập trung thật mạnh, và nếu sự tập trung đó càng mạnh thì lại càng dễ mang lại sự quán thấy sâu xa. Cả hai vừa hỗ trợ lại vừa bổ sung cho nhau là như thế.

Sự quán thấy sâu xa hỗ trợ cho một tầm nhìn sáng suốt, và tầm nhìn đó nhất định sẽ mang lại một thể dạng không bám víu và hân hoan. Đây là kết quả của một sự dừng lại trước các sự vật mà trước đây chúng còn quyến rũ ta một cách mãnh liệt, sự buông xả ấy mang tính cách tâm thần giúp giải thoát tâm thức khỏi sự khống chế của mọi sự vật. Đây là những gì sẽ xảy ra khi sự thèm muốn phải rút lui để nhường bước cho sự buông xả. Sự dừng lại ấy không tượng trưng cho một sự bé tắc phải tự tử, hay lẩn tránh vào rừng sâu để sống ẩn dật, hay nổi lửa mà thiêu đốt tất cả. Thật ra thì bên ngoài ta vẫn an nhiên tự tại, dường như không có gì thay đổi cả, ta vẫn hành xử một cách bình thường và vẫn biết kính trọng mọi sự vật, sự khác biệt chỉ thuộc vào nội tâm: ta đạt được một tâm thức hoàn toàn chủ động và tự do, đây là thứ phẩm tính mà sự quán thấy sâu xa mang lại. Đức Phật gọi đây là sự "Giải Thoát", sự chấm dứt của thể dạng nô lệ cho mọi sự vật và nhất là nô lệ cho những gì mà mình yêu thích. Thực tế thì ta cũng bị nô lệ bởi cả những gì mà mình không yêu thích, bởi vì dù không yêu thích thế nhưng chúng cũng cứ thúc đẩy mình phải hành động (*không dừng lại được*), tức có nghĩa là ta không thể nào ngăn cấm mình không được ghét bỏ chúng, bởi vì chúng đã thành công khi thúc đẩy mình phải hành động như thế, kích động xúc cảm của mình và nắm mũi mình mà kéo đi, tình trạng đó cũng xảy ra trong trường hợp trái ngược lại tức khi ta thèm muốn quá độ một vật thể nào đó. Do đó thành ngữ "nô lệ cho các vật thể" chỉ định cả hai thể dạng là sự

ghét bỏ và sự quyên rũ. Nêu lên sự kiện trên đây cũng là một cách mượn dịp để nhắc lại là nhờ vào phép luyện tập sự quán thấy sâu xa ta sẽ vượt thoát khỏi vòng nô lệ do các vật thể tạo ra. Đức Phật tóm lược nguyên tắc đó một cách thật ngắn gọn như sau: "Sự quán thấy sâu xa là phương tiện giúp tinh khiết hóa lấy chính mình". Phương tiện ấy không phải là đạo đức (*tu giới*) hay sự tập trung (*tu định*) mà đây là sự quán thấy sâu xa (*tu tuệ*). Nếu ta không thể tự giải thoát mình khỏi mọi sự vật, thì ta vẫn chưa tìm thấy sự tinh khiết, vẫn còn bị ô nhiễm, mang đầy tham vọng và đam mê. Khi tìm thấy sự tự do thì ta cũng sẽ trở nên tinh khiết hơn, không còn bị ô nhiễm nữa và sẽ đạt được sự tinh thức và an bình.

Hãy chú tâm tìm hiểu thể dạng thứ ba trong "Ba Phép Tu" : đây là trí tuệ. Khi hiểu được nó là gì thì ta cũng sẽ hiểu ngay đây là một đức tính cao siêu nhất. Trí tuệ giúp ta biết dừng lại trước mọi sự vật, loại bỏ hoàn toàn bốn thứ bám víu (*là các đối tượng của giác cảm, các quan điểm, các thói quen tức quan điểm sẵn có, và ý nghĩ về một "cái tôi"*). Bốn thứ bám víu ấy có thể ví như những sợi dây thừng trói chặt lấy ta, và trí tuệ thì giống như con dao cắt đứt chúng để giải thoát cho ta.

Ba phép luyện tập đó có đủ sức giúp ta vượt được các thử thách trong cuộc sống này hay không ? Chúng có hàm chứa một căn bản tinh khiết để mọi người có thể mang ra sử dụng hay không ? Nếu phân tích thật kỹ thì ta sẽ hiểu được ngay là ba phép luyện tập đó không đi ngược lại với giáo lý của bất cứ một tôn giáo nào - tất nhiên là các tôn giáo ấy phải mang một chủ đích thật sự là muốn giải quyết các vấn đề khổ đau cho con người. Dù các lời giáo huấn của Đức Phật không đi ngược lại với bất cứ một tôn giáo nào, thế nhưng không phải đây là lý do để bảo rằng những lời giáo huấn của Ngài không hàm chứa những gì thật đặc thù và duy nhất, đặc biệt hơn hết là sự quán thấy sâu xa, đây là một kỹ thuật thật tuyệt vời giúp loại bỏ bốn thể dạng của sự bám víu. Sự quán thấy đó giải thoát cho tâm thức, mang lại cho nó sự tự chủ, và không còn gì có thể trói buộc nó và bóp nghẹt nó được, kể cả đáng tối cao ở trên trời, ma quỷ hay các thiên nhân. Chúng ta phải hoàn toàn ý thức được nguyên tắc của sự tự chủ đó, vì đây chính là nhân tố chính yếu nhất của Phật Giáo.

Khi chúng ta nhìn thấy Phật Giáo bao gồm tất cả những gì thuộc các tôn giáo khác, và đồng thời lại hàm chứa nhiều thể dạng đặc thù riêng, thì khi đó chúng ta cũng sẽ hiểu rằng Phật giáo có thể đến với tất cả mọi người, quả Phật Giáo là một tôn giáo toàn cầu. Trong bất cứ thời đại nào tất cả chúng sinh đều mang một mối quan tâm giống nhau, dù họ là các thiên nhân, con người hay súc vật: mối quan tâm ấy là phải làm thế nào để giải thoát cho mình khỏi mọi khổ đau liên kết chặt chẽ với sinh, lão, bệnh, tử - và đây cũng là những thứ khổ đau phát sinh từ sự thèm muốn và bám víu. Tất cả chúng ta đều có một trọng trách như nhau, ấy là loại bỏ sự thèm muốn và bám víu mang tính cách bản năng, tức là các nguyên nhân tiên khởi mang lại khổ đau. Chính vì lý do đó mà Phật Giáo có thể xem như là một tôn giáo toàn cầu.

## Chương VI

### NHỮNG GÌ ĐÃ TRÓI BUỘC CHÚNG TA

Những thứ gì đã trói buộc chúng ta ? Cái gì trong cuộc sống này đã khiến chúng ta phải bám chặt vào nó đến thế ? Câu trả lời sẽ là : cái "thế giới này". Đối với Phật Giáo những chữ ấy bao gồm tất cả : không phải đây chỉ là cái thế giới của con người, mà cả của thiên nhân, các vị trời, súc vật, quỷ sứ nơi địa ngục, ma đói, thánh nhân và tất cả các lãnh vực hiện hữu khác nữa.

Thật khó để biết được cái thế giới mênh mông này là gì, bởi vì có một số thể dạng mà ta không nhìn thấy được; thường thì ta chỉ trông thấy những gì hiện ra ở trên mặt, đây là cái lớp vỏ ngoài gồm toàn những thứ sự thực tương đối liên hệ với trí thông minh trung bình của con người. Chính vì lý do đó mà Phật Giáo đã phải giảng dạy cho chúng ta về một "thế giới" bao gồm toàn thể tất cả mọi lãnh vực.

Theo giáo lý của Ngài thì Đức Phật phân chia thế giới này làm hai : thế giới vật chất hay vật lý và thế giới phi-vật-chất hay tâm-thần. Sau đó thì Ngài lại phân chia thế giới tâm thần làm bốn, vì thế nếu đem thế giới vật lý cộng thêm vào đây thì sẽ có năm thành phần tất cả và Đức Phật gọi chung là "năm thứ cấu hợp" (*ngũ uẩn*). Trong phần thảo luận về thế giới dưới đây, chúng ta sẽ đặc biệt quan tâm đến thế giới của những sinh linh hàm chứa sự sống (*có thể gọi chung là "chúng sinh" hay "chúng sinh mang giác cảm", thế nhưng một số kinh sách tiếng Việt gọi rất sai là "chúng sinh hữu tình"!*) và trong số đó sẽ đặc biệt nhấn mạnh đến con người, bởi vì chính cái thế giới đó gây ra mọi vấn đề. Năm thành phần vừa kể đều hiện hữu nơi con người: thân xác vật lý của con người là cấu hợp vật chất, tâm thức con người gồm bốn cấu hợp còn lại (*do đó nên hiểu chữ "thế giới" là ngũ uẩn của chính mình và tất cả các hiện tượng khác thuộc thế gian này*).

Cấu hợp thứ nhất thuộc tâm thức là **giác cảm** (*vedana - thọ*), cấu hợp này gồm có ba thể dạng : thích thú hay thỏa mãn, khó chịu hay bất toại nguyện, và cảm giác trung hòa tức không thích thú cũng không khó chịu, tuy nhiên đây cũng là một hình thức giác cảm. Trong những lúc bình thường, giác cảm luôn luôn hiện ra với chúng ta, do đó chúng ta luôn bị tràn ngập bởi giác cảm, chính vì thế mà Phật Giáo xem giác cảm như là một trong các thành phần tạo ra tâm thức con người.

Câu hợp thứ hai của tâm thức là **sự cảm nhận** (*sanna - tưởng*), đây là quá trình giúp giúp ý thức được bối cảnh chung quanh, đại khái tương tự như lúc thức, trái hẳn với những lúc đang ngủ hay cái chết. Quá trình đó cần đến trí nhớ và cả tri thức giác cảm, và do đó nó bao gồm cùng một lúc các giác cảm sơ khởi (*trong hiện tại đang xảy ra*) phát sinh do sự tiếp xúc của một đối tượng với mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân xác và cả các kỷ niệm giác cảm đã có trong quá khứ. Do đó ta có thể nhận biết trực tiếp được màu sắc, kích thước, thể loại... của một đối tượng, và đồng thời cũng nhận biết được những đặc tính ấy đã xảy ra trước đây bằng cách thoái lùi về quá khứ nhờ vào trí nhớ.

Câu hợp thứ ba của tâm thức là **tư duy tích cực** (*sankhara - hành, tức sự diễn đạt, tác ý...*), đây là ý nghĩ cho rằng ta sẽ làm một cái gì đó hay nói lên một điều gì đó, có thể đây là một tư duy mang bản chất tốt hay xấu, một thứ tư duy duy ý, mang tính cách chủ động.

Câu hợp thứ tư là **tri thức giác cảm** (*vinnana - thức*), đây là chức năng của tâm thức giúp nhận biết được (*ý thức được, hiểu được*) các đối tượng bằng ý nghĩa – có nghĩa là bằng thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, và xúc giác (*sự va chạm với thân thể*) ... và bởi cả chính tâm thức nữa (*tức có nghĩa là một sự hiểu biết phát sinh từ sự phối hợp giữa những gì cảm nhận được từ các cơ quan giác cảm và tri thức - consciousness*).

Bốn thứ câu hợp ấy và cả phần thân xác vật lý tạo ra cơ sở cho bốn loại bám víu đã được trình bày trong chương IV. Tốt hơn hết nên dừng lại đây để đọc lại chương IV để tìm hiểu thật rành rẽ thế nào là bốn loại bám víu. Và ta sẽ hiểu rằng năm thứ câu hợp trên đây vừa làm đối tượng lại vừa làm cơ sở cho sự bám víu và các sự sợ hãi của ta. Ta có xu hướng nhận diện mình xuyên qua các câu hợp ấy, và tùy theo mức độ vô minh của mình mà ta sẽ tự nhận diện mình thuộc vào câu hợp nào trong số năm thứ câu hợp ấy. Thí dụ một đứa bé bị đau vì đập đầu vào một cánh cửa, nó bèn đá cánh cửa một cái cho hả giận và cảm thấy bớt đau. Nói cách khác thì đây cũng là cách mà nó xem cánh cửa như là một "con người", tuy đây chỉ là một thực thể hoàn toàn vật chất, sự bám víu ấy thuộc vào một cấp bậc đơn sơ nhất. Trong khi đó đối với một người lớn, thì khi nổi xung đối với thân xác của mình thì người ấy có thể sẽ lấy tay đập lên đầu mình, đây là cách mà người ấy tự nhận diện mình qua thân xác của chính mình, tương tự như đứa bé xem cánh cửa như một thân xác bên ngoài đã làm cho thân xác nó bị đau đớn.

Đối với một người thông minh hơn một tí thì biết tự nhận diện mình qua các giác cảm của mình, sự cảm nhận của mình đối với các vật thể, tư duy của mình và tri thức giác cảm của mình, tuy nhiên người ấy vẫn không phân biệt được từng câu hợp một và chỉ biết nhận diện mình dựa vào tổng thể của những thứ ấy.

Ngoài trường hợp tự nhận diện mình qua thân xác vật lý như trên đây, thì cũng dễ sinh ra khuynh hướng tự nhận diện mình qua các **giác cảm**, dù cho các giác cảm ấy thuộc loại dễ chịu, đau đớn hay trung hòa. Thí dụ trường hợp ta bị xâm chiếm bởi các giác cảm vô cùng thú



vị, chẳng hạn như các thứ tuyệt vời mang đủ loại màu sắc, hình tướng, âm thanh, hương thơm, vị ngọt, sự đụng chạm êm ái khiến ta ngất ngây từ tâm hồn đến thể xác. Trong trường hợp đó giác cảm sẽ mang tính cách thích thú, và sự thích thú phát sinh từ các cảm giác ấy sẽ khiến cho ta bám víu vào chúng. Thông thường thì mọi người đều tự nhận diện mình qua các giác cảm của mình, và đây cũng không phải là khó hiểu lắm bởi vì tất cả mọi người đều yêu thích những thứ giác cảm dễ chịu, nhất là đối với xúc giác, tức là các giác cảm phát sinh từ sự va chạm của da. Vô minh và ảo giác làm cho ta mù quáng khiến ta chỉ nhìn thấy các đối tượng của sự khoái cảm để bám víu vào chúng và để gọi đây là "tôi". Giác cảm, dù thích thú hay khó chịu, đều là một cơ sở đích thật của khổ đau. Trên phương diện tâm linh thì có thể bảo rằng các giác cảm ấy đồng nghĩa với khổ đau bởi vì nó chỉ mang lại đau buồn cho tâm thức: sự thích thú khiến nó bị chao đảo, sự khó chịu thì đày đọa nó. Được, thua, hạnh phúc hay lo buồn, tất cả cũng chỉ là những hình thức dao động của tâm thức mà thôi, chúng làm cho tâm thức phải xoay tít như một con quay. Những gì vừa trình bày là sự bám víu bằng cách tự nhận diện mình qua giác cảm.

Chúng ta cần phải hiểu thật tường tận quá trình trên đây. Nếu tâm thức đủ khả năng nhận ra được giác cảm chỉ đơn thuần là một đối tượng của sự bám víu, thì nó sẽ tự giải thoát cho mình một cách dễ dàng. Thói thường thì các giác cảm đứng ra chỉ huy tâm thức, nó lôi cuốn ta vào những hoàn cảnh mà sau này ta phải hối tiếc. Đức Phật đã vạch ra con đường tu tập hầu giúp chúng ta đạt được sự hoàn thiện (*hay viên mãn tức thể dạng của vị A-la-hán*), và trên con đường đó Ngài luôn cảnh giác chúng ta phải biết quan sát thật cẩn thận, nghiên cứu và tìm hiểu các hiện tượng thuộc vào giác cảm. Nên hiểu rằng đã có rất nhiều người thoát khỏi khổ đau và đạt được sự hoàn thiện **bằng cách ý thức được giác cảm chỉ là một thứ đối tượng đơn thuần của sự quan sát** (*nhìn các giác cảm như là những gì "bên ngoài" và không nhận diện chúng là "tôi" hay là cái "của tôi"*).

Giác cảm nguy hiểm hơn bất cứ thứ cấu hợp nào khác, bởi vì nó có thể biến thành cơ sở cho sự bám víu của ta, lý do thật đơn giản là vì mọi sự khuấy động và tất cả các hành động của ta đều hướng vào giác cảm như một mục đích tiên khởi nhất. Chúng ta cố gắng học hành, làm việc để kiếm tiền, sử dụng đồng tiền ấy để mua đủ mọi thứ cho mình: từ các vật dụng hàng ngày cho đến thực phẩm, các trò giải trí, các món ngon ở những nhà hàng sang trọng và kể cả tình dục. Ta thụ hưởng các thứ ấy với một mục đích duy nhất : tạo cho mình các thích thú giác cảm, nói cách khác thì đây là những kích thích mang lại sự thích thú cho mắt, tai, mũi, lưỡi và thân xác. Ta dồn tất cả tiền bạc, sức lực và tinh thần của mình vào mục tiêu duy nhất là mong cầu tìm được những giác cảm thích thú. Thế nhưng từ nơi sâu kín của lòng mình thì mỗi người trong chúng ta đều hiểu rằng không nên bỏ hết vốn liếng học hành, công của, nghị lực để chỉ mưu cầu tìm được một chút thụ hưởng mang tính cách thích thú giác cảm.

Do đó thật rất hiển nhiên là những gì trình bày trên đây đều thật là những điều hết sức then chốt. Nhận thấy và hiểu được tầm quan trọng của các giác cảm sẽ giúp ta kiểm soát được chúng, vượt khỏi vòng kiềm tỏa của chúng, hầu mang lại cho ta khả năng thực hiện trọng trách của mình một cách hiệu quả hơn.

Tương tự như thế, các vấn đề xã hội cũng phát sinh từ những thứ giác cảm thích thú, và nếu quan sát thật kỹ thì ta cũng thấy những sự xung đột giữa các quốc gia hay giữa các khối cường quốc sở dĩ xảy ra chẳng qua cũng là vì cả hai phía đều bị nô lệ bởi những thứ giác cảm thích thú (*quyền lợi, miếng ăn, của cải, đất đai...*). Chiến tranh không xảy ra vì đức tin nơi giáo điều, vì lý tưởng hay bất cứ gì khác, mà chỉ vì muốn nhắm vào việc tìm kiếm các thứ thích thú giác cảm (*cuớp đoạt*). Mỗi phe đều tưởng tượng ra là mình sẽ thu góp được mọi thứ lợi nhuận và của cải. Chủ nghĩa chỉ là một thứ nguy trang hoặc nếu khá hơn thì cũng chỉ là một động cơ thứ yếu. Nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến các cuộc xung đột chính là sự kiện không cưỡng lại được sự áp đặt của sự thích thú giác cảm. Hiểu được giác cảm là gì có nghĩa là ý thức được nguyên nhân quan trọng nhất khiến ta phải nô lệ vào những thứ ô nhiễm của tâm thức, vào các điều xấu và mọi thứ khổ đau (*xin chú ý đại sư Buddhadasa không giải thích giác cảm giới hạn trong khuôn khổ một quá trình vật lý và tâm lý, mà nhìn xa hơn như thế rất nhiều và đã chứng minh cho chúng ta thấy đấy là nguyên nhân sâu xa mang lại mọi thứ khổ đau cho con người, từ những thứ đọa đày có tính cách cá nhân cho đến những cuộc xung đột rộng lớn trên bình diện toàn cầu và nhân loại. Đấy là một tầm nhìn thật bao quát, sâu xa và triết học về giác cảm*).

Nếu xem đây là tình trạng chung của thế giới con người, thì cũng nên hiểu là các thiên nhân cũng không khá gì hơn. Họ cũng bị chi phối bởi sự thích thú giác cảm, và có thể còn hơn cả chúng ta. Dù cho họ có nhìn sự quyền rũ ấy dưới một khía cạnh tinh tế hơn, thế nhưng không phải vì thế mà họ ít bị thu hút hơn bởi những thứ giác cảm tuyệt vời mang lại từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và tâm thức. Đối với các vị trời tức cao hơn các vị thiên nhân, thì các thứ thích thú giác cảm đại loại như trên đây tất nhiên đã bị loại trừ, thế nhưng vẫn có một thứ thú vị khác tạo ra nguyên nhân cho sự bám víu : ấy là sự thích thú liên kết với sự tập luyện phát huy sự tập trung sâu xa (*tập trung sâu xa - tu định - chưa đủ để mang lại sự giải thoát, vì còn phải cần đến sự quán thấy sâu xa về bản chất của mọi sự vật - tức tu tuệ*). Khi tâm thức tập trung một cách sâu xa thì sẽ cảm nhận được một sự thích thú, một cảm giác thú vị khiến cho tâm thức bám víu vào đấy (*thể dạng của các vị trời theo ý nghĩa trình bày trong câu trên*). Hàng thú vật thấp hơn con người, tất nhiên sẽ phải là con mồi của giác cảm dưới một hình thức thô thiển hơn chúng ta nhiều. Hiểu được bản chất của giác cảm và nhất là **ý thức được rằng ta không phải là các giác cảm** và ta không có một lý do gì để bám víu vào chúng để đồng hóa mình là chúng, thì đấy sẽ là một sự trợ lực thật quý giá cho chúng ta trong cuộc sống này.

Sự **cảm nhận** (sanna- *tưởng*) cũng là một khía cạnh khác của tâm thức rất dễ nhận biết. Thí dụ như những người bình dị luôn quả quyết rằng trong lúc ngủ thì sẽ có một thứ gì đó gọi là "linh hồn" thoát ra khỏi thân xác, và thân xác thì sẽ trở thành một khúc gỗ vô tri, hoàn toàn mất hết khả năng cảm nhận bất cứ một sự kích thích giác cảm nào. Khi mà "cái ấy" hội nhập trở lại với thân xác, thì khi đó tri thức cùng với thể dạng tâm thần trong lúc tỉnh sẽ được hồi phục. Rất nhiều người đồng hóa một cách thật ngây thơ "cái ấy" với "cái ngã". Thế nhưng Đức Phật đã giảng rằng sự cảm nhận không nhất thiết bắt buộc phải liên hệ đến sự hiện hữu của một "cá thể con người". Sự cảm nhận chỉ là một tổng hợp gồm các giác cảm và kỷ

niệm, có nghĩa đây là những sự hiểu biết được tích lũy và nhất định sự cảm nhận sẽ còn tiếp tục hiện diện cho đến khi nào thân xác vẫn còn vận hành một cách bình thường. Khi các chức năng của thân xác bị xáo trộn, cái mà ta gọi là sự "cảm nhận" sẽ biến đổi và ngưng hoạt động. Đây là lý do giải thích tại sao những người Phật Giáo chân chính không chấp nhận đồng hóa sự cảm nhận với một "cái tôi" (*cái ngã*) mang tính cách cá thể. Do đó, việc nghiên cứu thật tỉ mỉ và sâu sắc đúng theo những lời giảng dạy của Đức Phật sẽ mang lại các kết quả ngược lại và cho thấy sự cảm nhận không liên hệ gì đến một "cái ngã", đây chỉ là kết quả mang lại từ một quá trình tự nhiên, không hơn không kém.

