

# TỨ DIỆU ĐỀ

Phạm Kim Khánh

*Nguồn*

*<http://www.thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 25-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

Lời mở đầu

I - Khổ

Phật giáo và vấn đề đau khổ

Khổ-Khổ (dukkha-dukkhatà)

Vô-Thường-Khổ (viparanàma dukkhatà)

Hành-Khổ (sankhàra-dukkhatà)

II - Ái dục

Nguyên nhân sanh đau khổ

Vài Tích Chuyện Liên Quan Đến Ái Dục

III -Niết bàn

Chấm dứt đau khổ

IV - Bát chánh đạo

Con đường dứt khổ

Chánh Kiến

Chánh Tư Duy

Chánh Ngữ

Chánh Nghiệp

Chánh Mạng

Chánh Tinh Tấn

Chánh Niệm

Chánh Định

Thiền Minh Sát.

Đặc Tánh Của Con Đường

---o0o---

## Lời mở đầu

Vào một thuở nọ Đức Thế Tôn ngự trong khu rừng của ông Jeta (Kỳ Đà), Jetavana, gần thành Sàvatthi (Xá Vệ). Khi đêm về khuya, có một vị trời dung nhan lộng lẫy, hào quang tỏa ra sáng rực toàn thể khu tịnh xá, tên Rohitassa, đến hầu Phật. Lúc đến gần Đức Phật vị trời Rohitassa kính cẩn

đánh lễ Ngài, xong đứng qua một bên. Rồi vị trời Rohitassa bạch hỏi Đức Thế Tôn:

"Bạch Hóa Đức Thế Tôn, có thể được chăng, bằng cách đi mãi, đi mãi, ta biết được, thấy được, hoặc đến được, mức tận cùng của thế gian. Nơi mà không có sanh, không có già, không có chết, không từ giả cõi này và không tái sanh trở lại?"

-- Không thể được, này đạo hữu, Như Lai tuyên ngôn rằng bằng cách đi mãi, đi mãi, ta không thể biết được, thấy được, hoặc đến được, mức tận cùng của thế gian, nơi mà không có sanh, không có già, không có chết, không từ giả cõi này và không tái sanh trở lại.

-- Quả thật tuyệt luân, Bạch Hóa Đức Thế Tôn, thật là phi thường, Bạch Hóa Đức Thế Tôn, Ngài đã ban dạy một cách tuyệt vời rằng không thể nào biết, thấy, hoặc đến, tận mức cùng tột của thế gian bằng cách đi, đi mãi.

Trong một tiền kiếp của tôi, lúc ấy là đạo sĩ tên Rohitassa, con của Ông Bhoja, nhờ có thần thông, có thể đi trên không trung. Bạch Hóa Đức Thế Tôn, tôi đi mau như thế này. Thí dụ như có người kia, một tay thiện xạ, đã dày công tập luyện, có tài, và đã thuần thục trong nghề bắn cung. Người ấy giương một cây cung thật cứng và bắn một mũi tên nhẹ, toàn hảo, xuyên qua một khoảng dài bằng bề ngang của cái bóng cây kè, thì trong khoảng thời gian mà mũi tên lướt xuyên qua bóng cây kè, tôi có thể bước một bước dài từ biển Đông sang biển Tây. Đi nhanh và bước dài như vậy, lúc ấy tôi nguyện đi, đi mãi cho đến mức cùng tột của thế gian. Và xuyên qua những ngày tháng còn lại của đời tôi -- cả trăm năm -- ngoài những thời gian cần thiết để ăn uống, đi giải và nghỉ ngơi, tôi đi trọn cả trăm năm, nhưng cũng không đến được mức tận cùng của thế gian, và phải chết dọc đường. Thật là tuyệt diệu, Bạch Hóa Đức Thế Tôn, quả thật là phi thường, Bạch Hóa Đức Thế Tôn, Ngài đã ban dạy một cách tuyệt vời rằng không thể nào biết, thấy, hoặc đến, mức tận cùng của thế gian bằng cách đi mãi, đi mãi.

-- Quả thật vậy, này đạo hữu, Như Lai tuyên ngôn đúng như vậy. Không phải bằng cách đi mãi, đi mãi, mà có thể đến tận mức cùng tột của thế gian, chấm dứt đau khổ."

---o0o---

Để tìm hiểu chân lý về bản chất của đời sống, thông thường người ta hướng tầm mắt ra bên ngoài hay lên trên. Phật Giáo dạy ta nhìn vào bên

trong chính bản thân mình. Đức Phật thành đạt Đạo Quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác cũng nhờ tìm hiểu chân lý nơi bản thân Ngài. Một mình giữa rừng sâu, ngày đêm trầm tư mặc niệm, gom tâm quan sát từng yếu tố vật chất và tinh thần của bản thân mình, Đức Phật đã tìm ra ánh Sáng Chân Lý. Vì thế, Ngài dạy rằng tất cả chân lý của thế gian đều nằm vón vện trong tâm thân (nhỏ bé) dài một sợi này.

Đức Phật luôn luôn đề cập đến các vấn đề có liên quan đến đời sống con người, và những lời dạy quý báu của Ngài luôn luôn căn cứ trên những sự kiện và những chân lý thực tiễn mà mọi người đều có thể quan sát, chứng nghiệm, và kiểm soát. Phật Giáo là một tôn giáo căn cứ trên lý trí.

Phật Giáo đặt nền tảng trên bốn chân lý gọi là Tứ Diệu Đế, tiếng Phạn là Ariya Sacca.

Ariya, bậc Hiền Thánh, là người hoàn toàn trong sạch, người đã gội rửa mọi ô nhiễm, mọi tham vọng, đã thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả, bậc Thánh Nhân. Đạo Quả Phật cao thượng hơn tất cả các Thánh Quả.

Sacca (sanskrit: Satya) là chân lý, cái gì thật sự có, sự thật hiển nhiên, tuyệt đối, vĩnh cửu, bất di dịch, một sự kiện không còn bàn cãi hay tranh luận nữa. Chân lý không thể bị hoàn cảnh, thời gian, hay sự vật chi phối. Chân lý không thể biến đổi.

Ariya Sacca, bao gồm bốn chân lý cao siêu thâm diệu, Tứ Diệu Đế, là những chân lý mà bậc Thánh Nhân hoàn toàn trong sạch, tức Đức Phật, đã tìm ra. Ariya Sacca hay Tứ Diệu Đế cũng có nghĩa là những chân lý khả dĩ đưa chúng sanh đến nơi hoàn toàn trong sạch của các bậc Thánh Nhân. Tứ Diệu Đế là những chân lý thiên nhiên, sẵn có từ muôn đời, không phải do Đức Phật tạo ra. Dầu có Đức Phật hay không, những chân lý ấy vẫn hiện hữu. Đức Phật chỉ là người đã khám phá những chân lý ấy và truyền dạy lại cho thế gian, vốn bị màn vô minh bao phủ. Bốn chân lý ấy là:

Khổ Đế (Dukkha Ariya Sacca),  
Tập Đế (Samudaya Ariya Sacca),  
Diệt Đế (Nirodha Ariya Sacca), và  
Đạo Đế (Maggā Ariya Sacca).