Một nguyên nhân khác gây ra sự bám víu phát sinh từ **tư duy tích cực** (*sankhara – hành, tác ý, sự diễn đạt, tạo nghiệp*), đây là cách hoạch định sẽ thực thi một việc gì đó hay chiếm giữ một cái gì đó, đây là một hành động của tâm thức (*tâm ý, tác ý, hành động duy ý*), và nó có thể mang bản chất tốt hay xấu. Tư duy cũng là cơ sở tạo ra sự nhận diện vững chắc về một cái tôi mang tính cách cá thể. Người ta cho ta biết là nếu muốn nhận diện mình là một thứ gì đó thì sự kiện "biết suy nghĩ" sẽ giữ vai trò ưu tiên nhất giúp cho mình tự nhận diện lấy mình. Chính vì thế mà một triết gia thuộc thế kỷ XVII (*René Descartes, 1596-1650, một nhà toán học, vật lý học và triết gia nổi danh người Pháp*) đã xây dựng tất cả các triết thuyết của mình căn cứ vào định đề sau đây : *"Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu"* (*nguyên gốc bằng tiếng La-tinh do R. Descartes nêu lên lần đầu vào năm 1634 là "Cogito, ergo sum". Sau đó ông tiếp tục khai triển thêm và đến năm 1641 thì gọi tránh né đi một chút là "Ego sum, ego existo" có nghĩa là "Tôi đang như thế này [tức là] tôi hiện hữu", có thể R. Descartes đã thấy chỗ sơ hở trong định đề do ông nêu lên, thế nhưng những gì đã sai thì dù có cố tránh né bằng mọi cách thì căn bản vẫn là sai. Thí dụ ta đặt ngược định đề của R. Descartes như sau : "Trước khi tôi biết suy nghĩ, khi tôi không suy nghĩ và sau khi tôi không còn suy nghĩ được nữa thì tôi có hiện hữu hay không?" Một người bị hôn mê – coma - hoặc hoàn toàn mất trí và trở nên ngớ ngẩn, không còn biết mình là ai thì có hiện hữu hay không? Hoặc một người điên loạn chỉ thấy trong đầu mình toàn là ma quỷ, đâm chém và máu me, và chỉ biết la hét thì có đủ sức để nghĩ rằng "Tôi như thế này [tức là] tôi hiện hữu" hay không? Quả thật định đề do R. Descartes nêu lên trên đây quá ư ngây thơ và ấu trĩ, thế nhưng tiếc thay nó đã ảnh hưởng lớn lao đến nền tư tưởng và văn hóa cận đại của Tây phương*). Các triết gia thuộc thời kỳ khoa học của chúng ta đã không tỏ ra tiến bộ chút nào cả về chủ đề này : bởi vì đã từ hàng ngàn năm họ vẫn cứ nghĩ rằng tư duy là cơ sở để xác định một cái tôi cá thể ; theo họ "cái tôi" chính là người suy nghĩ. Như chúng ta đã thấy, đối với Đức Phật thì giác cảm cũng như sự cảm nhận không phải là những thứ đã tạo ra "cái tôi". Ngài cũng phủ nhận luôn cả tư duy, tức là dạng thể suy nghĩ của tâm thức, như là một cái ngã, bởi vì sự sinh hoạt phát hiện dưới hình thức tư duy chỉ là **một quá trình hoàn toàn mang tính cách tự nhiên**. Tư duy phát sinh từ kết quả tương tác của một chuỗi dài các biến cố xảy ra trước đó. Nó chỉ là một tổng thể các cấu hợp gồm các thành phần khác nhau tạo ra một "cá thể" và tuyệt nhiên cái tổng thể ấy không cho thấy sự hiện hữu nào là "tôi" hay là một "cái tôi" nào cả. Do đó chúng ta có thể giữ vững ý kiến là thành phần "tư duy" không hàm chứa bất cứ một thực thể cá nhân nào, tương tự như trường hợp của những thứ cấu hợp đã trình bày trên đây.

Sở dĩ việc tìm hiểu về vấn đề trên đây gặp nhiều khó khăn là cũng chỉ vì bản chất của tâm thức không được hiểu biết đầy đủ. Chúng ta biết khá rõ về thân xác, tức cấu hợp vật chất, thế nhưng lại không biết gì nhiều về tâm thức, tức là một tổng thể của nhiều thứ cấu hợp phi-vật-chất. Đối với vấn đề này thiết nghĩ cũng chỉ cần nêu lên một cách ngắn gọn là Đức Phật đã giảng rằng "cá thể" là một tổng thể gồm có năm thứ cấu hợp, vừa vật chất vừa tâm thần. Khi cái mà ta gọi là "tư duy" hiển hiện ra, thì tức khắc ta nhìn vào đấy để cho rằng có "một người nào đó" đứng phía sau (*tư duy ấy*), với tư cách là một người đứng ra để suy nghĩ, một linh hồn thống trị thân xác, hoặc là một thứ gì đại loại như thế. Thế nhưng Đức Phật bác bỏ hoàn toàn cách nhìn đó. Khi phân tách cái-gọi-là "cá thể" ra làm năm thành phần (*ngũ uẩn*), thì sẽ không còn lại gì cả, điều ấy cho thấy chỉ có các thành phần là hiện hữu, thế nhưng "con người" thì không. Tư duy cũng không làm hơn được, cũng chẳng chứng minh được sự hiện hữu của cái ngã như người ta vẫn thường tin.

Cấu hợp cuối cùng là **tri thức giác cảm** (*vinnana - thức*), đây chỉ là chức năng giúp ý thức toàn vẹn các đối tượng do năm thứ giác cảm nhận biết được. Và nhất định đấy cũng không phải là một cái tôi cá thể nào cả. Các cơ quan (*giác cảm*) chỉ đơn giản giữ vai trò ghi nhận màu sắc, hình dạng, âm thanh, mùi, vị và các vật thể sờ mó được, chúng trực tiếp tác động đến các cơ quan ấy (*cũng xin ghi nhận thêm là tri thức tự nó cũng là một cơ quan giác cảm và các đối tượng cảm nhận của nó là những hình ảnh tâm thần, tức là những vật thể phi-vật-chất*). Kết quả sẽ có một sự ý thức về các đối tượng vừa kể được hình thành theo ba giai đoạn khác nhau (*giác cảm - sự cảm nhận - tư duy tích cực*). Thí dụ đối với trường hợp thị giác thì sẽ xảy ra sự ý thức minh bạch về hình dạng của đối tượng được quan sát; có thể đấy là một con người hay một con thú, to lớn hay nhỏ bé, trắng trẻo hay đen đúa, v.v... Sự ý thức ấy là một quá trình hoàn toàn máy móc, tự nó vận hành một cách tự động (*tùy thuộc vào nghiệp, kinh nghiệm cá nhân và giáo dục... của mình*). Thế nhưng một số người lại cho đấy là "linh hồn" và nó có thể nhập vào hay thoát ra khỏi thân xác, tiếp nhận được các thứ kích thích nhờ vào các cơ quan giác cảm, và "cái tôi" thì trú ngụ trong cái linh hồn đó. Các người Phật Giáo chỉ xem đấy là một sự vận hành tự nhiên; khi có một đối tượng của thị giác tiếp xúc với mắt và dây thần kinh thị giác của mắt thì một hình ảnh sẽ hiện ra, và từ hình ảnh đó sẽ hình thành một tri thức thị giác. Thêm một lần nữa sự vận hành của quá trình trên đây cho ta thấy rằng không cần phải có một sự hiện diện nào của cái ngã.

Sau khi đã phân tích "một chúng sinh" và chia cắt nó ra thành từng cấu hợp riêng rẽ - tức thân xác, giác cảm, sự cảm nhận, tư duy và tri thức giác cảm - thì ta sẽ không tìm thấy bất cứ gì có thể xem đấy là cái tôi hay thuộc vào một cái tôi. Do đó ta có thể bác bỏ hoàn toàn ý nghĩ sai lầm ấy để kết luận rằng chẳng có gì có thể là một cái ngã hay hàm chứa một cái ngã cả. Người nào không còn nắm bắt các vật thể, không yêu quý hay ghét bỏ chúng nữa, thì có thể xem người ấy đã quán nhận được tính cách vô-ngã của tất cả mọi sự vật. Chỉ cần nhờ vào các tư duy duy lý cũng đủ để chứng minh là không có cái ngã; thế nhưng thông thường thì đấy chỉ tượng trưng cho một sự tin tưởng hay một quan điểm, không phải là một sự quán thấy minh bạch, toàn diện giúp cắt đứt vĩnh viễn sự bám víu vào một "cái tôi". Chính vì lý do đó mà ta nên tìm hiểu thật tường tận năm thứ cấu hợp dựa vào cơ sở của ba phép luyện tập để

phát huy một sự quán thấy nội tâm đủ khả năng giúp ta loại bỏ được sự bám víu vào ý nghĩ về sự hiện hữu của một cái tôi. Phép luyện tập đó nhằm phát huy trí tuệ và loại bỏ vô minh. Tóm lại chính ta phải tự mình nhìn thấy không có một cấu hợp nào là cái ngã cả, và chẳng có cái ngã nào đáng cho ta bám víu vào nó, và nhờ đó tất cả các hình thức bám víu, kể cả các thứ bản năng hiện hữu từ lúc mới sinh, sẽ phải chấm dứt một cách vĩnh viễn. Chính vì thế mà ta phải học hỏi để đào sâu thêm sự hiểu biết về năm thứ cấu hợp làm cơ sở chống đỡ cho huyền thoại về một "cái tôi". Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến khía cạnh này trong giáo lý của Ngài và có thể tóm tắt lại như sau : « **Không có bất cứ một cấu hợp nào của ngũ uẩn là cái ngã cả** ». Đây là một điểm thật then chốt trong giáo lý Phật Giáo, dù trên phương diện triết học, khoa học hay tôn giáo cũng thế. Khi đã ý thức được sự thật đó thì sự bám víu và sợ hãi – phát sinh từ vô minh - sẽ tan biến, và sự thèm muốn không còn một phương cách nào để phát hiện được nữa, và như thế thì khổ đau cũng sẽ chấm dứt.

Vậy thì lý do nào đã khiến chúng ta không nhận biết được năm thứ cấu hợp đúng với bản chất của nó ? Khi mới sinh ta không biết một thứ gì cả về thế giới chung quanh, sau đó thì ta mới bắt đầu thu đạt được các sự hiểu biết nhờ vào những gì xảy ra trong bối cảnh chung quanh dạy cho chúng ta biết, và cách mà chúng truyền đạt sự hiểu biết sang cho ta luôn ẩn chứa ý nghĩ là có một cái tôi cá thể nằm trong các vật thể *(khi đứa bé mới sinh, nó không tự phân biệt được sự khác biệt giữa nó và bối cảnh chung quanh, dần dần nhờ kinh nghiệm nó nhận ra rằng những gì chung quanh nó khác với nó – thí dụ nó bị va đập vào cạnh bàn làm cho nó bị đau – sự hiểu biết đó mang lại cho nó ý nghĩ về một cái tôi tách rời nó ra khỏi bối cảnh chung quanh, thí dụ như cái bàn)*. Đây là động cơ thúc đẩy sự tin tưởng vào một cái ngã, mang tính cách bản năng và sơ đẳng nhất đã phát sinh từ lúc đứa bé vừa ra đời, và sức mạnh của động lực đó tiếp tục gia tăng không ngừng theo dòng thời gian. Trong lãnh vực ngôn từ và giao tiếp, chúng ta sử dụng các chữ như "tôi", "anh", "chị", "nó"... , và đây cũng là một cách làm gia tăng thêm ý nghĩ về một "cái tôi". Chúng ta cũng thường phát biểu như sau : "Đây là ông X., đây là bà Y. Hấn là con của ông Z. và là cháu của bà W". Cách phát biểu đó khuyến khích ta tự nhận diện mình như là một "cá thể con người". Do đó không có ai trong chúng ta chịu quan tâm tìm hiểu tại sao mình lại bám víu vào cái tôi như thế, và sự bám víu ấy thì cứ ngày càng gia tăng thêm mà thôi. Trong khi đó thì nếu đã bám víu vào cái tôi thì hậu quả tất nhiên phải xảy ra : đây là sự ích kỷ sẽ phát sinh, sự ích kỷ đó phản ảnh trong từng hành động thường nhật của ta *(do đó cũng dễ hiểu là chủ trương của Đại Thừa Phật Giáo cũng như của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma là phát động lòng từ bi thật mạnh để hóa giải sự ích kỷ, và đây cũng là một cách gián tiếp diệt bỏ cái ngã của mình)*. Nếu chúng ta phát huy đầy đủ được sự sáng suốt để quán nhận được đây là một sự sai lầm, thì chúng ta sẽ không còn bám víu vào ý nghĩ đây là ông X, đây là bà Y, và họ thuộc giai cấp nào trong xã hội, đây là những con người hay thú vật, v.v... và chúng ta sẽ nhận ra rằng các danh xưng ấy chỉ là những thuật ngữ mà con người sáng chế ra để sử dụng vào việc giao tiếp mà thôi. Khi đã hiểu được điều đó thì cũng có thể bảo là chúng ta đã vượt thoát khỏi một sự "gian lận của xã hội" *(con người trong xã hội giao tiếp với nhau bằng "quy ước", tức là một sự "móc ngoặc" hay "hiểu ngầm" với nhau, những thứ ấy không phản ảnh một sự thật nào cả, và tác giả xem đây như là một hình thức "gian lận" trong sự sinh hoạt chung của xã hội)*. Khi chúng ta khảo sát cái tổng thể tạo ra ông X, thì ta sẽ nhận thấy ông ta chỉ là một sự kết hợp

gồm thân xác, giác cảm, sự nhận biết, tư duy và tri thức giác cảm. Đây là một cách nhìn mọi sự vật một cách khôn ngoan hơn (*không bị đánh lừa bởi sự "gian lận" của cái nhìn mang tính cách quy ước*). Thực hiện được như thế là cách giúp ta tránh khỏi cái bẫy do sự thật tương đối giăng ra trong thế giới này.

Ngoài ra chúng ta còn có thể đẩy sự phân tích trên đây xa hơn nữa. Đối với thành phần thân xác vật chất chẳng hạn, chúng ta có thể phân chia nó thành nhiều thành phần - đất, nước, khí và lửa - hoặc sử dụng khoa học để phân tích nó thành carbon, thán khí, dưỡng khí, v.v.... Khi càng phân tích sâu xa hơn thì ta càng thấy mình ít bị ảo giác về một "cá thể con người" đánh lừa ta hơn. Khi nhìn thấy được những gì ẩn dấu bên dưới cái ảo giác ấy thì ta sẽ nhận thấy đây chỉ là những cấu hợp vật chất và tinh thần. Nhìn dưới góc cạnh đó, thì "cá thể con người" sẽ biến mất. Ý nghĩ về ông X, bà Y hay một giai cấp xã hội nào đó cũng sẽ biến mất. Ý nghĩ về "con tôi, chồng tôi, vợ tôi..." cũng biến mất. Khi chúng ta biết nhìn mọi sự vật dưới ánh sáng của sự thật tuyệt đối, thì chúng ta chỉ thấy toàn là những thứ **cấu hợp**, và nếu phân tích cẩn thận các cấu hợp ấy thì chúng ta sẽ nhận thấy có một mẫu số chung cho tất cả: đây là **tánh không**. Trong từng cấu hợp mà ta phân tích thì không có một cấu hợp nào mà lại không trông không về cái mà người ta gọi là "cái ngã". Tất cả chúng ta đều có khả năng để quán thấy sự vắng mặt đó (*của cái ngã*). Khi đã quán thấy được điều ấy thì sự bám víu và sợ hãi sẽ không còn lý do gì để tồn tại và kéo dài được. Chúng tự biến mất, hòa tan, và vĩnh viễn bay bổng vào không trung, không lưu lại một vết tích nào cả.

Cũng chẳng còn súc vật, chẳng còn con người, chẳng còn thành phần, chẳng còn cấu hợp. Chẳng còn gì cả ngoài tánh không, tức sự vắng bóng của "cái ngã". Nếu dừng lại không nắm bắt các vật thể nữa thì ta cũng sẽ không còn biết đau khổ là gì. Một người khi đã cảm nhận được tánh không của tất cả mọi sự vật và nếu như có ai tìm cách đánh giá mình và cho mình là một người tốt hay hung ác, vui vẻ hay buồn rầu, hay bất cứ thứ gì, thì cũng không thể khiến cho mình bị dao động một mảy may nào. Đây là quả mang lại từ sự hiểu biết, tức là sự thông suốt và sự cảm nhận nội tâm minh bạch về bản chất đích thật của năm thứ cấu hợp. Sự hiểu biết đó sẽ giúp ta loại bỏ hoàn toàn bốn thứ bám víu.

Tóm lại, trong thế giới này tất cả mọi thứ đều nằm trong năm thứ cấu hợp - tức là vật chất, giác cảm, sự cảm nhận, tư duy, và tri thức giác cảm (*nói cách khác là tất cả thế giới này đều phát sinh từ năm thứ cấu hợp đó: đây là một quan điểm rất gần với Duy Thức Học trong Đại Thừa Phật Giáo*). Mỗi cấu hợp đều tạo ra cho ta sự sai lầm, bởi vì dù cho nó không hàm chứa một "cái ngã" nào cả, thế nhưng nó vẫn có thể kích động được sự bám víu và sợ hãi của ta. Vì thế nên một con người thường tình luôn ham muốn được chiếm hữu, ham muốn được hình thành, hoặc không muốn chiếm hữu, hoặc không muốn được hình thành. Điều đó cho thấy rằng dù trong trường hợp nào thì cũng đều mang lại khổ đau, cái khổ đau đó không nhất thiết phải được phơi bày ra giữa thanh thiên bạch nhật, mà thật sự là nó rất kín đáo. Vậy tốt hơn hết mỗi người trong chúng ta nên noi theo các lời giáo huấn về đạo đức, sự tập trung và trí tuệ (*ba phép tu tập*), hầu giúp mình loại trừ vĩnh viễn và tận gốc những ảo giác liên quan đến năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*). Đây là con đường đưa đến sự tự do, sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Cuộc sống sẽ trở nên

trong sáng và tuyệt vời, tâm thức sẽ vượt lên trên tất cả mọi sự vật, tất cả sẽ tiếp tục duy trì như thế cho đến những ngày cuối cùng trong kiếp sống này. Đây là quả mang lại từ sự quán thấy sâu xa, trong sáng và hoàn hảo về năm thứ cấu hợp.

## Chương VII

## PHÉP QUÁN THẤY SÂU XA BẰNG PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN

Những điều trình bày trong chương này sẽ cho chúng ta thấy rằng sự tập trung cũng có thể phát hiện một cách tự nhiên, không cần phải tham dự một khóa tu học nào cả. Kết quả mang lại từ hai cách luyện tập đều giống nhau: tâm thức sẽ đạt được sự tập trung và trở nên đầy đủ khả năng để thực hiện một sự nội quán vô cùng tinh tế. Tuy nhiên cũng cần nhấn mạnh là sự tập trung phát động tự nhiên thường cũng đủ mạnh để giúp thực hiện phép nội quán và sự quán thấy sâu xa, trong khi đó sự tập trung do việc tập luyện chuyên biệt (*qua các khóa tu học*) thường quá dư thừa và vượt xa hơn sự cần thiết, đây là chưa nói đến trường hợp có thể đưa đến một sự tự mãn tai hại. Thật vậy, một tâm thức tập trung thật sâu xa có thể làm phát sinh một thể dạng an vui khiến cho người hành thiền bám vào đấy hoặc tưởng lầm là mình đã đạt được quả của Con Đường. Trái lại, sự tập trung tự nhiên và trọn vẹn cũng đủ để thực hiện thực hiện phép nội quán, và sẽ không mang lại sự nguy hại nào và cũng không cho thấy sự bất lợi nào như trên đây.

Trong Tam Tạng Kinh có thuật lại vào thời kỳ Đức Phật đã xảy ra nhiều trường hợp cho thấy thật nhiều người đột nhiên đạt được tất cả các giai đoạn và quả trên Con Đường. Kể cả vào các thời kỳ sau đó và nhờ vào các vị thầy khác mà nhiều người cũng đã đạt được giác ngộ. Tuy nhiên họ nào có phải vào rừng để luyện tập gay go hoặc phải dựa vào một số đối tượng đặc biệt nào đó để luyện tập như thường được mô tả trong các sách chỉ dẫn sau này.

Thật là một bằng chứng hiển nhiên, năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật nào có cần đến sự quyết tâm lớn lao đâu, thế mà họ đã đạt được thể dạng A-la-hán sau khi nghe giảng về vô ngã (*bài thuyết giảng thứ hai của Đức Phật cho năm đệ tử sau bài Tứ Diệu Đế*), cũng như hàng ngàn nhà tu ẩn dật khác sau khi được nghe giảng về "*bài thuyết giáo về sự bốc cháy*" (*có lẽ đệ sư Buddhadasa muốn nói đến bản kinh Adittapariyaya-sutta, Samyutta Nikaya, IV, 19-20, tức là bản kinh "tất cả đều bốc cháy" còn gọi là "bản kinh về trận hỏa hoạn", nói lên sự hiện hữu chỉ là một ngọn lửa đang bốc cháy, thân xác đang bốc cháy, giác cảm đang bốc cháy, tri thức đang bốc cháy... Dập tắt được sự thèm muốn, hận thù và ảo giác là sự Giải Thoát*). Trí tuệ sắc bén và sâu xa tự nó sẽ phát hiện khi một cá thể cố gắng tìm hiểu ý nghĩa sâu xa về một vấn đề nào đó, và nếu được tiếp tục duy trì vững chắc thêm thì nhất định nó sẽ



trở nên rất mạnh và vững bền. Trí tuệ đó hiển hiện ra một cách tự nhiên và tự động, tương tự như khi tâm thức tập trung sự chú tâm để làm một con toán, hoặc tương tự như nhắm vào tâm điểm một tấm bia và dùng một cái cung để bắn một mũi tên vào đấy. Trong lúc bình thường ta không chú ý đến loại tập trung đó, bởi vì nó không mang lại bất cứ một thứ gì màu nhiệm, thần kỳ hay kinh ngạc cả. Thế nhưng thực ra thì phần đông chúng ta đều có thể chỉ cần nhờ vào sức mạnh tập trung tự nhiên đó cũng đủ để đạt được sự giải thoát, tức quả của Con Đường, tức là Niết-bàn hay thể dạng của người A-la-hán (*đây là một sự nhận xét vô cùng thiết thực và ích lợi, một sự "mách bảo" vô giá, bởi vì người tu tập thường phóng tâm ra ngoài để tìm kiếm trí tuệ, sự giác ngộ, một sự trợ lực, hoặc thiên định để phát huy khả năng hiểu biết..., trong khi đó thì khả năng chú tâm cần thiết đã có sẵn trong mỗi người giúp mình phát huy trí tuệ cho chính mình... chỉ cần hướng nó vào sự quán thấy bản chất của các sự vật là đủ. Tóm lại tu tập không phải là một thứ gì "quá khó", và nhất là không cần nhờ đến những thứ hình thức phức tạp và cầu kỳ*).