Tập sách này là những bài viết riêng rẽ bao gồm những thành phần khác nhau của Tứ Diệu Đế.

---o0o---

## I - Khổ

### *Phật giáo và vấn đề đau khổ*

Đức Phật, lúc sanh ra là Thái Tử Siddhartha (Sĩ Đạt Ta, hay Tất Đạt Đa), một người như tất cả mọi người. Vào năm 35 tuổi Ngài khước từ cuộc sống trên nhung lụa của cung vàng điện ngọc và trở thành Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm). Sau sáu năm theo học với các vị đạo sư trứ danh thời bấy giờ và thực hành các pháp tu khổ hạnh đến mức cùng cực mà không thu đạt được kết quả mong muốn, Đạo Sĩ Gotama tìm đến nơi vắng vẻ tại Uruvela (Ưu Lô Tần Loa), giữa khu rừng tươi tốt, bên cạnh một dòng sông ngoằn ngoèo, rồi ngày đêm gom tâm quan sát từng yếu tố vật chất và tinh thần của chính bản thân mình Ngài tìm ra ánh Sáng Chân Lý, trở thành Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác (Sammà Sambuddha). Từ đó, trong 45 năm trường, Đức Phật Gotama đi cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ, từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, đi trên các con đường lớn và các ngõ nhỏ, để ban bố cho nhân loại bức thông điệp hòa bình và an tịnh, bủa rộng vùng hào quang từ bi và trí tuệ vô lượng vô biên của Ngài bao trùm tất cả sanh linh. Tôn giáo do Ngài sáng lập được gọi là Phật Giáo.

Như vậy, Phật Giáo xuất phát từ nhân sinh, hướng về nhân sinh, và nhằm phục vụ nhân sinh.

Đức Phật không đặt nền tảng giáo lý trên sự sợ sệt một oai lực siêu thế huyền bí nào, cũng không dạy hàng tín đồ phải mong nhờ sự giúp đỡ nào từ bên ngoài, hay trông đợi một sự cứu rỗi từ trên ban xuống. Trong kinh Kalama Sutta (Anguttara Nikaya, Tăng Nhứt A-Hàm, quyển 1) Đức Phật dạy chẳng nên vội vã tin chắc một điều gì mà phải luôn luôn dùng lý trí quán trạch, quan sát, xét đoán tỉ mỉ, tận tường, phân biệt đâu là lẽ phải rồi mới quyết định tin cùng không. Ngài dạy người Kalama, "Không nên chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì tập tục cổ phong truyền lại như thế, chỉ vì có lời đồn đãi như vậy, chỉ vì điều ấy đã có ghi chép trong kinh sách, chỉ vì mình ước đoán hay suy diễn như thế. Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì mình thấy bề ngoài hình như nó là vậy, chỉ vì điều ấy thích hợp với thành kiến của mình, hay chỉ vì vị tu sĩ đã thốt ra điều ấy đã được ta kính trọng từ trước ...

"Tuy nhiên ... khi tự các con hiểu rõ rằng, 'Những điều này hợp luân lý, những điều này không đáng bị khiển trách, những điều này được các bậc

thiện trí thức tán dương, nếu thực hiện những điều này sẽ được an vui hạnh phúc', thì hẳn các con phải hành động đúng như vậy."

Để tìm hiểu chân lý về bản chất của kiếp nhân sinh thường người ta nhìn ra bên ngoài và nhìn lên trên -- hướng ngoại và hướng thượng. Phật Giáo dạy hướng nội, hãy nhìn vào bên trong bản thân mình, bởi vì:

"Trong tám thân nhỏ bé này (nguyên văn: tám thân dài một sải này), cùng với tri giác và tư tưởng, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian, và con đường dẫn đến chấm dứt thế gian." -- Kinh Rohitassa Sutta.

Danh từ loka mà ở đây được phiên dịch là "thế gian" hàm xúc ý nghĩa thế gian đau khổ, và đau khổ là kinh nghiệm của thế gian bên trong ta.

Dukkha là danh từ Pàli mà Đức Phật dùng để chỉ cái thường được phiên dịch là đau khổ. Vậy, để được rõ ràng hơn, ta hãy tìm hiểu ý nghĩa bao hàm trong chữ dukkha.

Trong quyển "The Buddha and His Teachings", Ngài Đại Đức Nārada giải thích: "Đứng về phương diện cảm giác, dukkha là cái gì làm cho ta khó chịu đựng ("du" là khó, "kha" là chịu đựng). Nếu xem như một chân lý trừu tượng, dukkha hàm xúc ý nghĩa khinh miệt, "du", và trống rỗng, "kha". Thế gian nằm trong sự đau khổ, và như vậy là đáng khinh miệt, không đáng cho ta bám níu. Thế gian là một ảo ảnh, không có thực chất. Do đó thế gian là rỗng không, hư vô. Vậy, dukkha có nghĩa là một hư vô đáng khinh miệt, không đáng cho ta luyến ái và bám níu."

Trong bài thuyết trình về Tứ Diệu Đế, "The Significance of The Four Noble Truths" -- The Wheel Publication No.123), ông V.F. Gunaratna giải thích danh từ dukkha như sau:

"...Danh từ Dukkha gồm hai thành phần, "du" và "kha". "Du" là một tiếp đầu ngữ hàm xúc ý nghĩa xấu, thấp kém, đê tiện, hèn hạ, hay tầm thường. "Kha" là trống rỗng, nông cạn. Hai thành phần này hợp chung lại ám chỉ một cái gì xấu, không đáng được ưa thích, bởi vì nó trống rỗng, huyền ảo, không có thực chất, không làm thỏa mãn, và thường được phiên dịch là "đau khổ", hay "khổ não". Tuy nhiên hai chữ, đau khổ và khổ não, chỉ bao hàm những ý niệm về một trạng thái khó chịu, tinh thần hay vật chất, mà không diễn đạt trạng thái rỗng không, huyền ảo và không thực của Phạm ngữ dukkha. Dukkha không những phải gọi trong tâm ta những ý niệm không làm thỏa

mãn của sự vật trên thế gian, trạng thái không thực, và dĩ nhiên, đưa đến thất vọng, phiền muộn và bất ổn của tất cả những gì tạo nên môi trường sống của chúng ta. Dukkha bao gồm trạng thái chênh lệch, chao động và xáo trộn triền miên nối tiếp mà tất cả chúng sanh phải chịu vì không tìm được trong thế gian này trạng thái vững bền, ổn định và thường còn. Tất cả sự vật bên trong và bên ngoài ta đều ở trong trạng thái luôn luôn sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, vô cùng tận, tạo nên cảnh "bất toại nguyện" và "bất ổn định" của toàn thể vũ trụ."

Trong Bài Pháp Đầu Tiên, gọi là Kinh Chuyên Pháp Luân, Đức Phật mô tả cái khổ như sau:

"Hỡi này các Tỳ Khưu, bây giờ, đây là chân lý thâm diệu về sự khổ. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, bám níu vào ngũ uẩn là khổ."

Một câu chuyện thuật lại như sau:

Người kia đi quanh quần giữa một khu rừng mênh mông đầy chông gai và đá nhọn. Trong khi lang thang bất định anh sực nhìn lại phía sau, và thấy một thớt voi đang rượt theo. Giật mình, anh vụt chạy. Voi đuổi theo. Chạy đến một cái giếng cạn, anh định nhảy xuống để tránh voi. Nhưng thấy dưới đáy giếng có con rắn độc. Thớt voi lù lù trò tới. Hoảng hốt, anh chụp lấy một dây rừng từ cây cao lòng thòng phía trên miệng giếng và vội vã trèo phăng lên, bắt chắp gai nhọn đầy trên sợi dây, quàu trầy cả mình mẩy và tay chân. Lúc ấy anh chàng ngược mặt nhìn lên, thấy một ổ ong. Bầy ong bay tủa ra vây đánh anh. Phía trên nữa có hai con chuột, một trắng một đen, đang cặm cùi gặm nhấm sợi dây mà anh đang đeo trên đó. Vừa lúc ấy một giọt mật từ ổ ong rơi xuống ngay vào miệng anh. Bây giờ, quên cả thớt voi đang rượt, con rắn độc đang nằm dưới đáy giếng, sợi dây đầy gai nhọn quàu trầy cả mình mẩy, bầy ong đang vây đánh, và hai con chuột đang gặm nhấm sợi dây, anh mê mệt thọ hưởng giọt mật một cách thỏa thích..."

Đó là hình ảnh của cuộc sống mà chúng ta đang sống: Người lang thang lạc bước giữa rừng là chúng ta. Khu rừng mênh mông đầy chông gai và đá nhọn là kiếp nhân sinh trong vòng luân hồi. Thớt voi tượng trưng cho Tử Thần. Con rắn độc nằm dưới đáy giếng là sự già nua. Sợi dây rừng đầy gai nhọn là sự sanh. Bầy ong là những nỗi khổ đau luôn luôn đe dọa tình trạng an lành

của chúng ta. Giọt mật hình dung những thú vui hiếm hoi trong đời sống. Hai con chuột, một trắng, một đen, là ngày và đêm...

Quả thật vậy, cuộc sống của chúng ta trong vòng luân hồi không giống như một vườn hoa hồng tươi đẹp, lộng lẫy màu sắc và bát ngát hương thơm, mà tựa hồ như một khu rừng mênh mông, đầy chông gai và đá nhọn. Trên bước viễn du trong vòng luân hồi từ vô lượng kiếp, chúng ta vẫn còn đang lặn hụp trong những kiếp sống triền miên tiếp diễn mà không tìm được lối thoát. Hạnh phúc mà phần đông chúng ta mong tìm chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng vừa khi đạt đến điều mong mỏi ta lại ước mơ điều khác, và cứ thế không ngừng. Chúng ta không bao giờ thỏa mãn trọn vẹn, vì không bao giờ biết là đủ. Lẽ dĩ nhiên, một ước vọng không được toại nguyện làm cho ta đau khổ. Nhưng dầu có được toại nguyện đi nữa, ta lại lo âu, bận tâm suy nghĩ để gìn giữ, sợ nó mất đi. Trong cảnh cơ hàn ta ước mong được sang trọng giàu có, rồi khi được giàu sang ta lại lo sợ phải nghèo đói cơ cực. Nhưng trong cuộc sống vô thường tạm bợ này có thú vui nào tồn tại mãi mãi, có hạnh phúc nào vĩnh tồn. Mặt trời mọc ở phương Đông chỉ để lặn ở phương Tây, hoa nở tốt tươi buổi sáng để rồi tàn úa về chiều, mọi cuộc sum họp vui vầy đều phải chấm dứt trong cảnh phân tán chia ly, vừa lúc sanh ra đời đã mang theo mầm mống chết. Chùng ấy nổi sâu muợn càng sâu đậm. Trong thế gian huyền ảo, tạm bợ và vô thường, ngã chấp, và đầy tham vọng này, chúng ta không thể tìm được hạnh phúc thật sự, trường tồn vĩnh cửu.

Sanh, già, bệnh, chết, là những gì mà trong đời sống không ai có thể tránh khỏi. Và bốn trạng thái đau khổ ấy được tượng trưng trong câu chuyện bằng sợi dây, con rắn độc, gai nhọn trên sợi dây, và thớt voi.

Cái sanh mà trong câu chuyện được tượng trưng bằng sợi dây đầy gai nhọn phải được hiểu là sự sống, và sự sống trong một kiếp bắt đầu lúc vừa được bà mẹ thọ thai, không phải lúc con lọt lòng mẹ. Vài người tưởng tượng thai bào như một nơi chốn ấm cúng đầy đủ tiện nghi, hay như một tịnh thất đượm nhuần tình thương mà con người ẩn rút vào đó một thời gian để tịnh dưỡng tâm linh. Trong thực tế, được thọ thai vào lòng mẹ không giống như hiện thân vào nằm trong một đóa hoa sen đẹp đẽ, tinh khiết và có mùi thơm ngọt ngào êm dịu. Trái lại, tứ bề là những gì như nhóp, tanh hôi. Không có gì là hấp dẫn cho cả mẹ lẫn con. Sau chín tháng mười ngày chịu đựng mọi khổ đau nằm trong một cái bọc, em được kéo lôi, thoát ra khỏi lòng mẹ, và đưa vào đời. Một lần nữa, mẹ và con vô cùng đau đớn. Mẹ nhăn nhó rên siết, con cất tiếng chào đời bằng giọng la khóc ... trong khi mọi người khác hân hoan thỏa thích đón mừng.