Vậy không nên xem thường cách thức tập trung mà tất cả chúng ta đều sẵn có, hoặc ít hoặc nhiều mà thôi, và lúc nào cũng có thể phát triển được nó. Chúng ta phải làm hết sức mình để trau dồi nó, giúp cho nó vận hành một cách hoàn hảo, và sau đó sẽ gạt hái các kết quả thích nghi, tương tự như những người trước đây đã trở thành A-la-hán mà không cần biết gì cả về những thứ kỹ thuật tập trung tân tiến như được thuyết giảng ngày nay.

Đến đây chúng ta thử tìm hiểu bản chất các thể dạng tri thức giúp mang lại sự quán thấy sâu xa về "thế giới", tức là năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) xem sao. Giai đoạn thứ nhất gọi là sự **hân hoan** (*pīti*), đây là niềm hạnh phúc trong tâm thức hay sự an vui tinh thần. Hãy thực thi điều tốt, bằng cách này hay cách khác, thí dụ như hiến dâng thực phẩm cho các nhà sư - đây là một trong những cách đơn giản nhất nhằm mang lại sự xứng đáng - cử chỉ ấy có thể cũng đủ để tạo ra một nguồn hân hoan. Vào các cấp bậc đạo đức cao hơn sẽ là cách hành xử không để ai chê trách được mình, đây là cách sử dụng ngôn từ hay hành động nhằm mang lại một niềm hân hoan sâu rộng hơn. Sau đó thì thực thi sự tập trung, và ngay trong các cấp bậc thấp nhất ta cũng sẽ tìm thấy được sự vui thích.

Niềm hân hoan đó tự nó đã hàm chứa khả năng làm hiển hiện ra thể dạng **bình lặng**. Thói thường tâm thức luôn bất định (*không tập trung được*), và bị nô lệ cho các tư duy và xúc cảm kết hợp với những vật thể bên ngoài mang tính cách quyến rũ, do đó nó luôn bị dao động và không giữ được sự yên lặng. Thế nhưng khi phát huy được niềm hân hoan tinh thần thì nhất định sự tĩnh lặng và thăng bằng tâm thức cũng sẽ phát sinh một cách tương xứng; và khi giữ được sự thăng bằng vững vàng hơn, thì sự tập trung hoàn hảo sẽ hiện ra. Tâm thức trở nên bình lặng, mềm dẻo, linh hoạt, nhẹ nhàng, thư giãn, sẵn sàng thực hiện bất cứ mục tiêu nào, nhất là sử dụng nó để xóa bỏ mọi thứ ô nhiễm làm cho nó bị u mê.

Đây không phải là cách tạo ra một tâm thức yên lặng và thân thể thì cứng đờ như một khối đá - tuyệt nhiên không đúng như thế. Thân thể phải cảm thấy tự nhiên và tâm thức thì phải thật bình lặng, hoàn toàn trong sáng, tươi mát và linh hoạt, nói cách khác là sẵn sàng bắt tay vào việc, và chuẩn bị để học hỏi. Đây là mức độ tập trung cần phải thực hiện, không phải

là một sự tập trung quá sâu có thể khiến cho người hành thiền trở thành tương tự như một pho tượng đá, mất hết ý thức về hiện tại. Loại tập trung như thế không giúp tìm hiểu được điều gì cả, tập trung tâm thức quá sâu không giúp thực hiện được phép nội quán. Nếu không giữ được thể dạng tỉnh giác (*tức tâm thức minh mẫn*) thì sẽ không thể nào thực hiện được sự quán thấy sâu xa. **Sự tập trung quá sâu là một thứ trở ngại chính yếu nhất cho việc luyện tập sự quán thấy sâu xa** (*có thể liên tưởng đến phép thiền định phân giải do Đức Đạt-Lai Lạt-Ma chủ trương, nên hiểu phân giải là phân tích các hiện tượng để quán thấy bản chất sâu xa của chúng, phép thiền định đó đòi hỏi một tâm thức trong tình trạng linh hoạt và sáng suốt*). Để có thể thực hiện phép nội quán, phải thụt lùi lại thể dạng kém tập trung hơn, khi đó mới có thể sử dụng được sức mạnh mà tâm thức thu đạt được trước đó trong lúc lắng sâu. Đây là cách mà sự tập trung thật sâu có thể trở thành một phương tiện hữu ích, dầu sao thì đây cũng chỉ là một phương tiện mà thôi. Đối với phép luyện tập để phát huy sự quán thấy sâu xa bằng phương pháp tự nhiên thì không cần phải đạt được một sự tập trung thật sâu và ngồi im như một pho tượng mà đúng hơn chỉ cần phát huy một tâm thức yên lặng và thẳng bằng, sẵn sàng bắt tay vào việc. Khi sử dụng nó để luyện tập sự quán thấy sâu xa thì nó sẽ giúp đạt được một sự hiểu biết đúng về tất cả mọi hiện tượng trong thế gian này. Một sự quán thấy như thế hoàn toàn tự nhiên, tương tự như sự quán thấy của các đệ tử của Đức Phật khi họ được nghe thuyết giảng về Đạo Pháp (*Dhamma*). Sự quán thấy đó nào có cần đến nghi lễ và phép lạ thể nhưng đã giúp họ phát huy được những tư duy đúng và phép nội quán đúng.

Tuy nhiên điều đó cũng không có nghĩa là trí tuệ sẽ phát sinh một cách tự động. Không thể đầu hôm sớm mai mà có thể trở thành một vị A-la-hán được. Các bước đầu của sự hiểu biết có thể xảy ra bất thần thể nhưng tất cả còn tùy thuộc vào sức tập trung của mình. Cũng có trường hợp những gì hiển hiện ra không phải là trí tuệ đích thật, và đây chỉ là kết quả mang lại từ một sự luyện tập sai lầm hoặc vì căn bản hiểu biết của mình không được đúng. Tuy nhiên và dầu sao đi nữa thì sự quán thấy ấy không phát hiện và mang lại được một thứ gì khả dĩ có thể gọi là đặc biệt, minh bạch và sâu xa. Nếu sự hiểu biết do sự quán thấy phát hiện đúng với hiện thực, tức đúng với Đạo Pháp (*Dhamma*), thì nó sẽ tiếp tục thẳng tiến và phát huy để trở thành một sự hiểu biết đúng đắn và đích thật về tất cả mọi hiện tượng. Nếu trí tuệ chỉ phát triển đến một mức độ giới hạn nào đó, thì nó chỉ có thể giúp trở thành một vị A-la-hán thuộc cấp bậc đầu tiên hay ít ra thì cũng trở thành một người mang các phẩm tính cao. Nếu cơ duyên thuận lợi và các phẩm tính tốt được phát huy toàn vẹn và vững chắc thì lúc đó mới có thể đạt được cấp bậc A-la-hán. Tất cả đều tùy thuộc vào cơ duyên. Thế nhưng dầu sao đi nữa thì dù đã từng luyện tập lâu dài hoặc chỉ mới khởi sự gần đây thì chỉ khi nào tâm thức đạt được khả năng tập trung tự nhiên thì khi đó nhân tố gọi là "sự quán thấy sâu xa" mới có thể hiển hiện được, và nhất là nó phải phù hợp ít hay nhiều với hiện thực. Đối với người Phật tử khi đã được nghe giảng về "thế giới" tức là ngũ uẩn và mọi hiện tượng, thì tất nhiên sẽ phải suy nghĩ đến nó, nghiền ngẫm về nó để mong tìm hiểu được bản chất đích thật của nó, đây chính là sự hiểu biết phát sinh từ thể dạng tập trung an bình, và dầu sao thì cũng không mang tính cách lừa phỉnh. Sự hiểu biết ấy chỉ có thể mang lại sự lợi ích mà thôi.

Thành ngữ "sự quán thấy xuyên thấu về bản chất đích thật của mọi sự vật" mang ý nghĩa là đã nhìn thấy được tính cách vô thường, sự bất toại nguyện và vô-ngã của tất cả mọi sự vật, và đã quán nhận được là chẳng có gì đáng cho ta có nó hay được trở thành như thế, tóm lại là hiểu được rằng ta phải tuyệt đối không nên bám víu vào bất cứ thứ gì trong thế gian này, không có bất cứ gì là cái ngã hay hàm chứa một cái ngã tự tại, không có bất cứ gì tốt hay xấu, quyến rũ hay ghét bỏ. Sự kiện đơn giản là yêu quý hay không yêu quý một vật thể dù đây chỉ là một ý nghĩ hay một kỷ niệm thì cũng đã là một sự bám víu. Cách phát biểu không có gì đáng để "có" hay để "trở thành" mang cùng một ý nghĩa với cách phát biểu "không có gì đáng để cho ta bám víu". Thí dụ như chữ "Chiếm hữu" (*Obtenir / Getting*) có nghĩa là ước mong thật mạnh có một tài sản hay địa vị nào đó, có thể đây là tiền bạc hay bất cứ thứ gì mang lại sự thích thú. "Trở thành" (*Être / Being*) có nghĩa là ý thức được tư thế của mình: chẳng hạn như một người đã lập gia đình, hoặc chưa có gia đình, giàu, nghèo, được, thua, kể cả sự kiện ý thức được mình là một con người, hay ý thức được chính là mình. Nếu tìm hiểu thật kỹ thì ngay việc trở thành một người nào đó cũng không phải là hay ho gì cho lắm, quả thật đây chỉ toàn là chán ngán vì chỉ toàn mang lại khổ đau. Khi nào hoàn toàn không còn bám víu vào ý nghĩ ta là "một người nào đó" thì khi ấy sự kiện là "một người nào đó" sẽ không còn là một sự khổ đau nữa. Đây có nghĩa là ta đã nhìn thấy được tính cách vô nghĩa (*vô tích sự*) của sự "trở thành" (*être / being*) một thứ gì đó. Đây là ý nghĩa sâu xa trong câu xác định tất cả đều không sao tránh khỏi mang lại khổ đau tương quan với từng thể dạng cá biệt của mọi sự vật. Muốn được tồn tại mãi mãi, thì tất nhiên tất cả mọi thứ cũng phải theo đó mà kéo dài vĩnh viễn, ít nhất thì chuyện đó cũng phải xảy ra trong đầu của ta, dưới hình thức của một sự tin tưởng về sự hiện hữu vĩnh cửu của chính mình. Tiếp theo đó, khi có một "con người" thì cũng sẽ có các vật thể khác hơn với cái "con người" ấy và thuộc sở hữu của "con người" ấy: thí dụ như con cái, người phối ngẫu, vật này hay vật nọ thuộc tài sản của người ấy... Sau đó thì mỗi người phải gánh vác bốn phận của mình dù đây là chồng, vợ, chủ nhân hay người làm công, v.v... Tất cả những thứ ấy cho thấy một sự kiện thật hiển nhiên là nếu muốn duy trì bất cứ một thể dạng nào thì cũng phải cần đến một sự tranh đấu nào đó. Các khó khăn và khổ nhọc phát sinh từ việc duy trì tư thế của mình đều là hậu quả phát sinh từ sự yêu quý mù quáng các vật thể và bám chặt vào chúng.

Thế nhưng ví như chúng ta loại bỏ sự thèm muốn được có một cái gì đó và trở thành một thứ gì đó, thì rồi chúng ta sẽ phải hiện hữu như thế nào đây? Nhất định đây sẽ là một thách thức làm cho những người có tính hoài nghi và cả những người không hề biết suy nghĩ một cách chín chắn sẽ phải nhếch môi cười (*vi hoài nghi*). Ý nghĩa của các chữ "chiếm hữu" (*getting*) và "trở thành" (*being*) đúng như đã được dùng trên đây có nghĩa là những gì "chiếm hữu" và "trở thành" xuyên qua những thứ ô nhiễm của tâm thức, của sự thèm muốn, với ý nghĩ là "đáng để có chúng" và được "trở thành như thế", và tâm trí sẽ bám chặt vào đây. Thái độ đó chỉ mang lại sự trầm cảm, lo âu, khủng hoảng tinh thần, mọi thứ dao động, hay ít ra cũng là một sự lo lắng triền miên. Khi đã hiểu được điều đó, ta sẽ biết chú tâm hơn để canh chừng tâm thức mình không để cho nó trở thành con mồi của sự ham muốn muốn chiếm hữu hay được trở thành. Khi đã ý thức được là thực sự ra chẳng có một thứ gì đáng để có hay để trở thành, thì khi đó ta sẽ có đủ trí thông minh để hiểu là phải lánh xa chúng.

Thế nhưng, trong trường hợp mà ta không sao tránh khỏi được những vật thể của thế gian này, thì khi đó ta phải cực kỳ cảnh giác, nếu thật sự phải có một cái gì đó, thì cứ có nó thế nhưng với một sự buông xả (*không bám víu*) hoàn toàn. Không nên xử sự như những người tự bịt mắt bịt tai, không suy nghĩ gì cả mà chỉ biết lao đầu vào sự ham muốn "chiếm hữu" và được "trở thành" để chờ cho đến lúc rơi vào đáy giếng của vô minh và bám víu, và biết đâu có thể đưa đến tình trạng phải tự tử.

Thế giới – và tất cả những gì hàm chứa trong đó – đều là vô thường, không giá trị gì cả và cũng không thuộc vào của ai cả (*vô ngã*). Bất cứ một ai muốn chiếm giữ và bám vào một cái gì đó tất sẽ phải khổ đau một cách dai dẳng: khổ đau ngay từ lúc mới khởi sự ham muốn được trở thành hay được có nó, trong khi tìm cách thực hiện mục đích đó, và cả sau đó khi đã tìm được sự toại nguyện có được nó hay trở thành như thế. Trong từng giai đoạn: trước, trong khi và sau đó, nếu chỉ biết lao đầu vào sự thèm muốn và bám víu như một người vừa điếc vừa mù, thì sẽ không sao tránh khỏi được khổ đau. Chỉ cần nhìn chung quanh cũng đủ trông thấy mọi người chỉ vì vô minh mà phải gánh chịu khổ đau như thế nào. Cái tốt cũng sẽ mang lại khổ đau, dù đây là những gì mà người ta vẫn thường xem trọng. Nếu thực hiện những hành động tốt một cách sai lầm và khăng khăng cứ cố bám víu vào đây thì ta cũng sẽ phải khổ đau, chẳng kém gì như khi phạm vào những điều xấu. Nếu dấn thân vào con đường tốt thì cũng đừng quên là nó cũng sẽ mang các đặc tính cùng loại như thế (*tức có nghĩa là bám víu vào cái tốt hay là cái xấu thì cũng đều là bám víu như nhau*).

Một người có tính hoài nghi có thể phản kháng lại rằng: "Nếu đúng là chẳng có một thứ gì trên địa cầu này đáng để "có" hay để "trở thành", thì nỗ lực làm việc, đạt được một vị thế xã hội và sự giàu sang để làm gì?" Thế nhưng bất cứ ai cũng có thể hiểu được là nếu một người bước vào cuộc sống này với một hành trang hiểu biết và nhận thức đúng sẽ đạt được nhiều lợi thế hơn để thực hiện mục đích của đời mình, hơn hẳn những người phải nô lệ cho sự thèm muốn, u mê và thiếu hiểu biết về bản chất của mọi sự vật. Một cách vắn tắt, khi phải dấn thân vào cuộc sống này, thì cũng phải chú tâm và canh chừng hành động của mình không để bị chi phối bởi sự thèm muốn. Kết quả mang lại sẽ tương xứng với cách hành xử của mình.

Đức Phật và tất cả các vị A-la-hán khác đã hoàn toàn được giải thoát khỏi sự thèm muốn thế nhưng họ vẫn có thể thực hiện được những điều ích lợi hơn nhiều so với khả năng thực hiện của bất cứ ai trong chúng ta. Kinh sách thuật lại cuộc đời của Đức Phật cho biết mỗi ngày Ngài chỉ ngủ có bốn tiếng và thì giờ còn lại là để làm việc. Chúng ta thì lại mỗi ngày dành ra hơn bốn tiếng vào việc giải trí! Đức Phật và tất cả các vị A-la-hán đã loại bỏ được mọi thứ ô nhiễm và sự ham muốn muốn được có và được trở thành, vậy thì các vị ấy đã dựa vào sức mạnh nào để thực hiện được các công việc đó? Đây là nhờ vào sức mạnh của sự **nhận định sáng suốt** và **lòng từ bi**. Kể cả những hành động do nhu cầu tự nhiên của thân thể đòi hỏi, chẳng hạn như tiếp nhận và hấp thụ thực phẩm, cũng đều được hướng dẫn bởi sự nhận định sáng suốt. Họ đã hoàn toàn được giải thoát khỏi mọi thứ ô nhiễm, không còn vương mắc vào sự thèm muốn muốn được sống để trở thành như thế này hay để có cái kia, thế nhưng họ

có đủ sức mạnh để nhận định một cách minh bạch những gì nên và không nên làm, sức mạnh đó đã vận động họ sử dụng thân xác mình để tìm lấy thức ăn. Nếu họ tìm được thức ăn thì càng tốt, nếu không thì cũng chẳng sao. Khi họ lên cơn sốt, họ biết phải chăm sóc ra sao và cố gắng làm hết sức mình, thế nhưng nếu cơn sốt quá trầm trọng và thân xác thì lại quá mong manh, thì họ sẽ nhớ lại ngay là cái chết là một hiện tượng tự nhiên. Sự sống cũng như cái chết không hàm chứa một ý nghĩa nào cả đối với họ, dưới mắt họ cả hai thứ ấy có cùng một giá trị như nhau.

Trên đây là thái độ hành xử tốt nhất để giải thoát cho mình khỏi mọi khổ đau. Quả thật hoàn toàn không cần thiết phải có một "cái tôi" đứng ra làm chủ cho thân xác mình. Chỉ cần đến sự nhận định sáng suốt cũng đủ để duy trì thân xác tức nhờ vào sức mạnh tự nhiên của chính nó (*biết phân biệt những gì đúng và sai, những gì nên làm và không nên làm nhờ vào sức mạnh của sự hiểu biết tự nhiên cũng đủ để giúp mình đứng vững trên đôi chân mình trong thế gian này, không cần đến một "cái ngã" hay cái "linh hồn" nào cả để đứng ra chỉ huy mình. Những thứ ấy có thể xúi dục mình phạm vào những hành động sai lầm, cực đoan và vô minh, mang lại mọi thứ khổ đau, kể cả tù tội hay tự tử*). Chẳng phải tấm gương của Đức Phật cho thấy sức mạnh của sự nhận định minh bạch và lòng tốt tinh khiết cũng đủ để duy trì sự sống cho một vị A-la-hán trong thế giới này hay sao, và hơn nữa còn giúp cho vị ấy hoàn tất được thật nhiều nghĩa cử vì lợi ích của người khác, hơn hẳn những người còn bị chi phối bởi sự bám víu. Những người bị chi phối bởi vô minh tất nhiên chỉ biết hành động vì lợi ích của mình, đẩy chằng qua vì họ bị thúc đẩy bởi sự ích kỷ, trong khi đó thì hành động của một vị A-la-hán tuyệt nhiên không mang bóng dáng nào của sự ích kỷ và vì thế nên hành động của họ hoàn toàn tinh khiết. Ham muốn được có cái này hay được trở thành như thế kia sẽ khiến ta hành động thiếu thích nghi, lầm lẫn cái sai với cái đúng và không hiểu được mọi vật thể là "như thế" (*bản chất của hiện thực*). Vậy hãy sử dụng trí thông minh của mình để xử lý mọi sự vật! Và nhất là không bao giờ được quên là chẳng có gì đáng để có nó hay trở thành như thế, chẳng có gì đáng để mà bám víu vào chúng. Hãy hành xử một cách mạch lạc: tức phải hiểu rằng mọi vật thể từ bản chất chúng không có một giá trị gì cả. Nếu như phải dấn thân vào thế gian này, thì cứ dấn thân một cách đúng đắn và thích nghi, đây là cách giúp cho tâm thức giữ được sự tinh khiết, trong sáng, an bình và thanh thoát. Nhờ thế mà chúng ta có thể tham gia vào mọi sinh hoạt trong thế gian này mà không sợ phải gánh chịu khổ đau.

Một người bình thường khi nghe nói là chẳng có gì đáng để chiếm hữu hay để được như thế cả, thì tất nhiên sẽ không tin và sẽ phản kháng lại ngay. Thế nhưng đối với một người đủ sức hiểu được ý nghĩa đích thật của những lời nói ấy thì sẽ cảm thấy mình vui sướng và vững tin hơn. Tâm thức của người ấy sẽ chủ động được mọi vật thể và không còn lệ thuộc vào chúng nữa. Người ấy sẽ có đủ khả năng thực hiện các mục tiêu của mình và hiểu rằng mình sẽ không trở thành nô lệ cho chúng. Người ấy hành động nhưng không hề bị thúc đẩy bởi sự thèm muốn và không để cho mình bị mù quáng để trở thành nô lệ cho các vật thể. Nếu phải chiếm hữu hay phải trở thành một thứ gì đó thì cũng phải luôn ý thức rằng trong lãnh vực của sự thật tuyệt đối, ta không thể có được hay trở thành một thứ gì cả, bởi vì không có bất cứ gì để ta có hay trở thành đúng với sở nguyện của mình. Tất cả đều là vô thường và bất toại nguyện, và không có bất cứ thứ gì có thể gọi là thuộc về mình cả (*tất cả đều vô-ngã*), thế nhưng

ta lại cứ nhắm mắt dấn thân vào cuộc sống này như một người ngu xuẩn mang đầy thềm muốn và bám víu. Nói cách khác sở dĩ hành động của ta không thích nghi và đi ngược lại với bản chất đích thật của mọi sự vật, chỉ vì đơn giản là ta tiếp cận với chúng mà không hề ý thức được bản chất của chúng là gì. Tất nhiên tình trạng đó sẽ mang lại mọi thứ khó khăn và khổ đau cho ta. Ta không thể nào hoàn tất công việc của mình một cách hoàn hảo được, bởi vì ta luôn phải bận tâm với sự ham muốn có cái này hay được trở thành như thế nọ. Vì thế ta không thể chủ động được gì cả và cũng không thể nào trở thành một người tốt, lương thiện và đúng đắn được. Nguyên nhân mang lại mọi sự thất bại và thảm họa chính là tình trạng nô lệ cho sự thềm muốn.