Khi nói sanh là khổ, không phải chúng ta chỉ nghĩ đến nỗi khổ nhọc và hiểm nguy gây nên do cảnh mang nặng đẻ đau, mà sâu xa hơn, ta phải nhận thức rằng chính cái sanh là đầu dây mối nhợ, là khởi duyên, tạo cho cái khổ bám vào. Nếu không sanh tức không có sự sống, và không sống tức không có khổ. Vì lẽ ấy mục tiêu cứu cánh của người Phật tử là thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, tức thoát ra khỏi mọi khổ đau. Nhưng bản chất tự nhiên của chúng sanh là cố bám vào sự sống, giống như anh chàng bị gai quàu trầy cả mình mẩy mà vẫn đeo chắc sợi dây, vì ái dục là một năng lực vô cùng hùng mạnh, luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm trong tất cả mọi người. Chính ái dục -- thô kịch hay vi tế -- thúc đẩy ta đeo níu, cố bám chắc vào sự sống dưới mọi hình thức và do đó, dẫn dắt ta mãi mãi phiêu bạt trong biển trầm luân.

Đã sanh ra, tất trưởng thành và đi dần đến cảnh già nua. Trong câu chuyện, con rắn độc nằm dưới đáy giếng tượng trưng cho tuổi già. Danh từ "jarà" mà Đức Phật dùng ở đây không phải chỉ riêng tuổi già, mà hàm xúc ý niệm "đi dần đến tuổi già", hay "hư hoại" đi dần đến "diệt vong". Như vậy có sự biến đổi từ lúc còn trong bào thai chớ không đợi đến lúc lọt lòng mẹ. Lẽ dĩ nhiên, tóc bạc răng long, lưng còm gồi mõi, là cảnh già nua phát lộ ra ngoài và nổi bật một cách hiển nhiên, tất cả mọi người đều thấy. Nhưng từ khi được mẹ thọ thai, trong từng phút, từng giây, từng khoảnh khắc, chúng ta luôn luôn biến đổi, liên tục trưởng thành, không ngừng trở thành một cái gì mới, rồi đi dần đến cảnh già nua, diệt vong và tan rã.

Tất cả mọi sự vật được cấu thành (sankhàra, hành) đều phải hư hoại và diệt vong. Lẽ dĩ nhiên, cơ thể vật chất của chúng ta -- do nhiều thành phần lớn nhỏ cấu hợp -- ắt phải hoại diệt. Đó là dukkha, đau khổ, đối với những ai hằng bám níu vào thân của mình, chấp rằng đây là "tôi", cái này "của tôi". Chúng ta có thể nhìn sự hư hoại của thân và tâm dưới ba phương diện. Trước tiên là một phần của thân hư hoại, không thể hoạt động như ý ta muốn, như một cánh tay hay một cái chân bại vùi, một bộ phận trong mình bị tê liệt v.v. ... và hằng trăm triệu chứng ương yếu khác. Trường hợp thứ nhì là giác quan hư hỏng, như đui mù, câm điếc chẳng hạn. Và thứ ba là tâm thần hư hoại, như thần kinh rối loạn, mất trí nhớ, trở nên lãng trí, không còn hiểu biết rõ ràng. Tất cả những trạng thái hư hoại ấy đều đưa đến đau khổ. Nhưng nếu so sánh, hai phương diện hư hoại đầu, đầu rất khó chịu đựng, vẫn không sâu xa bằng phương diện thứ ba. Ta có bị tật nguyên thể nào, trạng thái đau khổ chỉ kéo dài trong một kiếp sống, trong khi người mà tâm thần hư hoại ắt không đủ sáng suốt để đi theo con đường của Giáo Pháp, và như vậy, phải chịu khổ đau triền miên trong nhiều kiếp sinh tồn.



Nhiều bạn trẻ rất hãnh diện với thân hình cường tráng, phương phi khỏe mạnh, của mình, vẫn không thích nghĩ hay nói đến tuổi già, để trọn vẹn thọ hưởng những thú vui của thời niên thiếu. Nhưng dầu ta có nghĩ đến cùng không, nó vẫn ở đâu đây. Con rắn độc vẫn luôn luôn nằm dưới đáy giếng. Tình trạng già nua đến với ta từng giây, từng phút, và thâm ngấn đời sống của chúng ta trong từng chập tư tưởng (sát-na). Bao nhiêu người trong chúng ta chịu bình tâm suy niệm về hiện tượng chết?

Có sanh, có sống là có bệnh. Bệnh hoạn dĩ nhiên hiện hữu trong đời sống, và trong câu chuyện, được tượng trưng bằng những gai nhọn trên sợi dây. Dầu già, dầu trẻ hay bất luận ở lứa tuổi nào, ta cũng có thể lâm bệnh. Tâm thân ô trược này chỉ là nơi nương tựa của bao nhiêu bệnh hoạn tật nguyên. Đức Phật dạy: "Hãy nhìn cái thân đẹp đẽ này, một khối đau đớn, một ổ bệnh tật, được người ta bận tâm đến nhiều, nhưng không chứa đựng gì bền vững, không có gì tồn tại."

Có những bệnh của cơ thể, cũng có những bệnh tinh thần. Cả hai, bệnh tinh thần hay bệnh của cơ thể vật chất, đều là nguyên nhân sanh khổ. Vào thời Đức Phật, có một cụ già tên Nakulapita, một hôm đến bạch với Ngài:

--"Bạch Hóa Đức Thế Tôn, nay con đã già yếu, thân thể gầy còm, đi đứng lụm cùm, tuổi quá cao. Con đã đến mức tận cùng của kiếp sống, thường bệnh hoạn và luôn luôn ương yếu. Cúi xin Đức Thế Tôn mở lượng từ bi khuyên dạy, an ủi thế nào để con có thể an hưởng phước báu lâu dài."

--"Đúng vậy, này ông Thiện Nam, quả thật thân thể của ông đã yếu đuối mỗi mòn. Tuy nhiên, này ông Thiện Nam, người nào mang thân này mà khoe khoang rằng mình hoàn toàn mạnh khỏe, chỉ trong chốc lát thôi, người ấy cũng là điên cuồng. Như vậy này ông Thiện Nam, ông hãy tu tập suy niệm như sau, 'dầu thân này có ương yếu, ta sẽ không để cho tâm bệnh hoạn.'"

Cụ già Nakulapita nghe được lời dạy của Đức Phật thì lòng phấn khởi, hoan hỷ đánh lễ Ngài rồi ra đi. Và cụ đến bạch với Ngài Sàriputta (Xá Lợi Phất), xin Ngài giải thích thêm, thế nào là thân thể bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn, và thế nào là thân bệnh mà tâm không bệnh. Đức Sàriputta dạy:

"Nơi đây (trong trường hợp này), này ông Thiện Nam, người không phân biệt rõ ràng Giáo Pháp, không tu tập theo lời dạy của Giáo Pháp, xem thân thể này là chính mình (là tự ngã), thấy tự ngã nằm trong thân thể, thân thể trong tự ngã. Người ấy nói, "tôi là thân này, thân này là của tôi", và ý tưởng

ấy thâm nhiễm lâu ngày nhiều kiếp như vậy. Đến khi cơ thể biến đổi, tàn tạ và ngày càng trở nên tồi tệ thêm, theo định luật vô thường, bất ổn định, dính liền với mọi sự vật, mọi kiếp sinh tồn, thì cảm nghe buồn rầu, âu sầu đau khổ. Người ấy ta thán, than van, tuyệt vọng.

"Người ấy xem thọ, tướng, hành, thức là tự ngã, xem chính mình nằm trong thọ, tướng, hành, thức, hoặc xem thọ, tướng, hành, thức nằm trong chính mình, và nói, "chính ta là ngũ uẩn, ngũ uẩn là ta, cái này là thọ, tướng, hành, thức, của ta, và cứ thế, ý niệm tự đồng hóa với ngũ uẩn thâm nhiễm người ấy. Do đó, khi thọ, tướng, hành, thức biến đổi -- vì bản chất của nó là bất ổn định và luôn luôn biến đổi -- thì người ấy buồn rầu, ta thán, âu sầu và tuyệt vọng. Đó, này ông Thiện Nam, là thân bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn.

"Và bây giờ, thế nào là thân uơng yếu bệnh hoạn mà tâm cường tráng khoẻ mạnh? Người được giáo dục đầy đủ, tu tập thuần thực trong Giáo Pháp của bậc Thánh Nhân, người ấy xem thân này không phải là tự ngã, và tự ngã không nằm trong thân này. Người ấy không nói, "Tôi là thân này, thân này là tôi", mà cũng không bị ý niệm ấy thâm nhiễm. Như vậy, khi thân biến đổi và tàn tạ, người ấy không âu sầu, không phiền muộn v.v... Cùng thế ấy, người ấy không xem thọ, tướng, hành, thức, là chính mình, cũng không xem tự ngã mình nằm trong bốn uẩn ấy. Người ấy không bị ý niệm kia thâm nhiễm và không nói, "thọ, tướng, hành, thức, là tôi, tôi là thọ, tướng, hành, thức". Vì không thâm nhiễm những ý niệm sai lạc ấy, khi thọ, tướng, hành, thức, biến đổi, người ấy không âu sầu, không phiền muộn v.v..."

Một nguyên nhân khác đưa đến đau khổ (dukkha) mà không ai có thể tránh là cảnh sanh tử biệt ly, bởi vì chết là nghìn thu vĩnh biệt. Trên bước thềm thang trong vòng luân hồi đã bao nhiêu lần ta chết, và đã bao nhiêu lần ta khóc cái chết của một người thân.

Chúng ta hãy lắng tai nghe Đạo Hữu Huỳnh Thanh Long ngộ lời nhắn nhủ người khách lữ hành đang lạc lối giữa rừng:

"Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế  
Đi lang thang vô định đã bao đời!  
Vòng tử-sanh sanh-tử, nẻo luân hồi  
Trong Tam Giới xoay đi rồi chuyển lại!  
Vô lượng kiếp khóc cha rồi khóc mẹ  
Khóc vợ con, quyến thuộc, kẻ thân yêu,  
Khóc cửa nhà, tài sản sớm tiêu điều!

Từ vô thi khóc than bao cảnh khổ.  
Những giọt lệ đắng cay người đã đổ  
Còn nhiều hơn nước mặn khắp trùng dương!  
Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế  
Đi lang thang vô định đã bao đời!  
Vòng tử-sanh sanh-tử, nẻo luân hồi  
Trong Tam Giới kiếp này rồi kiếp khác!  
Từ vô thi mỗi đời người bỏ xác  
Khắp địa cầu phủ trắng đồng xương khô!  
..."

Sanh, trụ, diệt, là định luật chung của muôn loài vạn vật. Trong thế gian hiện tượng này có cái chi luân luân tồn tại? Có cuộc sum họp nào mãi mãi vững bền? Có cuộc sống nào không đi dần đến cái chết? Cứng rắn như sắt đá, to lớn như hành tinh, hung dữ như ác thú, khôn ngoan như loài người, tất cả đều phải hoại diệt. Cũng như từ cành cây có nhiều trái rơi rụng, trái non có, trái già có, trái chín mùi có, cùng thế ấy, từ cành cây của đời sống ta có thể rơi lìa bất luận ở lứa tuổi nào, từ sơ sinh, thiếu sinh, tráng niên v.v... chí đến khi niên cao tuổi lớn. Già chết, trẻ chết, giàu sang chết, quyền quý chết, bần hàn chết, tối tăm ngu muội chết, thông minh sáng suốt chết ... cái chết không dành riêng cho một người, một gia đình, một xóm làng, một quốc gia hay dân tộc nào, mà đó là số phận của tất cả mọi chúng sanh trong Tam Giới, tứ Dục Giới, Sắc Giới, đến Vô Sắc Giới, từ hạng ngạ quỷ, cầm thú, đến chư Thiên, chư Phạm Thiên. Chúng ta bước vào đời và trưởng thành giữa những người thân yêu: nào ông bà, cha mẹ, nào cô bác, cậu dì, nào anh chị em, nào thân bằng quyến thuộc, thầy cô, xóm giềng v.v... Chúng ta thương yêu nhau, vui cười với nhau, chia xẻ ngọt bùi với nhau, rồi lần lượt mỗi người ra đi một ngã tùy theo cái nghiệp của mình đã tạo. Đến như thế nào ra đi đường thế ấy. Chúng ta đến một thân một mình, với hai bàn tay trắng. Cũng một thân một mình, chúng ta sẽ ra đi với hai bàn tay không.

Đôi với phần đông chúng ta, chết là diễn biến đau khổ trọng đại nhất trên đời, vì chúng ta suy tư sai lạc. Trong thực tế, cái chết không giống như một chấn tinh hung dữ ấn núp đầu đây trong lùm bụi bên đàng, chực chờ lúc ta trở tới là chụp lấy ăn thịt. Cái mà ta gọi là chết chỉ là cái gì đã xảy đến ta vô số lần trong kiếp sống, chỉ khác ở một điều là lần này hiện tượng chết biểu lộ dưới một hình thức hiển hiện hơn. Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) dạy rằng trong ý nghĩa cùng tột, chúng sanh chỉ sống trong thời gian một chớp tư tưởng<sup>1</sup>:

"Tựa hồ như bánh xe lăn trên mặt đất, trong một điểm thời gian vòng bánh xe chỉ chấm đất ở một điểm. Cùng thế ấy, kiếp sống của chúng sanh chỉ tồn tại trong khoảnh khắc của một chớp tư tưởng, hay như ta thường gọi, một sát-na tâm. Khi chớp tư tưởng ấy chấm dứt, chúng ta nói rằng chúng sanh ấy chấm dứt".