Học hỏi để tìm hiểu bản chất đích thật của mọi sự vật là mục tiêu chính yếu nhất của người Phật tử, đây là phương tiện giúp chúng ta tìm thấy sự giải thoát. Tất cả những gì mà ta mong cầu dù đây là các thứ lợi nhuận trong thế gian này (của cải, địa vị xã hội, danh vọng) hay những gì cao xa hơn (cõi thiên), kể cả những lợi ích siêu-thế-tục (quả của Con Đường tức là Niết-bàn), thì phương tiện duy nhất có thể giúp chúng ta đạt được những thứ ấy là sự hiểu biết đúng và sự quán thấy sâu xa. Sự quán thấy sâu xa sẽ giúp chúng ta trở nên phong phú hơn. Kinh sách cho biết là chúng ta chỉ có thể tinh khiết hóa mình bằng sự quán thấy sâu xa và không có phương cách nào khác hơn. Con đường đưa đến sự giác ngộ phải đi xuyên ngang sự quán thấy sâu xa, tức là sự nhận thức trong sáng giúp nhận thấy được không có gì, và sẽ không bao giờ có bất cứ thứ gì, có thể gọi là đáng để cho ta bám víu, hoặc là để có hay để trở thành như thế, bất chấp tất cả mọi thứ nguy cơ có thể xảy ra làm phương hại đến cả tánh mạng mình. Sự kiện có một cái gì đó hay trở thành một thứ gì đó chỉ có ý nghĩa trong lãnh vực của sự thật tương đối. Ta có thể dùng ngôn từ của thế tục để bảo rằng ta là thế này hay thế nọ, thế nhưng đây đơn giản chỉ vì trong sự sinh hoạt xã hội người ta phải gán cho các vật thể một tên gọi hay một tước vị nào đó nhằm mục đích thực dụng mà thôi (*tức đây là những quy ước hay "ký hiệu" dùng để trao đổi với nhau nhằm mang lại một sự hiểu biết giống nhau, sự hiểu biết đó mang tính cách hoàn toàn quy ước*). Vì thế chúng ta không nên nghĩ rằng ta thật sự là như thế này hay như thế nọ, đây chỉ có giá trị trên phương diện sự thật tương đối mà thôi. Nếu hành động như thế thì cũng chẳng khác gì những con dế bị bụi bặm phủ lên đầu khiến chúng mất hết định hướng và cắn giết nhau. Chúng ta là những con người, nếu để cho bụi bặm phủ kín trong tâm trí khiến chúng ta trở thành những con môi của mọi khái niệm sai lầm, thì chúng ta cũng có thể mất hết định hướng và có thể làm những việc mà bình thường không một con người nào dám làm - chẳng hạn như sát nhân. Vậy thì chúng ta không nên nô lệ một cách mù quáng cho những thứ sự thật tương đối ấy, mà trái lại phải ý thức được chúng chỉ là những quy ước cần thiết cho sự sinh hoạt trong xã hội, không hơn không kém. Chúng ta phải luôn ý thức được thân xác và tâm thức của mình thật sự là gì, bản chất đích thật của chúng là gì. Nhất là phải ý thức được bản chất vô thường, thể dạng bất toại nguyện của chúng và sự vắng mặt của một cái ngã mang tính cách cá thể nơi chúng (*tánh không*), để hiểu rằng không bao giờ nên dựa vào chúng để tự nhận diện mình.

Đối với sự giàu có, địa vị xã hội và tất cả những thứ mà chúng ta phải cần đến trong cuộc sống, thì cứ xem chúng như những sự thật tương đối, đây là cách giúp ta loại bỏ được

cách mà người ta thường phát biểu: "Cái này thuộc của Ông X và cái này thì thuộc của bà Y". Hệ thống luật pháp của mỗi nước có bốn phần bảo vệ quyền sở hữu của người dân, do đó cũng không cần phải bám chặt vào ý nghĩ "đấy là của tôi". Ta chỉ nên có những gì mang tính cách thực dụng không gây ra phiền toái, và không nên chiếm giữ những gì có thể không chế tâm thức mình (*thiết nghĩ ngoài một số giá trị vật chất phải tránh thì cũng nên kể thêm những sự chiếm hữu nguy hại mang tính cách tinh thần như: danh vọng, quyền lực, các chủ thuyết, giáo điều, tín ngưỡng, quan điểm,... mà Phật Giáo gọi chung là tà kiến*). Nếu hiểu được điều đó, thì các vật thể sẽ trở thành những kẻ phục vụ cho ta và ta cũng sẽ kiểm chế được chúng trong bất cứ bối cảnh nào. Trái lại, nếu tư duy của ta có xu hướng chuyển thành sự thèm muốn và bám víu, và nếu chúng ta tin rằng có thể chiếm giữ được cái này hay cái kia, có thể trở thành như thế này hay thế nọ, và rồi ta bám chặt vào chúng, thì các vật thể sẽ chế ngự ta và chính ta sẽ trở thành nô lệ cho chúng. Vị thế (*trong xã hội*) cũng có thể bị xoay chuyển thật nhanh chóng, do đó phải thật cảnh giác. Ta phải tổ chức cuộc sống của mình như thế nào để không bị lệ thuộc vào những thứ ấy và để có thể chủ động được chúng. Nếu không, ta sẽ gặp nguy cơ rất lớn là bị rơi vào những cảnh huống đáng tiếc để rồi sẽ phải than thân trách phận.

Chỉ khi nào mà ta nhận thấy được một cách minh bạch là không có bất cứ thứ gì đáng cho ta chiếm hữu hay để được như thế, thì lúc ấy sẽ hiển hiện ra với ta một sự giải tỏa khỏi mê lầm (*nibbidā*), sự giải tỏa đó sẽ phát triển tương xứng với mức độ quán thấy sâu xa của ta. Đây là dấu hiệu cho thấy sự bám víu của ta bắt đầu được nói lỏng, và đồng thời cũng cho biết từ lâu ta đã từng khổ tâm tìm cách thoát ra cảnh huống đó. Đây là giai đoạn đầu của tình trạng được giải tỏa khỏi sự mê lầm và sự vỡ mộng: tức là ta bắt đầu chán ngấy tình trạng ham muốn mù quáng các vật thể và cách bám chặt vào chúng như những gì hàm chứa một giá trị thật sự. Khi sự giải tỏa khỏi mê lầm khởi sự có hiệu quả, thì đương nhiên cũng bắt đầu hình thành một quá trình tự nhiên và tự động của sự buông xả (*virāga – không bám víu*) – tương tự như chiếc dây thừng trước đây trói buộc ta thật chặt được tháo gỡ, hay tương tự như màu nhuộm của một tấm vải bị phai mờ khi đem giặt. Đức Phật gọi quá trình ấy - tức quá trình mà sự bám víu được thay thế bởi sự tan biến hay một sự giải thoát khỏi thế giới tương trưng bởi các vật thể của sự bám víu – là sự "giải thoát" (*vimutti*). Dù chưa phải là thể dạng cuối cùng, thế nhưng thể dạng đó thật vô cùng quan trọng trên đường hướng đến sự giải thoát hoàn toàn. Chỉ khi nào đạt được thể dạng hoàn toàn giải thoát thì mới thật sự loại bỏ được tất cả mọi thứ khổ đau.

Khi hoàn toàn tự do thì ta cũng sẽ không còn nô lệ vào thế giới nữa (*tức là ngũ uẩn của ta và cả các hiện tượng khác trong thế gian này*). Nô lệ cho các vật thể tức có nghĩa là thân xác, ngôn từ và tư duy của mình còn bị ô nhiễm. Tự giải thoát cho mình khỏi những thứ hương thơm của thế giới có nghĩa là đạt được thể dạng của sự tinh khiết, và sẽ không còn bị ô uế trở lại nữa. Sự tinh khiết tuyệt đối ấy (*visuddhi*) sau khi đã đạt được sẽ mang lại một sự tĩnh lặng, một sự thanh thản đích thực, loại bỏ được tất cả mọi sự dao động, xung đột và buồn phiền. Đức Phật gọi sự đình chỉ (*sự dừng lại*) của mọi sự đè nén và dao động là "an bình" (*santi*), và đơn giản chỉ có thế, tức có nghĩa đây là sự tĩnh lặng, thanh thản trước tất cả mọi cảnh huống, một thể dạng của ảo giác rất gần với Niết-bàn (*hình bóng của Niết-bàn, thế nhưng chưa phải là Niết-bàn*).

Chữ niết-bàn đôi khi được dịch là "sự vắng mặt của mọi thứ đọa đày" hoặc "sự tắt nghỉ không còn lưu lại một vết tích nào". Do đó niết-bàn mang hai ý nghĩa quan trọng như sau: ý nghĩa thứ nhất là sự giải thoát khỏi mọi nguồn gốc của buồn khổ và đốn đau của mọi hình thức bám víu và trói buộc; ý nghĩa thứ hai là sự dập tắt của tất cả khổ đau, không còn lưu lại một chút nhiên liệu nào khiến cho khổ đau có thể bùng cháy. Nếu phối hợp cả hai ý nghĩa trên đây sẽ cho thấy Niết-bàn là một thể dạng hoàn toàn giải thoát khỏi mọi khổ đau. Ngoài ra chữ "Niết-bàn" còn mang nhiều ý nghĩa đáng quan tâm khác nữa, chẳng hạn như có nghĩa là "sự tắt nghỉ của khổ đau" hay "sự loại bỏ hoàn toàn các nọc độc tâm thần", hoặc đây là thể dạng, lãnh vực hay tình huống gọi là "sự đình chỉ của mọi khổ đau, mọi ô nhiễm và mọi tác động của nghiệp". Thuật ngữ Niết-bàn mang ý nghĩa thật đa dạng tùy theo các tông phái. Thí dụ đối với một số người thì Niết-bàn có nghĩa là "sự tĩnh lặng và thanh thản" bởi vì chỉ xem đây như là một sự tập trung sâu xa; một số người khác đây xa hơn ý nghĩa của chữ "niết bàn" và gọi đây là một sự hội nhập hoàn toàn với tính dục! *(có thể đây là cách ám chỉ một trong các phép tu tập của một tông phái khác (?), dầu sao đi nữa thì đây cũng chỉ là một phương tiện thiện xảo - upaya, do đó không thể đồng hóa một phép tu tập với Niết-bàn được).*

Đức Phật chỉ đơn giản định nghĩa Niết-bàn như một thể dạng giải thoát đối với sự bám víu, buồn phiền và khổ đau, một thể dạng phát sinh từ sự quán thấy bản chất đích thật của mọi vật thể trong thế gian này, hầu có thể loại bỏ sự bám víu vào chúng. Vì thế thật hết sức quan trọng phải thực hiện được những lợi ích lớn lao do sự quán thấy sâu xa về bản chất của mọi sự vật mang lại và phải chuyên cần phát động sự quán thấy đó bằng cách này hay cách khác. Đối với phép luyện tập tự nhiên thì cứ để cho sự quán thấy sâu xa tự động hiển hiện, ta chỉ cần ngày đêm phát huy niềm hân hoan do sự tinh khiết hóa tâm thức mang lại *(phép tu giới)* và chờ cho đến khi nào các phẩm tính mô tả trên đây hiển hiện ra. Phương pháp thứ hai là phát huy sức mạnh của tâm thức bằng cách luyện tập kỹ thuật tập trung thật chính xác *(tu định)* và thực thi sự quán thấy sâu xa *(tu tuệ)*. Các cách luyện tập này chỉ dành cho những người đã tạo được từ trước một số điều kiện thuận lợi giúp họ tiến bộ nhanh chóng trong những hoàn cảnh thích nghi. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể luyện tập sự quán thấy sâu xa bằng phương pháp tự nhiên, đối với phương pháp này thì bất cứ lúc nào và trong bất cứ hoàn cảnh nào thì chỉ cần đơn giản sống một cuộc sống thường nhật thật tinh khiết và lương thiện và sau đó sẽ tuần tự hiển hiện ra: niềm hân hoan tinh thần *(pīti và pamoda, có nghĩa là hân hoan và vui sướng)* sự yên lặng *(passaddhi)*, sự quán thấy sâu xa về bản chất đích thật của mọi sự vật *(yathānūtanāna-dassana)*, sự tĩnh ngộ *(nibbidā)*, sự buông xả *(virāga - không bám víu)*, sự giải thoát *(vimutti)*, sự tinh khiết hóa các thứ ô nhiễm tâm thần *(visuddhi)* và sự thanh thản *(santi)*. Đây là cách giúp ta tìm thấy được tiền vị của Niết-bàn *(nibbana)* *(tức chưa hoàn toàn đúng là niết-bàn)*, tức chỉ là sự giải thoát mọi khổ đau một cách tuần tự, từ ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác, hầu đưa ta ngày càng gần hơn với cõi Niết-bàn cuối cùng *(xin chú ý đây là một quan điểm khá đặc thù của đại sư Buddhadasa Bikkhu cho rằng Niết-bàn là một thể dạng tâm thức gồm có nhiều "cấp bậc" tùy thuộc vào sức quán thấy sâu xa của từng người tu tập. Niết-bàn không phải là một "cõi" thuộc bối cảnh bên ngoài để người tu tập "nhập" vào đấy mà thật ra Niết bàn sẽ hiển hiện ngay*



*tức khắc với người tu tập khi bắt đầu thực hiện được sự tập trung và quán thấy sâu xa, dù đây chỉ là một cấp bậc thật thấp và sau đó sẽ thăng tiến dần để đạt được sự Giải Thoát cuối cùng).*

Tóm lại, phép tập trung và quán thấy sâu xa tự nhiên sẽ có thể giúp đạt được "Con Đường và Quả" đây là cách cố gắng suốt ngày và trong từng ngày một, nhằm xác định sự thật về sự khẳng định không có bất cứ thứ gì đáng cho ta chiếm hữu hay trở thành như thế. Bất cứ ai muốn đạt được kết quả đó thì cũng đều phải cố gắng tự tinh khiết lấy mình và phát huy các phẩm tính cá nhân thật gương mẫu trên đây, hầu thường xuyên mang lại cho mình một niềm hân hoan tinh thần trong khi làm việc cũng như trong lúc rảnh rỗi. Sự hân hoan đó mang lại sự trong sáng và tươi mát, sự tĩnh lặng tâm thần, và nó cũng sẽ tự nhiên và tự động mang lại cho tâm thức một khả năng suy nghĩ và nội quán nào đó. Tâm thức nhờ vào sự quán thấy minh bạch và thường xuyên là không có bất cứ gì đáng để chiếm hữu hay để trở thành, sẽ loại bỏ được sự ham muốn những vật thể mà trước đây đã tỏ ra thật quyến rũ và lôi cuốn nó. Tâm thức nhờ đó sẽ tự giải thoát cho nó khỏi những thứ gọi là cái "tôi" hay cái "của tôi" và nhờ đó sự thèm muốn các vật thể một cách mù quáng sẽ chấm dứt. Sự đau khổ không còn tìm thấy một cơ sở nào chống đỡ cho nó nữa, tất cũng sẽ phải tan biến theo, và mọi cố gắng nhằm loại trừ đau khổ cũng theo đó mà chấm dứt. Đây là phần thưởng mà mỗi người trong chúng ta đều có thể đạt được.

## Chương VIII

## TẬP LUYỆN VỀ SỰ QUÁN THẤY SÂU XA

Trong phần dưới đây chúng ta thử tìm hiểu chi tiết hơn các kỹ thuật luyện tập về sự quán thấy sâu xa đã được nhiều vị thầy khai triển về sau này, bởi vì thật ra thì trước đó Đức Phật không hề nêu lên các kỹ thuật ấy. Các phép tập luyện này cốt dành cho những người thuộc các cấp bậc còn khá kém, chưa đủ khả năng tự mình quán thấy một cách tự nhiên khía cạnh bất toại nguyện của sự hiện hữu trong thế gian này. Dầu sao thì đây cũng không có nghĩa là các phép luyện tập trên đây sẽ đương nhiên mang lại các kết quả trội hơn so với các phương pháp luyện tập tự nhiên. Thật vậy trong Tam Tạng Kinh chỉ thấy duy nhất nêu lên phương pháp tự nhiên mà thôi. Dù sao thì cũng có một số người cho rằng sự quán thấy sâu xa chỉ có thể đạt được bởi những người đã thực hiện được một thể dạng đạo hạnh hoặc có sẵn một khả năng thiên phú nào đó, và đối với những người đặc biệt này thì sự kiên nhẫn được toàn vẹn các vật thể chỉ là một trò chơi của trẻ con. Vậy đối với những người không có được khả năng siêu nhiên ấy thì phải làm thế nào bây giờ? Chính vì lý do đó mà các vị thầy đã triển khai các kỹ thuật luyện tập tuần tự nhằm vào mục đích giúp họ, đây là những bài giảng rất sáng sủa, chính xác và đầy đủ từ đầu đến cuối, và có thể mang ra áp dụng ngay từng bước một, tất nhiên là có quy củ và phải chuyên cần *(ta có thể nhờ vào sự cố gắng và trí thông minh tự nhiên để phát huy trí tuệ hầu giúp mình quán thấy được bản chất của mọi vật thể, thế nhưng đối với một số người khác thì có thể họ gặp phải một vài khó khăn nào đó khi bắt tâm thức phải tập trung và làm việc, do đó các vị thầy đã đưa ra một phương pháp tuần tự và chi tiết giúp các người này thăng tiến từng bước một).*

Các phép tập luyện trên đây nhằm mục đích phát huy sự quán thấy sâu xa và hiện nay được gọi là *vipassanâ-dhura* *(tức là thiền minh sát, vipassanâ có nghĩa là nhìn các vật thể đúng như thế, dhura có nghĩa là sự vận hành hay chuyên chở)*. *Vipassanâ-dhura* là một phép luyện tập đối nghịch lại với sự học hỏi trong sách vở (*gantha-dhura, gantha có nghĩa là sách vở*), tuy nhiên ngày nay cả hai phép luyện tập trên đây được xem như là các phương tiện góp phần bổ túc chung cho việc giảng dạy. *Vipassanâ-dhura* là cách học hỏi bằng kinh nghiệm nội tâm, đây là một sự luyện tập tâm thức không nhất thiết cần đến sách vở. Cả hai thuật ngữ trên đây (*vipassanâ-dhura và gantha-dura*) đều không hề được nêu lên trong Tam Tạng Kinh, mà chỉ thấy xuất hiện trong các văn bản mới sau này mà thôi. Tuy nhiên không phải vì thế mà *vipassanâ-dhura* không phải là

một phép luyện tập đích thật của Phật giáo, tức có nghĩa là dành cho những ai mong cầu tìm thấy sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Phép luyện tập này được trực tiếp khai triển dựa vào sự tập trung và phép nội quán (*introspection - tức là cách nhìn ngược vào tâm thức mình để phân tích và tìm hiểu các hiện tượng*) thật kiên trì. Các vị thầy xưa có nêu lên một số tiêu đề liên quan đến việc tập luyện *vipassanā* như sau:

- Cơ sở hay nền tảng của *vipassanā* là gì?
- *Vipassanā* được nhận biết nhờ vào các đặc điểm nào?
- Sự vận hành đích thật của cái được gọi là *vipassanā* là gì?
- Kết quả tối hậu của *vipassanā* là gì?

Đối với câu hỏi thứ nhất liên quan đến nền tảng của *vipassanā* thì lời giải đáp sẽ là: đạo đức và sự tập trung. "*Vipassanā*" có nghĩa là "*sự tập trung sâu xa*" và tức là một sự quán thấy minh bạch hiển hiện lên trong một tâm thức hân hoan và đã loại bỏ được tất cả mọi ô nhiễm. Niềm hân hoan đó chỉ có thể phát sinh khi nào thực hiện được sự tinh khiết đạo đức (*sīla-visuddhi*), vì thế cần phải tạo được cho mình một căn bản đạo đức và thực hiện được một thái độ lành mạnh và lương thiện. Điều này được ghi trong kinh điển hãn hoi (kinh *Rathavinīta-Sutta, Majjhima Nikāya, 24*) và được mô tả như một phép luyện tập gồm nhiều giai đoạn liên tiếp nhau gọi là "bảy phép tinh khiết hóa" mà cấp bậc cao nhất sẽ tương quan với Con Đường và Quả (*sự viên mãn*). Các vị thầy xếp sự tinh khiết hóa đạo đức (*tu giới*) vào cấp bậc thấp nhất trong số bảy cấp bậc. Đây là cách tạo cho mình một thái độ hoàn hảo không chê trách được và đây là những gì thật cần thiết giúp thực hiện sự tinh khiết hóa tâm thức (*citta-visuddhi*). Thể dạng đạo đức trên đây chỉ có thể đạt được khi nào tâm thức loại bỏ được tất cả mọi thứ ô nhiễm và tinh khiết hóa được các tư duy (*ditthi-visuddhi*) khiến cho mọi sự hiểu biết sai lầm theo đó cũng phải chấm dứt. Sự giải thoát đó sẽ giúp phát hiện sự tinh khiết mang lại từ sự chấm dứt mọi nghi ngờ (*kankhāvitarana-visuddhi*), sự tinh khiết này lại giúp hiển hiện lên sự tinh khiết phát sinh từ sự hiểu biết và quán thấy được con đường nên bước theo và con đường phải tránh (*maggā-magga-nānadassana-visuddhi*). Sự hiểu biết về Con Đường như vừa nêu lên lại tiếp tục đưa đến sự tinh khiết bằng sự hiểu biết và quán thấy sự thẳng tiến suốt trên Con Đường (*patipadā-nānadassana-visuddhi*). Vào giai đoạn này thì sự quán thấy sâu xa sẽ trở nên toàn diện hơn và mang tính cách trực giác: đây chính là thể dạng tinh khiết đích thật của sự hiểu biết và quán thấy (*nānadassana-visuddhi*) và đây cũng là sự hoàn thiện của Con Đường Bát Chánh. Khi bắt đầu bước vào Con Đường thì cũng sẽ tự động đạt được ngay Quả của nó, và khi nào đạt được Con Đường (*sự viên mãn*) thì cũng có thể xem như là đã đạt được điểm tột đỉnh của sự luyện tập (*đại sư Buddhadasa luôn quan niệm rằng tất cả đều đạt được ngay, khi mới khởi sự tu tập thì cũng đã đạt được kết quả dù rất thấp, sau đó khi đã đi hết Con Đường thì sẽ đạt được sự viên mãn cuối cùng và cao nhất*).

Tinh khiết đạo đức tượng trưng cho một thái độ không thể chê trách được đối với tất cả những gì liên quan đến thân xác (*hành động*) và ngôn từ. Khi nào vẫn còn có thể phạm vào một chút sai trái dù thật nhỏ nhoi trong cách hành xử qua thân xác (*hành động*) hay ngôn từ, thì khi đó vẫn có thể cho rằng chưa đạt được đạo đức hay "giới luật" đúng với ý nghĩa của nó.

Trái lại khi nào đạo đức được giữ gìn toàn vẹn thì cũng có nghĩa là đã đạt được sự thanh thản trong hành động và ngôn từ, kết quả mang lại là một thể dạng bình lặng. Tiếp theo đó thể dạng này sẽ đưa đến các giai đoạn khác của sự tinh khiết hóa gồm có: sự chấm dứt tình trạng thiếu hiểu biết, sự chấm dứt mọi nghi ngờ (*hoang mang*), nhìn thấy được Con Đường nào phải theo và con đường nào không nên bước vào, hiểu biết và quán thấy được quá trình thăng tiến trên Con Đường, và sau hết là sự quán thấy sâu xa và toàn vẹn bằng trực giác. Đây là năm giai đoạn biểu trưng cho phép luyện tập *vipassanā* đúng với ý nghĩa đích thật của nó. Sự tinh khiết đạo đức và tinh khiết tâm thức đơn giản chỉ là cánh cửa để mở vào con đường *vipassanā*.