Như vậy trong từng khoảnh khắc của kiếp sống, chúng ta đang chết và đang tái sanh. Vì mê muội, không phân biệt được bản chất thật sự của cái chết tạm thời trong mỗi khoảnh khắc, nên chúng ta lo sợ một cái chết đặc biệt, xảy đến vào phút cuối cùng của kiếp sống, mà không thấy rằng đó chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Trong câu chuyện kể trên, cái chết được hình dung như thớt voi luôn luôn theo bèn gót "khách lữ hành" đang "lang thang vô định" giữa khu rừng bát ngát mênh mông của đời sống.

Sanh, già, bệnh, chết, là những cái khổ mà, mặc dầu không ai tránh khỏi, chỉ đến với ta vào một giai đoạn nào. Ta chỉ sanh một lần và chết một lần, chỉ trở nên già nua vào lúc xế chiều của cuộc sống và, trừ phi phải bị một chứng bệnh kinh niên bất khả trị, ta chỉ lâm bệnh từng lúc. Nhưng còn những đau khổ khác có tánh cách thường xuyên hơn, được Đức Phật mô tả trong bài kinh Chuyển Pháp Luân như sau: "... sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, bám níu và ngã uẩn là khổ."

Đó là những phiền phức và đau khổ khác không ngớt ve vãn để phá tan tình trạng an lành của ta. Trong câu chuyện, đó là bầy ong không ngừng bay vo vo bao phủ khách lữ hành đang lạc lối trên cõi thế.

Phải sống chung với người mình không ưa thích là một điều khổ. Chung sống với một người điên, với kẻ sát nhân hung bạo, tàn ác, với một tên trộm luôn luôn chực chờ để đánh cắp vật gì của mình, với người có tánh lãng loàn lang chạ, người gian dối, thô lỗ cộc cằn, người có tánh đâm thọc, đem chuyện đầu này nói xấu ở đầu kia, rồi đem chuyện đầu kia về dèm pha ở đầu này, sống với người rượu chè say sưa, hư hèn mất nét v.v... đều là khổ. Và lại đoạn "người mình không ưa thích" ở đây, có thể là một con thú hay một vật làm cho mình khó chịu, cũng có thể là thời tiết quá lạnh hay quá nóng, hoặc nữa là một công ăn việc làm để sinh sống mà mình không thích.

Tất cả những hoàn cảnh ấy đều là nguyên nhân đưa đến đau khổ.

Cùng một thế ấy, phải xa lìa người thân kẻ yêu là nguyên nhân gây đau khổ khác không thể tránh. Con xa cha mẹ, cha mẹ xa con, chồng lìa vợ, vợ lìa

chồng, bạn bè xa cách, quyến thuộc chia ly, đều là khổ. Nhưng có hợp là có tan, đó là lẽ tự nhiên. Cảnh sum họp trên thế gian là tạm bợ. Và đời sống của chúng ta, gặp gỡ nhau trên thế gian cũng không bền bỉ lâu dài. Tất cả những mối liên hệ trong gia đình, trong xã hội, như cha mẹ, anh chị em, chồng vợ, bạn bè quyến thuộc v.v... tất cả đều tạm bợ.

Sống với người không ưa thích ta bị mũi tên có tâm thuốc độc "sân hận" gây thương tích. Xa lìa người thân kẻ yêu, ta sẽ bị mũi tên tâm thuốc độc "tham ái" bắn vào mình. Chúng ta mến yêu, muốn mãi mãi sống bên cạnh những người, những sinh vật, hay những vật dụng mà ta thương mến hay ưa thích, nhưng rồi tham vọng ấy không được thỏa mãn trọn vẹn và chúng ta thất vọng và đau khổ. Trong một thế gian mà tính khát khao ham muốn và gấn bó luyến ái luôn luôn ngự trị và cảnh phân tán chia lìa là điều không thể tránh thì làm thế nào chúng ta có thể vượt thoát ra khỏi được hai hình thức đau khổ này? Chúng ta hằng ngày lặn hụp bơi lội trong biển vô thường và trong lúc ấy, chính ta cũng không ngừng biến đổi, thì chắc chắn là phải chịu hai loại đau khổ thường xuyên này.

Như vậy, bằng cách này hay cách khác, chúng ta không thể tránh khỏi cảnh "mong muốn mà không được". Điều mong ước mà không thành tựu làm cho ta đau khổ. Trái lại, những cảnh ngộ nghịch lòng hay những điều mà ta ít mong mỏi nhất, lắm khi đến với ta một cách đột ngột. Những trường hợp nghịch cảnh tương tự trở thành không thể chịu đựng và đau khổ đến đôi vại người yếu tánh và kém hiểu biết phải nghĩ đến việc quyên sinh tánh mạng, tưởng chừng như chết là giải quyết mọi vấn đề đau khổ.

Về điểm này Đức Phật dạy rằng chúng sanh phải chịu cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu, tuyệt vọng. Chúng ta lại mong muốn "phải chi ta khỏi bị cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu và tuyệt vọng! Phải chi những hoàn cảnh bất hạnh kia đừng bao giờ đến với ta!" Nhưng không phải chỉ bằng cách mong muốn suông mà ta có thể chặn đứng, làm cho những hoàn cảnh bất hạnh ấy không đến với ta. Và điều ước muốn mà không thành tựu là nguyên nhân đưa đến đau khổ. Đức Phật nhiều lần nhấn mạnh rằng mong ước suông không thể nào bảo vệ chúng ta. Đường lối duy nhất để thoát khỏi đau khổ là thực hành Giáo Pháp, phát triển tuệ minh sát.

Để chấm dứt đoạn mô tả đau khổ (dukkha) Đức Phật dạy: "... sankhittena pancupàdànakkhandhà dukkhà" có nghĩa "tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ". "Ngũ uẩn thủ" là bám níu (upàdàna, thủ) vào ngũ uẩn (pancàkkhandha).

Thủ (upādāna) là ái dục tăng cường đến mức cao độ. Chấp thủ ngũ uẩn, là sai lầm xem ngũ uẩn là "tôi" và "của tôi", những thực thể không biến đổi, rồi ôm chặt, cố bám vào, và đó là nguyên nhân sanh khổ.