**Tóm lược về bảy phép tinh khiết hóa (I đến VII), năm giai đoạn của *Vipassanā* (1 đến 5) và chín giai đoạn hoàn thiện của sự hiểu biết (a đến i)**

- I. Sự tinh khiết đạo đức (*giới*)
- II. Sự tinh khiết tâm thần (*định*)
- III. 1) Sự chấm dứt các tư duy sai lầm
- IV. 2) Sự chấm dứt mọi nghi ngờ
- V. 3) Sự hiểu biết và quán thấy Con Đường
- VI. 4) Sự hiểu biết và quán thấy quá trình thăng tiến trên Con Đường:
  - (a): Ý thức sự khởi đầu và sự chấm dứt của các hiện tượng
  - (b): Ý thức sự chấm dứt của các hiện tượng
  - (c): Ý thức được sự sợ hãi
  - (d): Ý thức được sự nguy hiểm
  - (e): Sự tỉnh ngộ (*vỡ mộng*)
  - (f): Ham muốn được giải thoát
  - (g): Nỗ lực để tự giải thoát
  - (h): Quyết tâm vững chắc
  - (i): Khả năng hiểu biết Bốn Sự Thật Cao Quý
- VII. 5) Sự quán thấy sâu xa, toàn vẹn và bằng trực giác (*tuệ*)

Muốn đạt được sự **tinh khiết hóa vượt thoát khỏi sự hiểu biết sai lầm về các sự vật** thì phải loại bỏ được tất cả các ý nghĩ sai lầm, dù đây là các ý nghĩ nội tại hay thu đạt được, gồm các sự tin tưởng phi lý vào ma thuật và các ý nghĩ sai lầm về bản chất đích thật của mọi hiện tượng. Chẳng hạn như xem thân xác và tâm thức là những thứ bền vững, quan trọng, hay là một "cái ngã", hoặc xem đây là một con thú hay một con người thuộc cõi thiên hay là thần thánh, mang tính cách kỳ diệu hay thiêng liêng. Không chịu chấp nhận đây chỉ là một sự cấu hợp đơn giản của bốn thành phần (*tứ đại*), hoặc đơn giản chỉ là một thân xác và một tâm thức, hoặc ngược lại thì lại xem đây là một "cái tôi" và trong đó hàm chứa một "linh hồn" có thể xuất ra và nhập vào. Không nhìn thấy đây chỉ là năm thứ cấu hợp: thân xác (*sắc*), giác cảm và sự cảm nhận (*thụ*), sự nhận thức (*tưởng*), tư duy tích cực (*hành*) và tri thức giác cảm (*thức* -

*consciousness*). Không nhìn thấy được đây chỉ là một tổng hợp kết nạp các sự nhận thức tiếp nhận được từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và tâm thức.

Các khái niệm sai lầm sẽ đưa đến sự tin tưởng vào ma thuật và các vật thiêng liêng, các thứ ấy là nguồn gốc làm phát sinh ra sự sợ hãi. Nghi thức và lễ lạc theo đó mà được bày ra nhằm để hóa giải sự sợ hãi, và hậu quả mang lại là sự bám víu vào các thứ nghi thức và lễ lạc ấy - tóm lại tất cả các thứ ấy sở dĩ phát sinh chẳng qua là do các khái niệm sai lầm mà ra cả. Tình trạng đó cho thấy là tư duy không phải là những thứ hoàn hảo gì cho lắm. Từ bỏ được các ý nghĩ sai lầm có nghĩa là đạt được thể dạng mà trước đây (*kinh sách xưa*) gọi là "cấp bậc thứ ba của sự tinh khiết hóa" và các vị thầy gần đây hơn thì gọi đây là giai đoạn đầu tiên của *vipassanā*.

**Thể dạng tinh khiết hóa giúp loại bỏ được sự nghi ngờ** phát sinh từ phép nội quán hướng vào các nguyên nhân. Khi loại bỏ được các ý nghĩ sai lầm thì sẽ nhận thấy chính mình chỉ là một sự kết hợp gồm thân xác và tâm thức. Loại bỏ được sự nghi ngờ có nghĩa là nhận biết được bản chất của các nguyên nhân (*nghiệp*) làm phát sinh ra sự hiện hữu của tổng thể thân-xác-tâm-thức, và ta sẽ nhìn thấy thật sâu xa và thật chi tiết sự hiển hiện của vô minh, thèm muốn, bám víu, nghiệp, sự tìm kiếm "thức ăn", v.v... cũng như sự tương tác của chúng, tất cả những thứ cấu tạo ra thân xác và tâm thức. Loại bỏ được mọi sự nghi ngờ đơn giản là kết quả mang lại từ sự hiểu biết minh bạch về nguyên nhân và hậu quả của tất cả mọi vật thể. Đối với phép luyện tập *vipassanā* thì các vị thầy cho biết là có hai mươi chín hoặc ba mươi thứ nghi ngờ, thế nhưng sau khi nghĩ kỹ thì cũng chỉ cần tóm lược bằng một câu hỏi duy nhất như sau cũng đủ để tượng trưng cho tất cả: "cái ngã" của tôi có hiện hữu hay không, nó đã từng hiện hữu trước đây hay không, và sau này nó có còn tiếp tục hiện hữu nữa hay không, và nếu có thì nó phải hiện hữu bằng cách nào? Phương pháp duy nhất làm tan biến vĩnh viễn sự nghi ngờ đó là cách nhận biết được là không có "cái ngã", đơn giản đây chỉ là một sự kết hợp của nhiều nhân tố, gồm các cấu hợp đủ loại, một hệ thống thần kinh pha trộn với vô minh, sự thèm muốn, bám víu, nghiệp, thêm vào đó "thức ăn", v.v... Chính là nhờ vào sự kiện không hề có "cái tôi" cho nên người ta mới có thể loại bỏ được *ý nghĩ mơ hồ* cho rằng "tôi là, tôi đã, tôi sẽ" (*các chữ ý nghĩ mơ hồ là dịch theo ấn bản tiếng Pháp, trong bản tiếng Anh thì là foolish idea, có nghĩa là ý nghĩ đại đột hay ngu xuẩn. Thật ra thì câu này có thể hiểu là: nếu "cái tôi" thật sự hiện hữu - tức có thật - thì làm thế nào mà ta có thể loại bỏ được nó*). Khi đã hoàn toàn loại trừ được mọi nghi ngờ thì sẽ đạt được giai đoạn thứ hai của phép luyện tập *vipassanā*. Dù sao điều đó cũng không có nghĩa là đã dứt bỏ vĩnh viễn được ảo giác về "cái tôi" vì nó vẫn còn lưu lại một số tàn tích nào đó. Tuy nhiên một sự hiểu biết minh bạch về cách tương tác giữa các nguyên nhân cũng có thể làm tan biến mọi sự hoài nghi và loại bỏ được ý nghĩ về "cái tôi" dưới các hình thức thô thiển nhất (*câu này rất cô đọng, sự tương tác giữa các nguyên nhân có thể hiểu như là sự liên kết giữa thân xác, các xu hướng trong tâm thức, nghiệp trong quá khứ, cơ duyên hiện tại..., tất cả sự phức tạp đó tạo ra ảo giác là hình như có một "cái tôi" chỉ huy hay hàm chứa trong cái tổng thể kết hợp hỗn tạp tạo ra một cá thể con người*).

Khi nào vượt thoát khỏi sự nghi ngờ thì khi đó ta mới có thể nghĩ đến việc tinh khiết hóa giúp phân biệt được **con đường đúng phải theo và con đường sai không nên bước vào**. Cũng phải nói là có thật nhiều chướng ngại xảy ra ngăn chặn quá trình thăng tiến trên đây, đây là những thứ chướng ngại thường thấy xuất hiện trong khi tập luyện *vipassanā*. Tình trạng tập trung tâm thức có thể làm phát sinh ra nhiều hiện tượng lạ lùng có thể tác động mạnh đến người hành thiền, chẳng hạn như những vầng ánh sáng tuyệt vời hiển hiện ra với con mắt nội tâm (*hai mắt vật chất thì khép lại hoặc nửa khép nửa mở và không "nhìn thấy" gì cả*). Nếu một người hành thiền bám ngay vào đây và nghĩ rằng đây là "kết quả do phép luyện tập *vipassanā* mang lại", hoặc cảm thấy tự mãn và nghĩ rằng: "đây quả đúng là một điều kỳ diệu thật phù hợp với tôi", thì sẽ dễ gặp nguy cơ tạo ra cho mình sự bế tắc, khiến không thể tiếp tục được phần còn lại của Con Đường và Quả. Chính vì lý do đó mà các vị thầy xem đây là một sự lệch lạc, một ngộ cụt. Ngoài ra còn có những thứ lệch lạc khác nữa, chẳng hạn như cảm thấy sự hân hoan tràn ngập và đồng thời thì tâm thức bị sự toại nguyện xâm chiếm quá mạnh khiến cho nó không còn phát động được sự nội quán nữa, và người hành thiền vội vã kết luận ngay rằng đây "quả đúng là Niết-bàn rồi, đúng là nó đã xảy ra tại nơi này và ngay trong lúc này". Thật ra thì đây chỉ là tình trạng con đường đang bị tắc nghẽn khiến cho mình không còn có thể thực hiện được một sự thăng tiến nào nữa. Các vị thầy bảo rằng ngay cả sự quán thấy minh bạch về bản chất của thân xác và tâm thức cũng có thể khiến cho người hành thiền tự mãn và tạo ra ảo giác là mình đã đạt được một cấp bậc cao về sự hiểu biết tâm linh, và tình trạng ấy có thể khiến cho người hành thiền trở nên quá tự tin. Đây cũng là một hình thức cản trở khác ngăn chặn sự thăng tiến trong khi luyện tập *vipassanā*. Ngoài ra cũng thường thấy xảy ra trường hợp mà người hành thiền lợi dụng khả năng thực hiện được để biến thân xác mình trở thành cứng đơ và tri thức thì mất hết khả năng cần thiết để thực hiện phép nội quán. Đây là một thứ trở ngại rất khó loại bỏ vì thông thường người hành thiền rất thích thú với thể dạng đó và xem đây như là một khả năng siêu nhiên, và có thể còn xem đây như là Quả của Con Đường. Thật ra thì đây chỉ tượng trưng cho những gì thật đáng ái ngại.

Một trường hợp khác cũng thường hay xảy ra, đây là sự xuất hiện của một thể dạng cực lạc (*béatitude - blissful rapture - đại phúc hạnh*) mà người hành thiền chưa bao giờ cảm thấy trước đó. Sự kiện này trước hết tạo ra cho người hành thiền một sự kinh ngạc và bất ngờ, và sau đó thì có thể mang lại cho người này một sự tự mãn hoàn toàn không căn cứ. Nếu tình trạng cực lạc đó kéo dài thì thân xác và tâm thức của người hành thiền sẽ rơi vào một thể dạng an vui sâu xa, tất cả các khó khăn cũng theo đó mà tan biến. Tất cả những gì mà trước đây người hành thiền thích hoặc không thích vụt trở thành khác đi khi nghĩ đến chúng. Đồng thời những gì trước đây từng làm cho người hành thiền sợ hãi, lo âu, kinh hoàng và bồn chồn cũng sẽ không còn tạo ra một tác động nào nữa. Tình trạng như vừa kể khiến cho người hành thiền ngỡ rằng mình đã đạt được sự giải thoát khỏi các thứ nọc độc tâm thần. Khi nào còn vướng mắc trong tình trạng đó thì người hành thiền vẫn còn cứ ngỡ rằng mình đã thực hiện được tất cả các đặc tính của một cá thể đã đạt được sự viên mãn thật sự. Thế nhưng trên thực tế thì sự thỏa mãn phát sinh từ thể dạng đó chỉ là một thứ trở ngại ngăn chặn sự thăng tiến trên đường luyện tập *vipassanā*. Dù sao thì sau đó thể dạng này cũng sẽ dần dần phai mờ đi khiến cho người hành thiền quay trở lại tình trạng thêm muốn các vật thể như trước, hoặc không còn thêm muốn gì cả, thậm chí tình trạng chung có thể trở nên trầm trọng hơn trước kia nữa.

Ngoài ra còn một trở ngại khác nữa phát sinh từ sự tin tưởng quá mạnh, một lòng tin mà trước đó người hành thiền chưa bao giờ có: đây là lòng tin nơi Tam Bảo - Phật, Pháp và Tăng Đoàn - hay vào một số lý thuyết nào đó (*những chuyện tưởng tượng và không thực*) mà người hành thiền tự sáng chế ra. Ngoài ra người hành thiền cũng có thể cảm thấy một sự hài lòng thật cao độ đối với Đạo Pháp (*Dhamma*). Hơn nữa khả năng giữ cho mình không bám víu vào tất cả mọi thứ cũng có thể trở nên rất mạnh và vụt khiến cho người hành thiền nghĩ rằng mình đã đạt được Con Đường và Quả, hoặc cũng có thể nghĩ rằng đây chính là Niết-bàn. Các hiện tượng đó là những khó khăn lớn lao đối với những người lần đầu gặp phải tình trạng này. Cho đến khi nào chưa hội đủ khả năng để loại bỏ hoàn toàn những thứ ô nhiễm tinh tế đó thì người hành thiền vẫn có thể cứ nghĩ rằng đây là những gì thích hợp với mình. Cho đến khi nào ý thức được những thứ cảm nhận ấy chỉ là các chướng ngại thì lúc đó người hành thiền mới bắt đầu nhận thấy được Con Đường đích thật và những gì không đúng. Sự hiểu biết đó tượng trưng cho giai đoạn thứ ba của phép luyện tập *vipassanā* và thể dạng tinh khiết hóa thứ năm.

Trong khi thực hiện các giai đoạn trên đây người tu tập cũng phải cẩn thận, không nên dây dưa đến các con đường khác bên cạnh (*chúng ta đều hiểu rằng tu tập gồm có nhiều phương pháp khác nhau hầu thích hợp cho từng người, các con đường bên cạnh không hẳn là các con đường sai, thế nhưng vướng vào đấy có thể gây ra hoang mang. Dầu sao thì tất cả cũng chỉ là những phương tiện thiện xảo - upaya, người tu tập phải luôn hướng vào trí tuệ, và con đường đang được đại sư Buddhadasa trình bày là một trong những con đường ngắn nhất và trực tiếp nhất để phát huy phẩm tính đó*). Tuy nhiên, khi nào đã **nhận biết được Con Đường đúng đắn**, thì người hành thiền cũng sẽ nhận thấy những khám phá mà mình sẽ thực hiện được sau này cũng sẽ tiếp tục theo nhau mà xuất hiện trên Con Đường đó. Sự hiểu biết về Con Đường sẽ dần dần được khai triển thêm và mang lại một sự thông hiểu hoàn toàn minh bạch về bản thể đích thật của mọi sự vật, và sau cùng là đưa đến một thể dạng buông xả (*không bám víu*) và một sự tự chủ hoàn toàn đối với các sự vật. Đối với tâm thức thì nhờ vào sự hiểu biết đó, nó sẽ đạt được sự quán thấy sâu xa về Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*). Người ta gọi đây là thể dạng tinh khiết phát sinh từ sự hiểu biết và quán thấy được quá trình thăng tiến trên Con Đường. Đây là giai đoạn thứ tư của phép luyện tập *vipassanā* và là thể dạng tinh khiết hóa thứ sáu. Tam Tạng Kinh không hề nêu lên một chi tiết nào về quá trình thăng tiến trên đây, tuy nhiên về sau này thì có một số các vị thầy đã phân chia quá trình ấy thành các giai đoạn như sau (*tức chín giai đoạn hoàn thiện của sự hiểu biết và có thể xem đây là chín giai đoạn của sự phát triển trí tuệ*):

a) Khi người tu tập bắt đầu đạt được một sự thăng tiến đúng đắn trên đường luyện tập *vipassanā* thì khi đó sẽ có thể hiểu được một cách sâu xa hơn và chi tiết hơn các hiện tượng liên hệ đến sự sinh, sự già nua, khổ đau và cái chết của tất cả mọi vật thể, có thể quán thấy được hoàn toàn sự khởi đầu cũng như sự chấm dứt của tất cả mọi hiện tượng. Tất cả mọi sự hiện hữu dưới hình thức hiện tượng (*tức những gì hiển hiện lên và thuộc vào tất cả mọi lãnh vực, từ vật-chất đến phi-vật-chất, thuộc nội tâm cũng như ngoại cảnh*) đều sẽ được đơn giản nhận biết một cách minh bạch như là một quá trình bất tận của sự sinh và cái chết, của sự khởi đầu và chấm dứt,

như ánh sáng lấp lánh trên mặt biển hay như những ngọn sóng nhấp nhô và tỏa rộng. Đây là những gì mà người ta gọi là "sự hiểu biết về sự khởi đầu và sự chấm dứt" (*udayabbayâ-mupassanâ-nâna*). Sự hiểu biết đó phát sinh từ phép nội quán thật sắc bén, minh bạch và bền vững, đến độ có thể giúp đạt được sự hiểu biết vững chắc, tương tự như một thứ màu nhuộm ăn sâu vào tâm thức, và đủ mạnh để tạo ra cho người hành thiền sự tỉnh ngộ (*túc vỡ mộng*) đối với các vật thể và mang lại sự chấm dứt của mọi sự bám víu. Đây là giai đoạn thứ nhất của sự hiểu biết (*trí tuệ*) và quán thấy quá trình của sự thăng tiến trên Con Đường.

b) Nếu sự khởi đầu và sự chấm dứt của mọi hiện tượng được quán thấy cùng một lúc (*chẳng hạn như nhìn thấy một người nào đó thì cũng nhận thấy ngay cùng một lúc sự sinh và cái chết của người ấy*), và như thế sẽ không còn thể nào nhận ra được một cách minh bạch hai thể dạng đó như trước đây nữa khi ta tập trung để nhìn chúng một cách riêng rẽ (*thí dụ ta nhìn thấy sự sinh và cái chết của một người mà ta đang quan sát "dính liền" với nhau thì ta sẽ không còn thể nào nhìn thấy được người ấy mang dáng dấp trẻ đẹp hay già nua, dễ thương hay đáng ghét ở giữa sự sinh và cái chết, kể cả hai thể dạng này cũng không còn nhận ra được chúng một cách riêng rẽ*). Trong giai đoạn này, người hành thiền có thể không cần quan tâm đến thể dạng khởi đầu mà chỉ nhất thiết dồn sự tập trung vào thể dạng chấm dứt. Điều này sẽ giúp nhìn thấy quá trình tan rã và biến mất với một cường độ và một chiều sâu cực mạnh, đến độ dù cho hướng mắt để nhìn vào bất cứ thứ gì thì cũng đều nhận thấy đây chỉ toàn là sự hư hủy và cái chết mang tính cách thật bao quát và toàn cầu (*ta cảm thấy tất cả những gì chung quanh ta đều đang suy thoái và bị hủy hoại, những gì ta nghĩ là đang hình thành thế nhưng thật ra thì chúng cũng đều nằm chung trong một quá trình duy nhất là sự hư hoại và tan rã*). Khi tâm thức khám phá ra được điều đó và duy trì bền vững được cách nhìn ấy thì tâm thức cũng sẽ đạt được thêm một sự hiểu biết mới nữa gọi là "sự hiểu biết về sự hư hủy và tan biến" (*bhângânupassanâ-nâna*). Đây là giai đoạn phát triển thứ hai của sự hiểu biết.

c) Khi sự hiểu biết về sự hư hủy và tan biến đã được phát triển đầy đủ thì sẽ giúp để ý thức được là tất cả mọi thứ đều đáng sợ. Tất cả mọi sự hiện hữu, dù thuộc lãnh vực giác cảm, hình tướng (*vật chất*) hay phi-hình-tướng (*hiện tượng tâm thần*), phải được nhìn như vô cùng kinh khiếp, bởi vì ta sẽ cảm nhận được sự hư hủy và tan biến của chúng đang xảy ra trong từng giây phút một. Bất cứ ai khi đã cảm nhận được sự kiện đó thì một sự nhận thức cực mạnh cũng sẽ phát sinh trong tâm thức của người ấy và nó sẽ biến thành một sự sợ hãi thật sự. Tất cả mọi sự vật hiển hiện ra thật kinh khiếp tương tự một liều thuốc độc, một thứ khí giới giết người, hoặc như một toán giặc cướp hung tợn với đầy đủ khí giới. Toàn thể ba cảnh giới hiện hữu (*tam giới: sắc giới, dục giới và vô sắc giới*) đều trở thành đối tượng của sự sợ hãi. Ý thức được lợi ích của sự sợ hãi đối với tất cả các hiện tượng (*bhayatupatthana-nâna*) được xem như giai đoạn thứ ba (*của sự hiểu biết hay trí tuệ*).

d) Khi nào sự ý thức về bản chất vô cùng sợ hãi đối với tất cả mọi sự hiện hữu dưới hình thức hiện tượng được hoàn toàn phát triển thì khi đó ta cũng sẽ ý thức được là từ bản chất, tất cả mọi sự vật đều nguy hiểm, tương tự như một khu rừng đầy thú dữ, và nếu muốn tìm kiếm các thú vui trong khu rừng đó thì nhất định sẽ chẳng tìm thấy được bất cứ một gì



thích thú. Tình trạng ý thức đó về sự sợ hãi tất yếu (*âdīnavanupassana-nāna*) nơi mọi sự hiện hữu dưới hình thức hiện tượng là giai đoạn thứ tư.

e) Khi tất cả mọi thứ được cảm nhận như những gì hoàn toàn nguy hiểm trên mọi mặt thì sự tỉnh ngộ (*thức tỉnh, vỡ mộng, hết mê muội*) sẽ đến. Tất cả sẽ tương tự như một căn nhà bốc cháy và chỉ còn để lại một đồng tro và một bộ xương - chúng không mang một nét quyền rũ nào cả. Sự tỉnh ngộ đó (*nibbidānupassana-nāna*) đối với sự liên hệ giữa ta và mọi vật thể do điều kiện mà có (*choses conditionnées / conditioned things*) là giai đoạn thứ năm của sự phát triển hiểu biết.

f) Khi nào sự tỉnh ngộ đích thật đã đạt được thì khi đó niềm khát vọng thật sự muốn loại bỏ được các vật thể cũng sẽ hiển hiện lên. Sự khát vọng đó hoàn toàn khác với sự ước mong bình thường tìm thấy được sự giải thoát, bởi vì sự ước mong bình thường không hề được thúc đẩy bởi sức mạnh của sự tập trung và sự quán thấy sâu xa, do đó sẽ không phải là một niềm khát vọng thật sự. Sự tỉnh ngộ phát sinh từ sự quán thấy sâu xa của phép luyện tập *vipassanā* bao trùm toàn bộ tâm thức vì thế niềm khát vọng được giải thoát cũng sẽ trở nên thật rộng lớn như chính sự tỉnh ngộ, và cũng chính vì thế mà nó hoàn toàn mang tính cách đích thật. Niềm khát vọng tránh được sự bất toại nguyện của các thể dạng hiện hữu dưới hình thức hiện tượng ấy cũng bao la như niềm khát vọng của một con nhái tìm cách để tháo thân trước cái miệng đang há to của một con rắn, hoặc như là một con hoẵng hay một con chim bị mắc bẫy và đang tìm cách thoát ra. Niềm khát vọng thật sự muốn thoát ra khỏi khổ đau đó (*muncitukamyatā-nāna*) là giai đoạn thứ sáu.

g) Trong giai đoạn này, niềm khát vọng tìm thấy sự giải thoát đã trở nên vững chắc và do đó một sự nỗ lực cực mạnh cũng phát sinh theo, nhằm tìm kiếm một lối thoát. Nhờ vào phép nội quán ta nhận thức được là sự bám víu và các thứ nọc độc tâm thần là nguyên nhân làm cho tâm thức phải bị tù đày, và đồng thời đẩy cũng là các mối dây siết chặt nó vào cảnh huống ấy. Vì thế ta phải tìm ngay mọi cách để làm giảm bớt đi sự ô nhiễm, và khi nào sự ô nhiễm bắt đầu giảm xuống thì ta cũng nhân đó mà tìm cách để hoàn toàn loại bỏ nó.