Đây là sắc thái rất tế nhị của dukkha (khổ), và cũng là sắc thái bền bỉ dính liền và gần gũi nhất với chúng ta. Năm nhóm bám níu này -- sắc, thọ, tưởng, hành, thức -- là những thành phần cấu hợp nên chúng sanh. Do nghiệp đã tạo trong tiền kiếp, tức do khuynh hướng tâm tánh (anusaya) ngủ ngầm trong luồng nghiệp, chúng ta bám níu vào ngũ uẩn từ thuở bắt đầu kiếp sống hiện tại. Và trong kiếp hiện tại ta tiếp tục tạo nghiệp bằng cách luôn luôn ham muốn, khát khao ôm vào, hoặc ghét bỏ xua đuổi, điều này vật nọ. Cả hai trường hợp, ham muốn ôm vào và ghét bỏ xua đuổi, đều là hai hình thức bám níu (thủ) khác nhau. Nhưng bản chất của cái mà ta bám níu -- ngũ uẩn -- là bất ổn định, không ngừng sanh rồi diệt, và như vậy bám níu vào nó không khác nào lấy tay hốt lên một nắm nước và mong rằng nước sẽ ở lại mãi trong tay. Chắc chắn là ta phải thất vọng, đau khổ. Điểm này sẽ được đề cập đến ở phần sau, đoạn Sankhàra dukkhatà, Hành-khổ.<sup>2</sup>

Trên đây là phần đen tối của cuộc sống mà chúng ta đang sống. Tuy nhiên, trong khu rừng của đời sống không phải chỉ có chông gai và đá nhọn. Thịnh thoảng ta cũng gặp một vài kỳ hoa dị thảo, một vài bông hoa tươi đẹp, hay một vài giọt mật ngọt ngào. Chính những giọt mật hiếm hoi ấy làm cho ta say đắm, quên hẳn mọi sầu khổ và hiểm nguy. Và trong khi chúng ta mãi mê thọ hưởng giọt mật thì hai con chuột, một trắng một đen, tượng trưng ngày và đêm, không ngừng gặm nhấm sợi dây đời sống. Mỗi ngày qua đưa ta đến gần cái chết hơn một ngày. Mỗi đêm qua đưa chúng ta đến gần cái chết hơn một đêm.

Phật Giáo đặt trọng tâm vào sự đau khổ (dukkha) nhằm chấm dứt đau khổ. Trong khi dạy rằng đau khổ là đặc tánh nổi bật của đời sống, Phật Giáo nhìn dukkha dưới ba sắc thái:

a. Khổ-khổ (dukkha-dukkhatà) -- đời sống hiển nhiên là đau khổ. Đau khổ là trạng thái hiển nhiên mà mọi người đều có thể trông thấy.

b. Vô-thường-khổ (viparāṇā dukkhatà), đau khổ vì vô thường. Viparāṇā là thay đổi, biến chuyển, thay hình đổi dạng. Bản thể của đời sống là đau khổ vì bản thể của vạn pháp là vô thường.

c.Hành-khổ (sankhàra-dukkhatà) Trạng thái đau khổ cố hữu dính liền với chúng sanh trong sự cấu thành chúng sanh. Chính bản chất của chúng sanh là đau khổ. Tự chúng sanh là đau khổ. Chính ngũ uẩn là đau khổ.

---o0o---

### **Khổ-Khổ (dukkha-dukkhatà)**

Trong quyển "The Buddha's Ancient Path" Ngài Đại Đức Piyadassi Mahà Thera viết:

"Đối với người có quan kiến chân chánh, tức hiểu biết và không luyến ái, một sự kiện nổi bật rõ ràng minh bạch là trong toàn thể thế gian chỉ có một vấn đề: vấn đề đau khổ, bất toại nguyện (dukkha). Tất cả những vấn đề khác, đã được hay chưa được biết, đều trọn vẹn nằm trong vấn đề có tánh cách phổ cập này. Nếu vạn nhất có việc gì trở thành vấn đề, thì đương nhiên việc ấy phải dính liền với trạng thái bất toại nguyện, hay nếu muốn dùng một danh từ khác, trạng thái xung đột, bất ổn. Xung đột giữa ý muốn của ta và các diễn biến của đời sống. Và lẽ dĩ nhiên, mọi người đều cố gắng giải quyết vấn đề. Nói cách khác, nỗ lực của mọi người là chấm dứt trạng thái bất toại nguyện ấy, là kiểm soát, chế ngự cuộc xung đột đã làm cho ta ưu phiền, đau khổ.

"Chúng ta nhìn vấn đề duy nhất ấy dưới nhiều khía cạnh khác nhau, vấn đề kinh tế, vấn đề xã hội, vấn đề chánh trị, vấn đề tâm lý, chí đến vấn đề tôn giáo. Phải chăng tất cả các vấn đề ấy đều phát nguyên từ dukkha, đau khổ, bất toại nguyện? Nếu không phải vậy, nếu các vấn đề ấy không phải là đau khổ, bất toại nguyện, tại sao ta cố gắng giải quyết? Giải quyết một vấn đề phải chăng là để làm giảm suy trạng thái bất toại nguyện? Tất cả các vấn đề đều tạo nên bất toại nguyện, và nỗ lực của ta nhằm chấm dứt tình trạng ấy."

Đối với V.F. Gunaratna, một vị cư sĩ Phật tử người Tích Lan, chỉ cần nhìn quanh ta với cặp mắt quan sát và tâm suy tư là ta sẽ thấy hiển nhiên nổi bật đặc tánh đau khổ của đời sống. Trong một bài thuyết trình về Tứ Diệu Đế ông nói:

"Có đời sống của người nào từ bé đến già mà phẳng lặng im lìm như mặt nước ao hồ, không bị chút lo âu, sợ sệt, buồn rầu, làm chao động? Có gia đình nào chưa từng khóc cái chết của một người thân? Tìm ở đâu ra một trái tim chưa từng bóp siết nhói đau và chưa bao giờ sàu muộn? Và chính trong giờ phút này -- ngay lúc tôi đang nói và quý vị đang nghe -- có bao nhiêu

trăm, bao nhiêu ngàn, hơn nữa, bao nhiêu triệu người đang trần trọc hay nằm vùi trên giường bệnh, ở nhà hay ở trong các bệnh viện, trong thế gian rộng lớn và đầy đau khổ này? Bao nhiêu triệu bệnh nhân khác, cũng trong giờ phút này, đang nằm trải mình trên bàn mổ, giữa hai trạng thái sống và chết? Bao nhiêu người khác nữa đã đến mức tận cùng của cuộc đời, cũng trong giờ phút này, đang cố bám lấy hơi thở mà hầu như không còn trở lại nữa, và cố hớp lấy từng hớp, hơi thở cuối cùng? Và bao nhiêu triệu cha mẹ, con cái, bạn bè, đang than khóc sự ra đi của thân bằng quyến thuộc?

"Không thấy tức không biết, ngoại trừ người suy tư. Vậy thử nhìn qua thế gian chung quanh ta để nhận thấy đến mức độ nào đói rét và nạn thất nghiệp đã gây đau khổ cho nhân loại? Có phải chăng đó là dấu hiệu không thể làm lẫn chỉ rõ tánh cách phổ cập của dukkha, đau khổ?"

Đó là sắc thái đau khổ hiển nhiên (dukkha-dukkhatà) của đời sống mà mỗi người đều có thể nhận thấy.