Hãy nêu lên một hình ảnh cụ thể để so sánh với sự giảm thiểu ô nhiễm trên đây. Thí dụ có một người chài lưới kéo lên được một con rắn nước, thế nhưng lại cứ nhất định cho đấy là một con cá. Nếu có ai bảo cho hắn biết đấy là một con rắn thì hắn cũng không tin, ngoại trừ trường hợp mà hắn gặp được một vị thầy tốt, khéo léo và từ bi tìm cách hướng dẫn và giáo huấn hắn, cho đến khi nào hắn tự mình nhìn thấy được đấy là một con rắn, và chỉ khi ấy thì hắn mới bắt đầu biết sợ và tìm cách giết con rắn. Hắn sẽ nắm lấy cổ con rắn đưa lên khỏi đầu và quay thật mạnh cho đến lúc con rắn kiệt lực và chết. Hình ảnh trên đây giúp ý thức được là tấm màn vô minh làm cho tâm thức bị ô nhiễm là nguyên nhân khiến cho con người bị trói buộc trong một tình trạng thật đáng kinh sợ (*người chài lưới tưởng con rắn là con cá nên không biết sợ là gì, đối với chúng ta cũng thế tấm màn vô minh che lấp tâm thức khiến cho chúng ta chẳng biết sợ sự hư hủy và tan biến của mọi hiện tượng luôn bủa vây chung quanh và cả trong tâm thức của chính mình*).

Nếu không biết tập luyện để làm giảm bớt dần trong từng ngày mọi tác động của những thứ ô nhiễm làm cho tâm thức bị u mê thì sau này sẽ khó lòng để loại trừ hoàn toàn được chúng. Sức tác động của chúng mạnh hơn rất nhiều so với sự hiểu biết còn non kém mà ta mang ra sử dụng để đối đầu với chúng. Vì lý do đó nên sự hiểu biết cần phải được khai triển thêm, và nhờ vậy khổ đau do những thứ ô nhiễm tâm thần gây ra cũng theo đó mà sẽ giảm bớt đi một cách tương xứng. Phải luôn tự nhắc nhở trong tâm trí là tất cả đều vô thường, không hàm chứa một giá trị nội tại nào và cũng không có cái ngã nào cả (*không thuộc của ai cả*), không có gì đáng để có hay để được như thế, sự nhắc nhở đó sẽ giúp ta không nên nuôi dưỡng những gì có thể làm cho tâm thức mình bị u mê, và đồng thời sẽ làm giảm bớt đi trong từng ngày một các thứ ô nhiễm tâm thần. Ta phải tự phát huy các khả năng của mình hầu giúp mình trở nên cứng cõi hơn, ngày càng tinh tế hơn và khéo léo hơn. Dù chỉ là một con người nhỏ bé thế nhưng ta có thể vượt lên được những khó khăn to lớn như một quả núi. Ta chỉ là một con chuột nhất thế nhưng cũng có thể giết được con cọp. Ta luôn phải quyết tâm và tìm kiếm các phương tiện phù hợp với khả năng của mình. Nếu như không có một giải pháp nào có thể giúp ta xoay trở ngay tức khắc thì ta cũng phải tìm các phương cách khác làm cho con cọp phải yếu sức đi trong từng ngày một, thay vì chỉ biết lay hoay tìm cách để giết nó ngay lập tức. Sự tìm kiếm tích cực các phương tiện vượt thoát (*patisankhânupassana-nanâ*) là giai đoạn thứ bảy thuộc sự hiểu biết và quán thấy về sự thăng tiến trên Con Đường.

h) Làm suy giảm được các thứ ô nhiễm tâm thần sẽ giúp ta trở nên ngày càng tự chủ hơn và ít bám víu hơn vào các vật thể. Giai đoạn phát triển tiếp theo của sự hiểu biết đúng, tức kết quả mang lại từ sự buông xả không bám víu vào các sự vật, là cách biết nhìn thấy tất cả mọi hiện tượng đều trống không, không hàm chứa một thực chất nào cả, và không mang một vị thế nào cả (*vô ngã*) - dù đây là súc vật, con người, v.v... - tất cả đều không có một thực thể nào vì chúng đều vô thường, không có một giá trị gì cả vì đều mang bản chất bất toại nguyện một cách sâu xa, không có gì quyến rũ cả vì chỉ mang lại sự thất vọng. Tâm thức nhờ đó sẽ dần dần trở nên tự chủ hơn và không để cho bất cứ thứ gì có thể thâm nhập vào được, dù chúng thuộc bất cứ một lãnh vực hiện hữu nào. Các vật thể trước đây tỏ ra rất thích thú, đáng để cho ta thêm muốn và bám víu bỗng dung trở thành như một khối đá hay những hòn đất cục.

Hãy nêu lên một hình ảnh để giải thích sự kiện vừa mô tả trên đây. Thí dụ một người đàn ông lúc nào cũng yêu thương vợ mình, thế nhưng người đàn bà lại không chung thủy, và người đàn ông không còn thương vợ mình như trước nữa. Sau khi ly dị thì người này được tự do muốn làm gì thì làm, và tâm thức của hắn sẽ không còn bị bấn loạn nữa. Trong cấp bậc hiểu biết này (*tức khi các thứ ô nhiễm tâm thần đã suy giảm*), thì những gì trước đây tỏ ra vô cùng quyến rũ theo cung cách của chúng bỗng dung không còn mang một thực chất nào nữa, và nhờ đó ta có thể loại bỏ chúng dễ dàng hơn và không còn để tâm đến chúng nữa, dù là trong bất cứ trường hợp nào - tương tự như người đàn ông tìm thấy sự tự do sau khi đã ly dị vợ (*sự quyển luyến trước kia từng trói buộc mình thì nay không còn nữa. Thí dụ trên đây cũng có thể đặt ngược lại: một người đàn bà cũng có thể ly dị chồng để giải tỏa những sự trói buộc tâm thần*). Sự buông xả đó đối với tất cả các hiện tượng (*sankhârupekkhâ-nâna*) là giai đoạn thứ tám.

i) Tâm thức khi đã tìm được sự tự chủ và không còn bám víu vào mọi sự hiện hữu dưới hình thức hiện tượng nữa thì sẽ giúp nó tiến xa thêm trên Con Đường và giúp nhận thức được Bốn Sự Thực Cao Quý (*saccanulomika-nâna*). Ở giai đoạn này, ta sẽ hoàn toàn hội đủ khả năng giúp loại bỏ tất cả mọi thứ ô nhiễm tâm thần, và chặt đứt các sợi dây xích trói buộc ta trong thế giới (*ngũ uẩn và các hiện tượng khác trong thế gian nay*), hầu giúp ta trở thành một thánh nhân (*aryan*) dù là thuộc vào một cấp bậc cao hay còn thấp. Đây là giai đoạn thứ chín thuộc quá trình hiểu biết và quán thấy về sự thăng tiến suốt trên Con Đường (*xin chú ý là theo quan điểm của đại sư Buddhadasa thì người tu tập sẽ đạt được ngay kết quả khi bắt đầu tu tập, dù đây chỉ là một cấp bậc thật thấp, dần dần từng bước một sẽ đạt được sau đó thể dạng A-la-hán. Do đó A-la-hán không phải là một thể dạng được quy định dứt khoát, hoàn toàn và đầy đủ và thuộc một bối cảnh bên ngoài mà người tu tập hướng vào đó như là một mục tiêu phải đạt được. A-la-hán là một thể dạng của tâm thức được phát huy tuần tự tương ứng với cấp bậc của người tu tập*) .

Khi nào vượt được tất cả các giai đoạn phát triển sự hiểu biết trên đây, kể từ sự hiểu biết về sự khởi đầu và chấm dứt của mọi vật thể cho đến khả năng lĩnh hội được Bốn Sự Thực Cao Quý thì khi đó người hành thiền cũng sẽ đạt được cấp bậc thứ tư của phép luyện tập *vipassanâ* hay là cấp bậc thứ sáu của sự Tinh khiết hóa (VI. 4). Sự hiểu biết tinh khiết và hoàn hảo phát sinh từ cấp bậc này là một phương tiện giúp cho người tu tập nhận biết được con đường đã đi qua, và sẽ mang lại cho người này một sự quán thấy sâu xa và hoàn hảo bằng trực giác giúp người ấy tẩy xóa được tất cả mọi thứ ô nhiễm tâm thần (VII. 5).

## Chương IX

## SỰ VƯỢT THOÁT RA KHỎI THẾ GIỚI

Phép thiền định *vipassanā* là một phép luyện tập tâm thức nhằm mục đích nâng tâm thức lên một cấp bậc cao hơn, hầu giúp nó vượt thoát khỏi mọi khổ đau. Tâm thức nhờ vào sự hiểu biết minh bạch rằng không có gì đáng để thêm muốn, sẽ tự loại bỏ được mọi khổ đau; nhờ đó ta cũng sẽ không còn bị các vật thể của thế giới lôi cuốn vào những sự bám víu và ghét bỏ khác. Khi tâm thức đã nắm vững được sự hiểu biết siêu việt ấy thì sẽ vượt lên được các điều kiện trói buộc của con người và đạt được một cấp bậc mà người ta gọi là "lãnh vực siêu-thế-tục" (*lokuttara-bhūmi*).

Muốn hiểu được lãnh vực siêu-thế-tục là gì thì trước hết phải hiểu được những gì trái ngược lại với nó, tức đây là lãnh vực thế-tục (*lokiya-bhūmi*). Lãnh vực thế-tục bao gồm tất cả các cấp bậc mà nơi đó tâm thức còn có thể bị chi phối bởi các thứ vật thể của thế giới (*ngũ uẩn và mọi hiện tượng trong thế gian này*). Nói một cách ngắn gọn thì thế giới gồm có ba cấp bậc là: cấp bậc của giác cảm (*kāma-vācāra-bhūmi*) tức là cấp bậc mà tâm thức tìm thấy sự thỏa mãn qua các thứ thích thú đủ mọi loại; cấp bậc hình tướng (*rūpa-vācāra-bhūmi*) là cấp bậc mà tâm thức chán ghét các đối tượng giác cảm, tuy nhiên vẫn còn tiếp tục tìm thấy sự thỏa mãn qua các thể dạng khác nhau của sự tập trung hướng vào các đối tượng hình tướng; và sau cùng là cấp bậc vô-hình-tướng (*arūpa-vācāra-bhūmi*), là cấp bậc cao nhất của tâm thức khi nó tìm thấy sự thỏa mãn với những gì tuyệt hảo và sự an bình mang lại từ sự tập trung vào các đối tượng khác hơn là hình tướng (*trên đây là cách định nghĩa của đại sư Buddhadasa về "tam giới" : dục-giới, sắc-giới, và vô-sắc-giới, và chúng ta thấy rằng đại sư Buddhadasa quan niệm đây là ba thể dạng bên trong tâm thức và không phải là ba cõi thuộc bên ngoài con người như người ta thường hiểu*). Hầu hết tất cả chúng sinh đều thuộc vào ba cấp bậc tâm thân ấy. Dù đây là con người, thiên nhân, các vị trời, thú vật hay chúng sinh nơi địa ngục, thì tất cả đều gồm chung trong ba cấp bậc thế tục ấy. Tâm thức của một chúng sinh có thể luân phiên trú ngụ hoặc trong cấp bậc này hoặc trong một cấp bậc khác trong số ba cấp bậc trên đây; đây không phải là một chuyện không thể xảy ra được, mà thật ra đây là những gì thật tự nhiên (*thí dụ ta đang bị hận thù và giận dữ xâm chiếm thì tâm thức ta thuộc vào cấp bậc dục giới của giác cảm đơn thuần - chẳng hạn như hàng thú vật - , nếu ta phát lộ được lòng nhân từ và tìm thấy sự thanh thản và an bình thì tâm thức ta lại chuyển sang cấp bậc của cõi hình tướng chẳng hạn - sắc giới -, cũng nên hiểu thêm là thể dạng vô sắc giới thì khó hơn nữa*). Thật vậy trên bình diện tổng quát, ta luôn có xu hướng rời

vào cấp bậc giác cảm thiếu sự tập trung một cách thật tự nhiên, bởi vì thông thường tâm thức con người luôn bị tác động và ảnh hưởng bởi những thứ thích thú mang lại từ màu sắc, hình tướng, âm thanh, mùi, vị và sự đụng chạm thân xác. Tâm thức chỉ có thể thoát khỏi được những sự thu hút ấy trong một vài trường hợp thật hiếm hoi để cảm nhận được sự bình lặng và phúc hạnh phát sinh từ sự tập trung vào các hình tướng hay các thể dạng vô-hình-tướng (*các đối tượng vật chất hay phi-phật-chất*) - tất cả tùy thuộc vào sức mạnh tập trung của tâm thức.

Vì thế, tâm thức của một cá thể bất cứ lúc nào cũng có thể rơi vào một trong ba cấp bậc tập trung trên đây (*vi thế càng chủ động - tức giữ vững được tâm thức - thì ta sẽ càng ít bị chuyển đổi từ cấp bậc này sang cấp bậc khác, nếu không thì tâm thức sẽ luân phiên chuyển đổi hết cấp bậc này sang cấp bậc khác như một chiếc chóng chóng*). Tại Ấn Độ, vào thời kỳ của Đức Phật, cách tu tập giúp phát huy các cấp bậc tâm thức xảy ra thông thường hơn, bởi vì vào thời đó khắp nơi trong nước luôn có nhiều người ẩn cư trong rừng để mong cầu tìm được sự an bình và hạnh phúc tương quan với các cấp bậc tập trung mà họ thực hiện được. Trái lại ngày nay tìm được những người như thế quả thật hết sức khó khăn, dù rằng trên thực tế thì bất cứ một con người bình dị nào cũng đều hàm chứa một khả năng giúp mình đạt được các cấp bậc ấy. Thí dụ nếu một người trong thế gian này cảm nhận được niềm hân hoan tối thượng của sự tập trung vào hình tướng thì "thế gian" đối với người ấy sẽ thu nhỏ dưới thể dạng đó (*tức cõi sắc giới*), bởi vì hẳn không còn ý thức được bất cứ thứ gì khác hơn (*thí dụ một con người - tức thuộc cõi dục giới - cảm nhận được niềm phúc hạnh bằng sức mạnh tập trung vào các đối tượng hình tướng - sắc - thì tâm thức sẽ chuyển vào cấp bậc cao hơn tức là cõi sắc giới*). Trong những lúc ấy và đối với người ấy thì "thế gian" chỉ là như thế và sẽ tiếp tục giữ nguyên như thế cho đến lúc mà tình trạng tâm thức của người ấy chuyển đổi khác đi (*tức có thể vượt lên cõi vô-sắc-giới hoặc tụt xuống cõi dục-giới. Xin mạn phép nhắc lại đây là một quan điểm rất duy lý và khoa học khá đặc thù của đại sư Buddhadasa cho rằng "luân hồi" là một sự "chuyển đổi" các thể dạng tâm thức, không cần phải có đức tin tôn giáo về sự tái sinh và các "cõi hiện hữu khác nhau" - tức tam giới - mới có thể giải thích được hiện tượng luân hồi*).

Ngay cả trường hợp một người sống trong một cấp bậc thuộc vào một trong ba cấp bậc trên đây đạt được sự yên lặng và thanh thản giúp người ấy duy trì được sự bất động tương tự như một khối đá hay một khúc cây, thế nhưng sự ham muốn và bám víu vào cái ngã vẫn còn luôn hiện hữu nơi người ấy (*có nghĩa là người ấy chưa đạt được sự giải thoát thật sự*). Ngoài ra bên trong con người ấy vẫn còn hàm chứa đủ mọi thứ ham muốn, kể cả dưới những hình thức thật tinh tế - chẳng hạn như thể dạng thanh thản mà hẳn đang có bỗng biến mất mang lại cho hẳn sự thất vọng, và sự thất vọng đó sẽ thúc đẩy hẳn tìm kiếm một thể dạng thanh thản khác. Sự ham muốn muốn được thay đổi ấy sẽ tạo ra nghiệp, và như thế có nghĩa là người ấy chưa vượt thoát khỏi thể dạng thế tục, tức là chưa đạt được lãnh vực siêu-thế-tục.

Tâm thức khi đã đạt được lãnh vực siêu-thế-tục sẽ vượt khỏi thế giới. Tâm thức đó sẽ xem thể dạng thế-tục không hàm chứa một thực thể nào cả, không mang một cái ngã nào hay một thực chất nào cả (*trống không*), và tất nhiên là nó sẽ không còn màng đến thể dạng thế-tục ấy nữa. Các sinh linh sống trong lãnh vực siêu-thế-tục đó sẽ được phân chia thành bốn cấp

bậc khác nhau trên Con Đường và Quả mang lại từ Con Đường đó. Bốn cấp bậc ấy là: 1) cấp bậc thuộc "Những Ai đã hội nhập vào đờng dòng chảy" (*sotâpanna, còn gọi là "Dư lưu" tức là cấp bậc thánh nhân thấp nhất và sẽ còn tái sinh*); 2) cấp bậc thuộc "Những Ai chỉ còn quay lại một lần cuối cùng" (*sakadâgami - "Nhất lai", có nghĩa là còn quay lại thế gian này thêm một lần nữa*); 3) cấp bậc của "Những Ai không còn quay lại nữa" (*anâgâmi - "Bất lai"*); 4) cấp bậc của những "Vị Viên Mãn hay A-la-hán". Lãnh vực thuộc bốn thể loại chúng sinh Cao Quý đó còn gọi là *thánh nhân (aryans)* được mệnh danh là "siêu-thế-tục". "Siêu-thế-tục" có nghĩa là thuộc vào "bên trên thế giới" và dùng để **chỉ định một thể dạng tâm thức**, không phải để chỉ định thân xác. Thân xác có thể thuộc vào bất cứ một nơi nào, chỉ cần là các điều kiện sinh sống đủ thích nghi (*đủ để duy trì cho thân xác ấy, tức có nghĩa là một người sống trong chùa, trong chốn đô hội hay trong một nơi hoang vắng đều có thể trở thành một thánh nhân - aryan - trong lãnh vực siêu-thế-tục*). Thuật ngữ "siêu-thế-tục" chỉ đơn giản dùng để chỉ định một tâm thức vượt lên trên thế giới. Thế giới bên dưới - chẳng hạn như địa ngục tức chốn đọa đầy, hoặc là những nơi mang đầy khổ đau, buồn phiền và nô lệ - thì đơn giản không phải là thế giới của các vị thánh nhân (*aryan*).

Các tiêu chuẩn dùng để phân biệt bốn cấp bậc trong lãnh vực siêu-thế-tục được căn cứ vào các thứ nọc độc tâm thần đang được loại bỏ. Đức Phật phân chia các thứ nọc độc còn tồn lưu trong bốn cấp bậc này thành ra mười thể loại và gọi đây là những thứ gông cùm (*samyojana*). Mười thứ gông cùm ấy xiềng xích con người và tất cả chúng sinh vào lãnh vực thế-tục của thế giới. Khi nào có thể khởi sự rời lỏng được các thứ gông cùm đó để tự giải thoát cho mình thì tâm thức cũng sẽ theo đó dần dần thoát ra khỏi cảnh giới của thế tục. Khi nào tự giải thoát hoàn toàn được cảnh giới đó thì ta cũng sẽ "vượt lên trên thế giới" và thường trú trong lãnh vực siêu-thế-tục.

Ô nhiễm thứ nhất (*gông cùm thứ nhất*) trong số các thứ ô nhiễm tâm thần thật tinh tế đó là **sự tin tưởng vào một cái ngã** (*sakkâya-ditthi*): tức là ý nghĩ cho rằng thân xác và tâm thức này là một "cái tôi". Đây là một sự sai lầm, một sự hiểu biết lệch lạc phát sinh từ sự bám víu vào ý nghĩ "tôi là thế này". Do đó những người bình dị thường không đủ sức ý thức được bản chất đích thật của thân xác và tâm thức là gì, nên họ không suy nghĩ gì cả và cứ cho rằng "mình là như thế này". Đối với họ thì hết sức hiển nhiên là thân xác và tâm thức tạo ra một "cái tôi" hay chính là "tôi". Cái ý nghĩ phát sinh từ bản năng đó bám rễ quá sâu nên chẳng có ai tỏ ra nghi ngờ gì nữa. Thật thế bản năng sinh tồn (*hay tự bảo vệ lấy chính mình - instinct de préservation / self preservation*) là những gì giúp duy trì sự sống, tìm kiếm thức ăn và truyền giống. Thế nhưng những gì mà chúng ta gọi là "sự tin tưởng vào cái ngã" phải được hiểu theo ý nghĩa thô thiển nhất của nó, tức là một thứ nguyên nhân đưa đến sự ích kỷ. Đây chính là chiếc gông thứ nhất trong số tất cả các chiếc gông khác, do đó phải cởi bỏ được nó trước khi nghĩ đến việc tháo bỏ các chiếc gông khác.

Chiếc gông thứ hai là **sự nghi ngờ** (*vicikicchâ*), đây là nguyên nhân mang lại sự do dự và thiếu quả quyết. Hệ trọng hơn hết là sự nghi ngờ đối với việc tu tập giúp đưa đến sự giải thoát khỏi khổ đau; sự nghi ngờ đó phát sinh từ sự thiếu hiểu biết về hiệu quả mang lại từ

phép tu tập nói đến trên đây: đây là cách tự hỏi là việc tu tập ấy có đúng là thích nghi với tôi hay không? Tôi có đủ khả năng để thực hiện việc ấy hay không? Có phương pháp nào khác hơn giúp thực hiện được việc ấy hay không? Phương pháp ấy có hiệu quả hay không? Có đúng là Đức Phật đã đạt được Giác Ngộ hay không? Có đúng Đức Phật đã loại bỏ được khổ đau cho mình hay không? Giáo huấn và phương pháp do Đức Phật đưa ra có thật sự loại trừ được khổ đau hay không? Những người tu hành trong Tăng Đoàn có thật sự đạt được sự giải thoát khỏi khổ đau hay không?

Cội rễ của nghi ngờ chính là vô minh. Nếu như ta có thể kể chuyện những gì xảy ra trên mặt đất cho một con cá sống dưới nước nghe thì nhất định là nó sẽ không tin gì cả, họa chăng có tin thì nó cũng chỉ tin được một tí gì đó mà thôi. Đối với chúng ta đang bị chìm đắm trong một thế giới sắc dục thì chúng ta nào có khác gì với những con cá sống trong nước, vì thế nếu có ai nói với chúng ta về chuyện vượt lên trên sắc dục và thế giới thì chúng ta cũng sẽ chẳng hiểu tí gì cả. Cứ cho rằng chúng ta hiểu được một phần nhỏ nào đó đi nữa thì chúng ta lại đâm ra nghi ngờ những thứ ấy. Cách suy nghĩ như thế thật hết sức tự nhiên. Thế nhưng khi phải suy nghĩ hướng vào một cấp bậc cao hơn thì tất nhiên sẽ làm phát sinh ra một tình huống khác: sự đối chọi giữa một cấp bậc suy nghĩ cao và một cấp bậc suy nghĩ thấp hơn tất sẽ làm nảy sinh ra sự do dự và nghi ngờ (*trong trường hợp ta đã quen suy nghĩ một cách bình thường, bỗng dưng nếu bắt buộc phải suy nghĩ cao hơn thì tất nhiên sẽ khó cho ta tránh khỏi sự hoang mang và do dự*). Nếu năng lực của tâm thức còn kém thì cấp bậc thấp của tư duy sẽ thắng thế. Sự nghi ngờ và do dự liên quan đến cái tốt luôn hiện hữu một cách kinh niên và dai dẳng trong mỗi con người chúng ta từ lúc vừa sinh. Đối với một người không được hưởng một sự giáo dục đầy đủ thì đây là một căn bệnh rất thông thường. Chúng ta cần phải sử dụng phép nội quán để tìm hiểu xem sự do dự mang lại những hậu quả tiêu cực trầm trọng như thế nào, và cũng để thấy nó thường xuyên xảy ra với các công việc và trong cuộc sống thường nhật của chúng ta, thường xuyên đến độ có thể khiến cho chúng ta nghi ngờ cả cái tốt, cả sự thật và biết đâu kể cả sự giải thoát khỏi khổ đau.

Chiếc gông thứ ba là **đị đoan** (*sīlabbataparâmāsa*) hay là sự bám víu vào các nghi thức và lễ lạc phát sinh từ sự thiếu hiểu biết về nguồn gốc phi lý của những thứ ấy. Nhất thiết đây chỉ là một sự bám víu sai lầm vào những gì mà người ta thường đem ra thực thi, liên quan đến các thứ giáo điều và nghi lễ. Hãy nêu lên một thí dụ điển hình về sự dị đoan mà đôi khi còn có thể xảy ra cho cả những người Phật Giáo nữa, đây là sự tin tưởng vào ma thuật và lễ bái. Chủ tâm tìm kiếm một sức mạnh mang tính cách thần bí và tâm linh hay các thứ sức mạnh hộ trì khác là một hành động hoàn toàn sai lầm và phi lý. Xin nêu lên một thí dụ khác liên quan đến việc thệ nguyện giữ giới - đây thật ra là cách giúp phát huy một thái độ đạo đức nhằm loại trừ các thứ ô nhiễm làm cho tâm thức bị u mê - thế nhưng có người lại tin là việc ấy sẽ mang lại cho mình một sức mạnh kỳ diệu có thể tẩy xóa được các thứ ô nhiễm. Thật ra thì đây chỉ là cách để họ bám chặt vào các đối tượng, chiếm giữ lấy chúng, và sau cùng thì sẽ gạt hái được những gì hoàn toàn trái ngược lại với sự mong đợi của họ (*giữ giới là cách giúp mình hành xử một cách đúng đắn, không phải là một phương tiện giúp mang lại một sức mạnh thiêng liêng*). Hành động giữ giới tự nó là một sự hoàn hảo, thế nhưng nếu ta không đủ sức để hiểu và cứ bám vào nó

một cách phi lý, xem nó như một thứ gì mâu thuẫn và thiêng liêng thì nó sẽ trở thành một thứ dị đoan không hơn không kém. Cũng thế nếu ta nguyện giữ giới với hy vọng được tái sinh dưới thể dạng thiên nhân chẳng hạn, thì nhất định đây chỉ là một hình thức bám víu vào các nghi thức và lễ lạc, đi ngược lại với giáo lý nhà Phật. Những thứ tin tưởng đại loại như thế sẽ làm ô nhiễm cách hành xử đúng ra rất là đạo đức trên tất cả mọi phương diện. Mục đích của giới luật Phật Giáo là loại bỏ những thứ ô nhiễm thô thiển trên thân xác (*các hành động sai trái*) và ngôn từ, hầu thiết đặt một nền móng giúp thực hiện sự tập trung và quán thấy sâu xa - thế nhưng tuyệt nhiên không phải đây là cách giúp tái sinh vào cõi thiên đường! Động cơ thúc đẩy hoàn toàn sai lầm đó chỉ làm ô nhiễm và vấy bẩn cả giá trị đạo đức của chính mình dưới hình thức của sự bám víu và sắc dục, và cả các khái niệm lầm lẫn khác. Nếu thực thi bố thí, giữ gìn giới luật đạo đức, hoặc thiên định mà còn mang các ý nghĩ lệch lạc đi ra ngoài mục tiêu đích đúng thật của những thứ ấy thì tất nhiên đây chỉ là tình trạng đi lạc hướng trên Con Đường mà Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng ta.

Phải ý thức được là sự tu tập Phật Giáo tự nó cũng có thể biến thành dị đoan nếu nó kết hợp với những thứ hiểu biết lệch lạc và với sự ước mong đạt được một sức mạnh thần bí. Thật vậy những thứ lật vật như thế vẫn thường thu hút được phần đông chúng ta, khiến cho chúng ta cũng cứ muốn thử xem ra sao, thí dụ như những bài hát mang tính cách nghi lễ, các hành động (*có tính cách bày vẽ và ngoạn mục*) để được mọi người khen ngợi, và vô số các thứ khác nữa đại loại như thế... Nếu nghi lễ được tổ chức bằng cách dâng cơm và bánh ngọt trước ảnh tượng của Đức Phật và nghĩ rằng "huong linh" của Đức Phật sẽ thụ hưởng những thứ ấy, thì chắc chắn một trăm phần trăm là tác động mang lại sẽ trái ngược hẳn với những gì mà mình mong đợi (*thay vì phải phát huy trí tuệ thì đây chỉ là cách làm gia tăng thêm tình trạng vô minh, mê tín và dị đoan của mình*). Thái độ đó đi ngược lại với mục tiêu đích thật, thế nhưng lại rất phổ biến trong các giới Phật Giáo, thật quả đây là những gì hết sức là phi lý. Chính vì thế mà sự tu tập nguyên thủy thật đẹp và đúng đắn đã bị một số người vì vô minh đã làm cho nó bị ô nhiễm. Tóm lại thì đây là những gì gọi là dị đoan.

Như chúng ta đã thấy, ô nhiễm bắt nguồn từ vô minh và từ sự hiểu biết sai lầm về mọi sự vật. Hầu hết chúng ta đều chất chứa những thứ tin tưởng mang tính cách cá nhân về các thứ sức mạnh thần bí, thật ra thì chỉ vì chúng ta không may học hỏi được những gì không đúng và bị ảnh hưởng bởi một môi trường sai lầm. Có lẽ trong giai đoạn này cũng không nên khai triển chi tiết hơn về vấn đề này vì có thể là vô ích. Thật vậy, những chuyện như thế dù có thể làm cho chúng ta khó chịu, thế nhưng mỗi người trong chúng ta cũng nên tự xét lấy mình về vấn đề này bằng cách nhìn vào những gì được trình bày trên đây.

Khi một người nào đó đã loại bỏ được ba thứ chướng ngại - tin vào một "cái tôi", sự nghi ngờ và dị đoan - thì có thể bảo rằng người ấy đã đạt được cấp bậc thứ nhất trong lãnh vực siêu-thể-tục, tức có nghĩa là người ấy đã trở thành "Người đang bước vào dòng chảy". Nếu muốn từ bỏ hoàn toàn ba thứ gông cùm hay "nọc độc tâm thần" trên đây thì thật ra cũng không phải khó khăn gì cho lắm, vì đây chỉ là những thuộc tính thô sơ nhất phát sinh từ các thời đại bán khai mà con người lúc đó chưa được tiến hóa lắm. Bất cứ ai cố gắng tìm hiểu và



thăng tiến một cách đúng đắn đều hiểu rằng phải loại bỏ ba thứ chướng ngại đó để giúp mình trở thành một vị thánh nhân (*aryan*); ngược lại, nếu đây là một người còn vương mắc trong vô minh và ảo giác, và nếu sử dụng một thuật ngữ thật chính xác để chỉ định người ấy thì có thể bảo người ấy là một *người thuộc vào thế giới (pythujjana)*, tức là một người mà con mắt nội tâm bị một tấm dải bịt mắt quấn thật chặt.

Khi người nào tẩy xóa được các thứ ô nhiễm trên đây thì tâm thức của người ấy sẽ cởi bỏ được các gông cùm của thế gian. Cá thể ấy sẽ được giải thoát khỏi vô minh và ảo giác, chính đây là những gì tỏa bóng che lấp cả sự thật và trói buộc tâm thức mình vào thế giới. Loại bỏ được chúng tức là bỏ lại phía sau ba thứ gông cùm và ba dải buộc mắt, hầu tự giải thoát cho mình ra khỏi sự kiềm tỏa của chúng để vượt lên trên thế giới và ra bên ngoài thế giới, giúp mình bước vào cấp bậc thứ nhất của lãnh vực siêu-thế-tục. Người ta bảo rằng một người như thế là một thánh nhân (*aryan*) thuộc vào cấp bậc thứ nhất, một người vừa "bước vào dòng chảy", tức là lần đầu hội nhập vào con sông chảy xuôi về hướng Niết-bàn. Điều đó không có nghĩa là đạt được cấp bậc ấy thì đương nhiên sẽ đạt đến Niết-bàn vào một ngày nào đó trong tương lai. Người ấy chỉ mới đạt được con sông chảy về hướng Niết-bàn, nhưng chưa phải là Niết-bàn, thế nhưng dòng nước ấy là một con sông chảy thẳng vào Niết-bàn, xuôi dòng về hướng Niết-bàn, tương tự một dòng nước của một con sông đổ vào biển cả. Dù sao thì cũng phải còn nhiều thời gian cho **một tâm thức** sau khi đã hội nhập được vào "dòng chảy" có thể đến được cõi Niết-bàn vào một ngày nào đó (*xin chú ý cách dùng chữ trong câu này: tâm thức đến được cõi Niết-bàn, không phải là một con người đến được với Niết-bàn*).

Bước được vào cấp bậc thứ hai của lãnh vực siêu-thế-tục chẳng những chỉ có nghĩa là đã loại bỏ được ba thứ gông cùm (*cái ngã, sự nghi ngờ và dị đoan*) như đã được trình bày trên đây, mà còn phải làm giảm bớt thêm một số thể dạng bám víu, thêm muốn và vô minh, giảm xuống đến độ có thể giúp cho tâm thức vượt lên cao hơn nữa và nó chỉ còn bám víu rất ít vào sắc dục. Theo truyền thống thì người ta bảo rằng một người như thế chỉ còn quay lại thế giới này thêm một lần nữa mà thôi, vì thế mà người ta gọi đây là "Người chỉ quay lại thêm một lần" bởi vì nơi người ấy chỉ còn rơi rớt lại một chút dấu vết thật nhỏ của sự bám víu vào thế giới này. Nếu người ấy phải quay trở lại thế giới giác cảm của chúng sinh dưới thể dạng con người thì đây cũng chỉ là một lần sau cùng, bởi vì sự bám víu, ham muốn và vô minh dù vẫn còn đây thế nhưng đã được giảm thiểu rất nhiều.

Cấp bậc thứ ba là cấp bậc của những "Người không còn quay lại nữa". Vào cấp bậc này thì ngoài một số ô nhiễm tâm thần mà vị thánh nhân (*aryan*) đã loại bỏ được hầu giúp họ trở thành "Người chỉ quay lại thêm một lần" trong cấp bậc trước đây thì còn có thêm hai thứ gông cùm khác nữa cần phải loại bỏ, đây là gông cùm thứ tư và gông cùm thứ năm. Gông cùm thứ tư là sự ham muốn giác cảm, và gông cùm thứ năm là sự tiêu cực (*đau buồn, phiền não - négativité / ill will*). Đối với "Người bước được vào dòng chảy" cũng như "Người chỉ còn quay lại một lần" thì cả hai đều chưa hoàn toàn loại bỏ được sự ham muốn sắc dục: một vài vết tích nhỏ của sự thích thú trước các đối tượng quyền rũ vẫn còn lưu lại nơi họ, dù cho họ không còn tin vào cái ngã nữa và cũng đã loại bỏ được sự nghi ngờ và dị đoan. Tuy nhiên họ vẫn

chưa hội đủ khả năng để hoàn toàn từ bỏ được sự bám víu vào những gì mang tính cách lôi cuốn của giác cảm, và một vài tàn tích vẫn còn sót lại. Trái lại, đối với một vị thánh nhân (*aryan*) thuộc vào cấp bậc thứ ba, tức không còn quay lại nữa, thì người này đã hoàn toàn loại bỏ được các thứ ấy, tuyệt nhiên không còn một dấu vết nào lưu lại. Đối với các thứ nọc độc mang lại sự tiêu cực, gồm tất cả các thứ cảm tính của sự giận dữ và oán hận, thì người này cũng đã tẩy xóa được gần hết trước đây khi còn trong cấp bậc của "Người chỉ còn quay lại một lần", khi bước sang cấp bậc thứ ba của "Người không còn quay lại nữa" thì các tàn tích còn tồn lưu ấy cũng sẽ được tẩy xóa hết. Tóm lại là người này đã loại trừ được sự thèm muốn sắc dục và cả sự tiêu cực.

**Sự ham muốn nhục dục hay sự bám víu vào giác cảm** đã được trình bày trong chương thứ IV. Đây là một thứ u mê dai dẳng, ăn sâu vào tâm thức, tương tự như là một thành phần tạo ra chính tâm thức. Thật hết sức khó cho một người bình thường hiểu được những thứ ấy là gì để mà loại bỏ nó. Tất cả, tuyệt đối tất cả, đều có thể trở thành đối tượng của sự ham muốn: màu sắc, hình tướng, âm thanh, mùi, vị, và các vật thể sờ mó được thuộc đủ thể loại, tất cả đều là đối tượng của giác cảm (*kâma - tham dục, ái dục, sắc dục*). Thể dạng bám víu của tâm thức sẽ hiện ra dưới hình thức của sự thỏa mãn và chính đây là sự ham muốn sắc dục (*kâma-râga - désir sensuel / sensual desire / dục lạc. Sự ham muốn nhục dục phát lộ từ tất cả sáu cơ quan giác cảm*).

Những gì mà chúng ta gọi là **sự tiêu cực** thì đây có nghĩa là phản ứng của tâm thức khi nó cảm thấy một sự bất toại nguyện. Khi nào có sự toại nguyện thì sẽ có sự thèm muốn sắc dục dục; khi nào có sự bất toại nguyện thì sẽ có sự tiêu cực xảy ra. Tâm thức của hầu hết tất cả mọi con người đều lệ thuộc vào hai thể dạng ấy. Ta cũng có thể phát lộ cảm tính tiêu cực cả đối với các vật thể bất động, và nguy hiểm hơn nữa là ta cũng có thể trở nên bất mãn với những gì mà chính ta sáng tạo ra, và đây là những thứ được hình thành từ trong tâm thức của ta. Khi ta cảm thấy giận dữ và hận thù thì đây có nghĩa là sự tiêu cực đã được đẩy đi quá xa. Tất cả các vị thánh nhân (*aryan*) từ cấp bậc thấp cho đến cấp bậc của những "Người không còn quay lại nữa", đều đã loại bỏ được những thứ ấy với mức độ tương quan với thể dạng của mình. Mức độ tiêu cực mà vị thánh nhân (*aryan*) trong cấp bậc thứ ba phải loại bỏ chỉ còn là một thứ phản ứng thật tinh tế hiện ra trong tâm thức, tinh tế đến độ rất ít khi thoáng hiện ra bên ngoài. Nhất thiết đây chỉ là một sự bấn loạn nội tâm và hoàn toàn không hiện ra trên nét mặt, sự bấn loạn ấy chỉ hiện ra bên trong như một sự bất toại nguyện, một sự bức dọc hay khó chịu trước một người nào đó hay một thứ gì đó không đáp ứng được sự mong đợi của mình. Hãy hình dung ra một con người đã hoàn toàn loại bỏ được sự tiêu cực thì ta cũng sẽ hiểu ngay đây là một con người ngoại lệ như thế nào, và đáng kính như thế nào.

Năm thứ "gông cùm" mà chúng ta vừa trình bày trên đây đã được Đức Phật xem là những gì phải loại bỏ trước tiên: tin vào một cái ngã, sự nghi ngờ, dị đoan, sự thèm muốn sắc dục, và sự tiêu cực. Các vị thánh nhân (*aryan*) trong cấp bậc thứ ba đều loại bỏ hoàn toàn được tất cả những thứ này. Vì không còn vướng mắc trong sự thèm muốn sắc dục nữa nên các vị thánh nhân (*aryan*) trong cấp bậc thứ ba sẽ không còn bao giờ quay lại dưới thể dạng hiện

hữu bằng giác cảm nữa, do đó tên gọi của những vị này là những "Người không còn quay lại nữa". Duy nhất những gì còn tồn lưu nơi họ là sự chuyển động hướng về phía trước, đưa đến thể dạng A-la-hán và cõi Niết-bàn, sự tồn lưu ấy thật tối thượng và không liên quan gì cả với sắc dục. Tóm lại đối với năm thứ chướng ngại thì chỉ có vị A-la-hán thuộc cấp thánh nhân (*aryan*) thứ tư là có thể loại trừ hoàn toàn mà thôi.

Gông cùm thứ sáu là sự bám víu vào những thứ thú vị liên quan đến các thể dạng của sự tập trung hướng vào hình tướng (*rûpa-râga*). Các vị thánh nhân (*aryan*) thuộc vào ba cấp bậc đầu tiên chưa đủ khả năng loại bỏ được sự bám víu vào sự thích thú và tĩnh lặng liên quan đến sự tập trung thật sâu về hình tướng, và họ chỉ có thể loại bỏ được hết những thứ này khi nào họ đạt được cấp bậc cuối cùng là cấp bậc của vị A-la-hán. Thể dạng tập trung hoàn hảo hàm chứa một hương vị ngắt ngậy mà người ta có thể mô tả như là một thứ tiền vị trước khi đạt được Niết-bàn. Dù không phải là Niết-bàn đúng thật thể nhưng nó hàm chứa một hương vị nào đó. Trong những lúc mà sự tập trung trở nên thật hoàn hảo thì các thứ ô nhiễm sẽ ngủ yên. Chúng không biến mất và sẽ hiển hiện trở lại khi nào sự tập trung không còn giữ được nữa. Thật thế khi nào chúng còn ngủ yên thì tâm thức sẽ trở nên trống không, trong sáng, tự do và cảm nhận được hương vị của Niết-bàn. Chính vì thế mà thể dạng ấy có thể biến thành một thứ nguyên nhân tạo ra sự bám víu.

Ô nhiễm tinh tế thứ bảy là sự bám víu vào các điều thú vị liên hệ đến sự tập trung vào các đối tượng khác hơn là hình tướng (*arûpa-râga - râga là thèm muốn, rûpa là hình tướng, arûpa là phi-hình-tướng*). Sự ô nhiễm này cũng khá tương tự với thứ gông cùm thứ sáu thể nhưng thuộc vào một cấp bậc tinh tế hơn và nhẹ hơn. Sự tập trung vào một vật thể, chẳng hạn như không gian hay sự trống không, sẽ làm phát sinh ra một sự tĩnh lặng và thanh thản sâu xa hơn so với sự tập trung vào một hình tướng, do đó cũng dễ khiến người hành thiền bám víu hơn. Một vị A-la-hán đích thật không bao giờ còn để mình bị mê hoặc bởi thể dạng cảm nhận thú vị đó, hoặc dù bất cứ thứ gì khác, bởi vì vị này sẽ ý thức được ngay tính cách vô thường, sự bất toại nguyện và sự vắng mặt của cái ngã của tất cả mọi sự cảm nhận. Có một số những người tu hành ẩn dật và những người tu hành thân bí sống trong rừng để luyện tập phép tập trung, thể nhưng họ không hề ý thức được sự nguy hiểm (*sự bám víu*) ẩn nấp bên dưới các thể dạng cực lạc đó. Họ bị những thứ ấy mê hoặc và bám víu vào hương vị do chúng mang lại, đây cũng chẳng khác gì những người chưa thành thực bám víu vào các đối tượng giác cảm thể thôi. Chính vì lý do đó mà Đức Phật đã sử dụng cùng một chữ "thèm muốn" trong cả hai trường hợp. Nếu bạn suy nghĩ kỹ về những gì vừa được trình bày thì sẽ hiểu ngay được ý nghĩa và rồi bạn sẽ vô cùng ngưỡng mộ và kính phục các chúng sinh mà người ta gọi là các vị thánh nhân (*aryan*).

Gông cùm thứ tám trói buộc con người vào thế giới là một thứ **cảm tính ưu việt** (*ưu thế, trội hơn người khác / awareness of superiority*) hoặc **tự ti** (*thấp kém, mặc cảm / awareness of inferiority*). Đây là một thứ ảo giác cho rằng mình thuộc vào một cấp bậc nào đó (*cao hơn hay thấp hơn*) so với người khác. Thí dụ như nghĩ rằng: "Tôi không giỏi bằng hẳn / Tôi giỏi ngang hàng với hẳn / Tôi giỏi hơn hay cao siêu hơn hẳn", tức có nghĩa là cảm thấy mình thấp kém hơn, ngang

hàng hay trội hơn người khác. Phải cẩn thận, đây không phải là một cảm tính kiêu căng hay tự phụ gì cả, thế nhưng thật hết sức khó khăn để có thể tránh khỏi việc tự so sánh mình với người khác (*một phản ứng tự nhiên*). Thứ gông cùm này được xếp vào hàng thứ tám, rất có thể là vì lý do rất khó loại bỏ được nó. Chỉ có các vị thánh nhân (*aryan*) trong cấp bậc cao nhất mới trừ khử được nó (*có thể xem cảm tính tự nhiên về sự so sánh giữa mình và người khác là một sự biểu lộ vô cùng tinh tế và tự động của cái ngã hay "cái tôi"*). So sánh tức là một hình thức của sự bám víu. Khi nào tâm thức còn quan tâm đến cái tốt, cái xấu, còn ý thức về sự thấp kém, ưu việt hay ngang hàng so với người khác thì những thứ ấy sẽ còn làm cho chính nó (*tức là tâm thức*) bị bấn loạn. Chỉ khi nào tâm thức vượt lên được cả cái tốt lẫn cái xấu thì khi ấy những ý nghĩ trên đây mới tự động biến mất được, nếu không thì thể dạng phúc hạnh và sự tĩnh lặng không thể nào hiển hiện ra với tâm thức được.

Gông cùm thứ chín là sự **dao động** (*uddhacca - phóng dật*), đây là sự dao động của tâm thức, sự xao lãng, thiếu sự an bình và yên lặng. Thứ cảm tính đó phát sinh khi nào có một cái gì đó hấp dẫn xảy ra. Tất cả chúng ta đều mang những sự thèm muốn dai dẳng, nhất là sự thèm muốn được có, được như thế, không muốn được có, không muốn được như thế này hay thế nọ. Nếu có một thứ gì truyền đến mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân xác thì nó sẽ tìm thấy ngay một sự tương ứng với một trong những xu hướng có sẵn của ta, và rất có thể tâm thức nhân đó cũng sẽ tạo ra ngay một phản ứng đối với nó, tức là chấp nhận hay chống lại, và người ta gọi đây là một sự vụ lợi (*intérêt / interest*). Nếu ta nhận thấy đây là một thứ gì mới lạ hay lạ lùng thì nhất định một sự bối rối sẽ xảy ra, có nghĩa là một thứ hình thức tò mò nào đó vụt phát hiện, đây chính là vì lý do lúc nào cũng có thể xảy ra những thứ mà ta thèm muốn hoặc những thứ mà ta e sợ, cho nên khiến ta phải luôn dè dặt là như thế (*tức là tạo ra cho ta sự dao động thường xuyên*). Đối với những người bình thường thì tâm thức họ không đủ khả năng để cưỡng lại các loại phản ứng tự nhiên, họ không thể nào tự ngăn chặn không cho phép mình quan tâm đến tất cả mọi thứ đang hiển hiện ra. Nếu một đối tượng hiện ra và trùng hợp với một trong những thứ ham muốn sẵn có của ta thì sẽ rất khó cho ta cưỡng lại nó, và ta sẽ quan tâm đến nó đến một mức độ có thể khiến cho ta tự buộc mình vào với nó, ta cảm thấy vui mừng đến độ quên cả chính mình mà chỉ thấy có nó. Ngược lại nếu đây là một vật thể mà ta không muốn thì tâm thức sẽ cảm thấy thờ ơ và sự ham muốn chấm dứt ngay. Đây là bản chất của sự dao động.

Trong ba cấp bậc đầu tiên, vị thánh nhân (*aryan*) vẫn còn phát lộ sự tò mò (*hiếu kỳ, ham hiểu biết*), thế nhưng đối với vị A-la-hán thì sự tò mò ấy không còn nữa. Tâm thức của vị A-la-hán đã loại bỏ được bất cứ thứ gì: mọi sự sợ hãi, mọi hận thù, mọi sự lo buồn, ưu tư, nghi kỵ, ngờ vực và tất cả mọi sự ham muốn muốn được hiểu biết và muốn được nhìn thấy các vật thể. Tâm thức của vị ấy hoàn toàn được tự do. Không có gì có thể khích động được nó, thu hút được nó, hoặc khiến cho nó phải phát lộ sự tò mò, đơn giản chỉ vì nó đã gạt bỏ được tính thiên vị (*partiality - có thể hiểu như là một sự diễn đạt tự nhiên của tâm thức trước mọi sự vật*). Nên chú ý là sự hiện hữu hay sự phát sinh của thể dạng dao động trong bất cứ bối cảnh nào đều là hậu quả do một hình thức thèm muốn nào đó mang lại (*dù đây là sự ghét bỏ hay ưa thích*), kể cả sự thèm muốn muốn được hiểu biết. Khi nào loại bỏ được sự thèm muốn và cảm nhận được vô thường, sự vô

ích (*sự hão huyền, hư ảo, vô tích sự - inanity / worthlessness*) và vô-cá-tính (*không mang tính cách cá thể - non-personnalité / nonselfhood*) của bất cứ sự vật nào, không còn bất cứ gì tỏ ra đáng để chiêm hữu, vì thế nên không còn có gì đáng để phải tò mò. Nếu sấm sét có giáng xuống chân của một vị A-la-hán thì vị ấy cũng không hay biết gì cả bởi vì vị ấy không còn biết sợ cái chết cũng không ham muốn được sống, hay bất cứ thứ gì khác. Ngay cả trường hợp có một thứ gì nguy hiểm xảy đến hoặc có một khám phá lớn xảy ra trên thế giới thì người A-la-hán cũng không tỏ lộ một chút tò mò nào bởi vì tất cả những thứ ấy không mang một ý nghĩa nào cả đối với vị ấy. Vị ấy không còn quan tâm đến là các thứ ấy sẽ mang lại cho mình một cái gì cả bởi vì không có bất cứ thứ gì có thể cám dỗ được vị ấy hay gọi lên một sự tò mò nào cả. Tâm thức của vị ấy đạt được một sự tinh khiết và tĩnh lặng mà những người bình dị như chúng ta không thể nào hình dung ra được.

Gông cùm thứ mười và cũng là gông cùm cuối cùng là **vô minh**. Vô minh trong trường hợp này sẽ bao gồm tất cả các thứ ô nhiễm mà trước đây chúng ta chưa có dịp đề cập đến. Thuật ngữ "vô minh" chỉ định một thể dạng vắng mặt của sự hiểu biết, và trong trường hợp này thì "sự hiểu biết" có nghĩa là sự "thấu triệt đích thật" hay "sự hiểu biết đúng". Tất nhiên là bất cứ người nào nếu muốn hiện hữu cũng cần phải có một sự hiểu biết, thế nhưng nếu sự hiểu biết ấy là sai, thì người ấy cũng không khá hơn gì một người không-hiểu-biết. Hầu hết tất cả mọi người đều phải chịu đựng một sự vô minh dai dẳng tức là một sự hiểu biết sai lầm; gần như hầu hết chúng ta đều chìm sâu trong tấm màn tăm tối của vô minh. Các câu hỏi quan trọng nhất cho con người có thể là: "Khổ đau đích thật là gì? Nguyên nhân đích thật nào đã đưa đến khổ đau? Sự giải thoát đích thật khỏi khổ đau là gì? Và phương pháp đích thật nào giúp đạt được sự giải thoát khỏi khổ đau?" (*một cách trình bày khác của Tứ Diệu Đế*). Những ai đạt được một sự hiểu biết đích thật thì sẽ thoát khỏi vô minh, có nghĩa là người ấy là một người giác ngộ. Toàn bộ sự hiểu biết của nhân loại quả thật là vô tận thế nhưng Đức Phật đã trình trọng tuyên bố rằng hầu hết những sự hiểu biết ấy không có gì là thiết thực cả. Sự Giác Ngộ của Đức Phật trái lại chỉ nêu lên những gì cần phải hiểu biết. Đức Phật hiểu biết tất cả những gì cần phải hiểu biết. Chữ "thông suốt" (*toàn năng - omniscient / all-knowing*) có nghĩa là biết những gì cần phải biết và loại ra những gì không thiết yếu.

Vì vô minh nên nhiều người nhầm lẫn khổ đau với thích thú, và chính vì thế mà họ cứ tiếp tục lặn ngụp trong đại dương của khổ đau. Thay vì cố gắng tìm cách biến đổi cảnh huống của mình bằng các phương tiện thích nghi thì họ lại tự đánh lừa mình bằng cách đổ lỗi cho ma quỷ, hay các thiên nhân trên trời hay bất cứ thứ gì khác gây ra khổ đau và những điều bất hạnh cho họ. Cầu khẩn thần linh ma quỷ hay các thiên nhân trên trời là một sự biểu lộ thuộc vào một cấp bậc thấp kém nhất của vô minh. Nếu muốn loại bỏ hoàn toàn khổ đau thì chỉ có cách là loại bỏ sự ham muốn các thứ dục vọng, đây là nguyên nhân trực tiếp mang lại khổ đau. Nếu xem thể dạng phúc hạnh phát sinh từ sự tĩnh lặng hay từ thể dạng phi-ý-thức do sự tập trung mang lại như là sự tắt nghỉ của khổ đau thì đây là hoàn toàn sai. Ý nghĩ ấy rất phổ biến từ thời kỳ của Đức Phật và ngày nay vẫn còn tiếp tục. Một số học phái tư tưởng (*schools of thought*) còn xem sắc dục như là một thứ dụng cụ để trừ khử khổ đau, đến độ một số giáo phái chủ trương các phép tu tập đáng xấu hổ và tục tằn ấy đã phát sinh ngay cả trong chốn chùa

chiến (thật ra trong lịch sử Phật Giáo cũng có một vài vị thầy không được hoàn toàn chân chính và cũng có một vài chi phái hiếm hoi không giữ được giới luật đoạn dục, tức chủ trương người tu hành có thể lập gia đình, kể cả trường hợp một số học phái xem hình ảnh dục tính như một đối tượng hay một phương tiện thiền định, thế nhưng tất cả đều là những ngoại lệ. Dầu sao thì cũng không thể nào không bày tỏ sự thán phục và ngưỡng mộ trước sự bộc trực và thẳng thắn của vị đại sư *Buddhadasa*). Những người ấy tin một cách quả quyết rằng sắc dục là một nhân tố thiết yếu cho sự sống, một thứ thực phẩm tối cần thiết. Bốn thứ nhu cầu là thực phẩm, quần áo, nhà ở và thuốc men đối với họ chưa đủ hay sao mà còn ghép thêm vào đấy sắc dục nữa.

Những ai không hề biết đến Con Đường đưa đến sự tắt nghỉ của khổ đau là gì sẽ rất dễ phạm vào những hành động sai trái, bởi vì họ chỉ được thúc đẩy duy nhất bởi sự ham muốn, và nương tựa một cách thật ngây thơ vào những vật thể vật chất hoặc vào thần linh ma quỷ và các thiên nhân trên trời (*sự tin tưởng dị đoan*). Những người như thế, và cũng có thể đấy là những người Phật Giáo từ lúc mới sinh, tất cả đều có thể đẩy sự sai lầm quá xa, lý do thật là đơn giản đấy chỉ vì sức mạnh của vô minh ngăn chặn không cho họ hiểu được là Con Đường Của Tám Sự Thật Cao Quý (*Bát Chánh Đạo*) cũng đủ để giúp họ loại bỏ được khổ đau. Họ thích thấp hương và nên rồi xướng lên những lời ước nguyện hướng vào các nhân vật được xem là siêu nhiên.

Ai mà lại chẳng muốn đạt được sự hiểu biết, thế nhưng nếu sự "hiểu biết" đạt được là một thứ hiểu biết sai lầm thì nếu càng hiểu biết thì lại càng lầm lẫn nhiều hơn, và nếu sự hiểu biết trở nên quá nhiều thì sẽ hóa ra sự mù quáng. Chúng ta nên cẩn thận đối với chữ "Giác Ngộ" (*bodhi - illumination / enlightenment - rọi sáng, chiếu sáng*). Chữ "ánh sáng" ở đây cũng có thể có nghĩa là một tia loé phát lên từ vô minh làm cho mù lòa, đánh lừa mắt mình và mang lại cho mình một sự tự tin quá đáng. Bị chóa mắt bởi vô minh, ta không còn suy nghĩ đúng đắn được nữa và do đó sẽ không còn hội đủ được khả năng để đánh bại vô minh. Ta đánh mất tất cả ngày giờ vào những việc tầm phào, vào những hành động vô bổ, không xứng đáng để quan tâm. Ta vui thích với sắc dục cứ như thể đấy là một thứ gì thật tốt đẹp, thật thiết yếu cho con người, mà chúng ta cần phải thụ hưởng trước khi chết. Chúng ta viện cớ sở dĩ mình hành động như thế là vì mỗi người có quyền có những lý tưởng khác nhau. Hy vọng được tái sinh lên thiên đường chẳng qua cũng chỉ vì lý do sắc dục mà thôi. Tất cả những sự bám víu, nhất là đối với sắc dục, đều phát sinh từ vô minh khiến cho tâm thức bị tắc nghẽn và các lối thoát bị bít kín. Kinh sách thường ví vô minh như một chiếc vỏ sò chụp lên thế gian, không cho chúng ta sinh nhìn thấy được ánh sáng.

Đức Phật xếp vô minh vào hàng thứ mười trong danh sách mười thứ gông cùm. Khi một người đã trở thành A-la-hán, tức cấp bậc cao nhất của các thánh nhân (*aryan*) thì người ấy cũng loại bỏ được hoàn toàn năm thứ gông cùm hay nọc độc tâm thần cuối cùng. Người ấy loại bỏ được sự ham muốn các hình tướng, sự ham muốn các đối tượng khác hơn hình tướng, sự so sánh mình với người khác, sự dao động và vô minh (*tất cả là năm thứ gông cùm*). Bốn cấp bậc thánh nhân - gồm những "Người bước vào được dòng chảy", những "Người chỉ còn quay lại một lần", những "Người không còn bao giờ quay lại nữa" và các vị "A-la-hán" - tất cả đều

thuộc vào lãnh vực siêu-thế-tục. Lãnh vực này lại được phân chia thành chín thể dạng. Hai thể dạng thứ nhất thuộc cấp bậc của của những "Người bước vào dòng chảy" vì người này còn phải tiếp tục loại trừ những thứ ô nhiễm gọi là "*Con Đường giúp đưa vào dòng chảy*", và khi nào trừ khử được các thứ ô nhiễm ấy thì sẽ đạt được "*Thể dạng quả đưa vào dòng chảy*". Cũng tương tự như thế, hai thể dạng "Con Đường" và "quả" của "Người chỉ còn quay lại một lần", hai thể dạng "Con Đường" và "quả" của "Người không còn bao giờ quay lại nữa", và sau cùng là hai thể dạng "Con Đường" và "quả" của bậc "A-la-hán". Bốn cặp song hành đó nếu đem cộng thêm vào đó thể dạng Niết-bàn thì sẽ trở thành tất cả là chín thể dạng của lãnh vực siêu-thế-tục. Khi một người đã tiếp xúc được với lãnh vực này sẽ nhận thấy khổ đau của mình dần dần suy giảm đi tương ứng với cấp bậc của mình, cho đến lúc hoàn toàn được giải thoát. Khi nào người ấy cảm nhận được bản chất đích thật của mọi sự vật bằng một sự trong sáng thật hoàn hảo khiến cho mình không còn phát lộ một sự ham muốn nào đối với bất cứ một thứ gì nữa, thì có nghĩa là người ấy đã đạt được lãnh vực siêu-thế-tục: tức tâm thức của người ấy vượt lên trên thế giới. Sau khi đã hoàn toàn và tuyệt đối loại bỏ được tất cả những thứ ô nhiễm tâm thần thì tâm thức của người ấy cũng sẽ được giải thoát vĩnh viễn khỏi tất cả mọi thứ vật thể của thế giới mà trước đây mình từng yêu thích hay ghét bỏ chúng.

Niết-bàn là một thể dạng không thể so sánh được với bất cứ thứ gì, khác với tất cả các điều kiện con người. Thật ra thì nó cũng phủ định ngay cả các điều kiện con người. Nếu ta nhìn vào tất cả các đặc tính của các điều kiện con người và của sự hiện hữu dưới hình thức hiện tượng và đem chúng ra để xóa bỏ thì ta sẽ có được Niết-bàn (*một cách định nghĩa thật đơn giản về Niết-bàn, thế nhưng hết sức tuyệt vời trên tất cả mọi khía cạnh: khi xóa bỏ được tất cả các đặc tính của thế giới thì thế giới sẽ trở thành Niết-bàn. Có thể xem đây là một công án cho Thiền học hay một chủ đề giúp cho phép thiền định phân giải*).

Niết-bàn nằm ra bên ngoài ranh giới của không gian và thời gian. Nó duy nhất và chẳng giống với bất cứ thứ gì trong thế gian này: đây là sự dập tắt của điều kiện con người (*con người vẫn "còn đó" chỉ có các điều kiện tạo ra nó - dưới hình thức hiện tượng - là phải dập tắt, tương tự như dập tắt ngọn lửa tượng trưng cho những gì đang thiêu đốt con người*). Đức Phật đã sử dụng phép ẩn dụ (*metaphor*) để gọi đây là "thế giới mà nơi đó tất cả những gì tạo tác bằng điều kiện (*trong bản dịch sang tiếng Pháp thì dùng chữ tạm bợ*) đều chấm dứt" (*sankhârâ-samatho - các chữ này rất quan trọng: chữ sankhârâ hay samkhârâ có nghĩa là duy ý tức là tạo ra - fabricating - bằng tâm ý, kinh sách tiếng Việt dịch là hành tức là một hành động, thế nhưng phải hiểu đây là một hành động tâm thần; chữ samatho có nghĩa là sự yên lặng, lắng xuống, sự tắt nghỉ - quieting, calming*). Đây có nghĩa là một thể dạng tự do, tự do ở đây có nghĩa là giải thoát được khỏi những thứ gông cùm. Thể dạng ấy cũng tương tự như những gì mang lại từ sự chấm dứt của đau buồn, của mọi sự tranh đấu, của các vết thương và sự bất an, dù chúng phát sinh từ bất cứ một nguyên nhân nào. Đây là bản chất của lãnh vực siêu-thế-tục, một thể dạng tối hậu, và đây cũng là mục đích, là điểm đến cuối cùng của người Phật Giáo, là quả sau cùng mà sự tu tập mang lại cho họ.

## LỜI KẾT

Trên đây là các nguyên lý Phật Giáo được đem ra giải thích thật quy củ. Đây là những gì cho thấy Phật Giáo là một phép luyện tập thực dụng mang một cấu trúc rõ rệt, nhằm mục đích mang lại sự hiểu biết đích thật về bản chất của mọi sự vật. Trên thực tế thì mọi vật thể đều vô thường, bất toại nguyện và vô cá-tính, thế nhưng chỉ vì hiểu biết sai lầm mà tất cả mọi con người đều bị chúng thu hút để rồi bám víu vào chúng. Phép tu tập Phật Giáo dựa trên đạo đức (*sila - tu giới*), sự tập trung (*samadhi - tu định*) và trí tuệ (*pannâ - tu tuệ*), là một phương tiện giúp loại trừ hoàn toàn sự ham muốn và bám víu. Các đối tượng của sự bám víu là năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) gồm: thân xác, giác cảm, sự nhận biết, tâm ý (*tác ý - active thinking*) và tri thức giác cảm (*hay tri thức - consciousness*). Khi nào chúng ta nhận thức được bản chất đích thật của năm thứ cấu hợp đó là gì thì chúng ta sẽ hiểu được mọi vật thể, hiểu tường tận đến độ sự ham muốn đối với chúng sẽ chuyển thành sự tỉnh ngộ (*võ mộng: không có gì đáng để có, để trở thành như thế, vì tất cả đều vô thường, khổ đau và chẳng thuộc về ai cả - vô ngã*), và rồi dần dần chúng ta sẽ gỡ bỏ được tất cả.

Những gì mà chúng ta cần phải làm là biết sống phù hợp với các nguyên tắc của một cuộc sống đúng đắn (*samma vihâreyyum*) và ngày đêm hãy để cho lòng mình tràn ngập bởi một niềm hoan phát sinh từ cách hành xử luôn tràn đầy lòng tốt, mang các nét thật đẹp và ngay thật. Những điều ấy sẽ giúp cho chúng ta ngăn chặn bớt những ngõ ngách lắc léo và bất tận của tư duy, giúp chúng ta tập trung và đạt được một sự quán thấy sâu xa về mọi sự vật, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Sau đó khi gặp được các điều kiện thuận lợi (*cơ duyên đã đến*) thì sự tỉnh ngộ sẽ xảy ra và rồi ta sẽ hiểu được là phải đấu tranh như thế nào để lánh xa những vật thể trong thế giới này, không còn bị chúng trói buộc nữa, kể cả việc đạt được Niết-bàn. Nếu chúng ta muốn đi nhanh hơn thế và đạt được kết quả thật mau lẹ thì cũng sẽ có cách: đây là con đường tu tập gọi là *vipassanâ*, một phép luyện tập khởi đầu bằng sự tinh khiết đạo đức (*bằng sự giữ giới*), sau đó là sự tinh khiết tâm thần (*sự tập trung - thiền định - tu định*) và tiếp tục cho đến lúc đạt được một sự quán thấy sâu xa và hoàn toàn minh bạch bằng trực giác (*trí tuệ - tu tuệ*). Đây là cách đập tan vĩnh viễn các thứ gông cùm khóa chặt chúng ta trong thế giới này, hầu giúp chúng ta đạt được quả tối thượng của Con Đường.

Trên đây là tóm lược thật ngắn gọn từ đầu đến cuối Đạo Pháp của Đức Phật (*Buddha-Dhamma*). Trong đó gồm cả lý thuyết lẫn thực hành và đồng thời nêu lên tất cả các chủ đề khác nhau, từ các bước chập chững đầu tiên trên Con Đường cho đến Quả tối thượng. Câu chuyện dừng lại ở Niết-bàn. Đức Phật đã từng nói như sau: "Tất cả chư Phật đều công nhận Niết-bàn là một sự lợi ích lớn lao hơn cả". Vậy thì chúng ta hãy đem những thứ ấy ra để áp dụng hầu thực hiện và đạt được những gì phải thực hiện và phải đạt được. Nhờ vào đó chúng ta sẽ xứng đáng được gọi là những người Phật Giáo, chúng ta phát huy sự quán thấy sâu xa và sẽ khám



phá ra sự tinh anh đích thật trong Đạo Pháp của Đức Phật. Nếu chúng ta không lo tu tập Đạo Pháp của Đức Phật mà nghĩ rằng chỉ cần biết đến Đạo Pháp của Đức Phật là đủ, thì chúng ta sẽ không bao giờ nhận thức được bất cứ một thứ gì cả. Mỗi người trong chúng ta phải sử dụng phép nội quán để quan sát và tìm hiểu những khiếm khuyết của mình hầu tìm cách để hoàn toàn sửa đổi chúng. Nếu chúng ta chỉ thành công một nửa thì ít ra chúng ta cũng đạt được một sự hiểu biết minh bạch, và sau đó dần dần khi các thứ ô nhiễm được tẩy xóa thì chỗ của chúng sẽ được thay vào bằng một sự tinh khiết và sự quán thấy an bình và sâu xa *(một cách trình bày vô cùng kín đáo và khéo léo: nếu chúng ta không thành công ngay trong kiếp sống này thì sự hiểu biết minh bạch cũng sẽ còn đó để giúp ta trong tương lai)*.

Chính vì thế tôi khuyên quý vị hãy đến với Đạo Pháp của Đức Phật đúng với những gì được trình bày trên đây. Biết đâu Đạo Pháp ấy của Đức Phật sẽ có thể giúp quý vị "bước được vào dòng chảy". Đừng đánh mất dịp may mà chúng ta hiện có dưới thể dạng con người và được biết đến giáo huấn của Đức Phật. Xin quý vị đừng đánh mất dịp may giúp mình trở thành một con người hoàn hảo.

Bures-Sur-Yvette, 09.01.12

**Hoang Phong** chuyển ngữ