---o0o---

### ***Vô-Thường-Khổ (viparanàma dukkhatà)***

"Đau khổ vì đời sống là vô thường", là sắc thái thứ nhì của dukkha.

Khi mà tất cả mọi sự vật đều biến đổi, không có gì ổn định, không có gì vững bền, không có gì tồn tại giống hệt nhau trong hai khoảng khắc kế tiếp, thì hậu quả dĩ nhiên là có trạng thái vô thường, bất ổn định, bất điều hòa, những khía cạnh khác nhau của dukkha.

Đau khổ là một cảm giác, danh từ Phật Giáo là thọ (vedanà). Theo, Vi Diệu Pháp (abhidhamma), sách tâm lý học Phật Giáo, có năm loại thọ.

a. Somanassa, thọ hỷ, là cảm giác thích thú về tinh thần, tức hạnh phúc, như cảm nghe hoan hỷ khi nhận được một tin lành, nghe một thời Pháp thích thú, xem một bức tranh đẹp v.v...

b. Domanassa, thọ khổ, là cảm giác đau khổ về tinh thần, như khi nhận một bạo tin, nghe những lời nói hung ác, thấy những cảnh tượng bạo tàn v.v...

c. Sukha, thọ lạc, là cảm giác thích thú về vật chất, như khi dùng một bữa ăn ngon, nằm giường êm, đi xe tốt v.v...



d. Dukkha, cảm giác đau đớn, thiếu tiện nghi, như uống thuốc đắng, đi ngoài trời nắng nóng v.v...

e. Upekkha, thọ xả, là cảm giác vô ký, không lạc không khổ.

Trong thực tế, khi tinh thần được hạnh phúc thì vật chất cũng được vui thích và trái lại, khi cơ thể vật chất được thoải mái thì tinh thần cũng được khoan khoái yên vui. Vậy, ta có thể gom hai cảm giác hoan hỷ thỏa thích -- tinh thần và vật chất -- làm một, gọi chung là sukha, lạc.

Cùng một thể ấy, ta gom hai cảm giác đau khổ khó chịu -- tinh thần và vật chất - làm một, gọi là dukkha.

Đến đây thọ hay cảm giác còn ba: sukka, cảm giác vui thích, tinh thần và vật chất; dukkha, cảm giác đau khổ, tinh thần và vật chất; và upekkha, cảm giác vô ký.

Trong ba loại thọ này, upekkha, thọ vô ký, rất yếu ớt, hầu như không có. Ta có thể xem như không có thọ vô ký. Còn lại hai loại, thọ lạc và thọ khổ (sukha và dukkha), cảm giác vui thích và cảm giác đau khổ, tinh thần và vật chất. Nhưng trong trạng thái luôn luôn biến đổi của mọi sự vật bên trong và bên ngoài ta không thể có hạnh phúc vững bền, tức không có hạnh phúc thật sự. Trong khi hoàn cảnh biến đổi -- và tất cả đều phải biến đổi -- chính cái hương vị ngọt bùi của hạnh phúc, sukha, cũng trở thành vị đắng cay của đau khổ, dukkha.

Vậy, rốt cùng chỉ còn lại cảm giác đau khổ, tinh thần và vật chất.

Thú vui được có tài sản sự nghiệp, thú vui được lợi lộc, thú vui được danh thơm tiếng tốt, được vinh quang phú quý, thú vui gia đình, thú vui với thân bằng quyến thuộc v.v... thật là dễ chịu, thích thú. Tuy nhiên, tất cả đều biến đổi, và cuối cùng cái chết phải đến sẽ chia rẽ tất cả. Đến chừng ấy nỗi sầu muộn cũng sẽ sâu đậm tương đương với thú vui trước kia. V.F. Gunaratna viết:

"Có người nào dám bảo rằng điều may mắn sẽ không trở thành rủi ro và những điều kiện thuận lợi, thỏa đáng, sẽ tiếp tục còn thỏa đáng? Đặc tánh vô thường luôn luôn tiềm tàng trong mọi sự vật. Chừng nào mà đặc tánh này còn tồn tại thì chừng ấy còn lo sợ, còn làm cho chúng ta đau khổ, vì chúng ta không muốn những điều kiện thỏa đáng ấy bị chấm dứt hay gián đoạn. Đó là sắc thái viparanàma của đau khổ. Từ thuở bình minh của lịch sử nhân loại,

tình trạng bất an toàn của những gì tốt đẹp trong đời sống đã nói lên tình trạng đau khổ."

Vua chúa lo sợ cho tình trạng an toàn của ngôi vị mình. Người thường dân lo sợ cho tình trạng an toàn của mạng sống mình. Người cao sang quyền quý lo sợ cho địa vị mình. Người tư bản lo sợ cho sự an toàn của sự nghiệp mình. Người làm công lo sợ cho sự an toàn của công ăn việc làm của mình. Nếu mọi sự vật đều biến đổi thì không thể có thanh bình an lạc. Nếu không thể có thanh bình an lạc tức có xáo trộn, bất ổn, và lo sợ. Và đó là dukkha, đau khổ.

Chẳng những sự vật tạo thú vui phải biến đổi mà chính người thọ hưởng thú vui ấy cũng luôn luôn biến đổi. Như vậy, chúng ta đang mục kích cảnh tượng buồn cười, những chúng sanh luôn luôn biến đổi cố gắng rượt theo, bám lấy những vật cũng luôn luôn biến đổi: hình ảnh một cái bóng chạy đuổi theo và cố chụp cho được một cái bóng khác, trong lúc ấy mong rằng sẽ chiếm được một điều gì có thực chất. Về điểm này, Ngài Piyadassi Mahà thera giải thích:

"Xuyên qua khả năng nhạy của giác quan (lục căn), con người bị ngoại cảnh, đối tượng của giác quan (lục trần) thu hút và thích thú trong ấy. Do đó có sự thọ hưởng, hay trạng thái hoan hỷ trong lục trần. Đó là sự kiện hiển nhiên, không thể phủ nhận, vì tất cả chúng ta đều thường xuyên chứng nghiệm. Tuy nhiên cả hai, sự thọ hưởng và đối tượng thích thú của nó, đều không thể tồn tại lâu dài. Cả hai đều phải biến đổi. Bây giờ, khi người kia không thể giữ lại, hay bị mất đi những lạc thú, theo lẽ thông thường thì người ấy buồn rầu, sầu muộn, thất vọng. Người ấy cũng không thích cái gì mình đã nhàm chán và luôn luôn đi tìm những thích thú mới, giống như những con bò thả ăn ngoài đồng, luôn luôn đi tìm bãi cỏ mới. Tuy nhiên, đặc tánh của những thích thú mới cũng là vô thường, phù du tạm bợ, chỉ tồn tại nhất thời rồi trôi qua. Như thế, những lạc thú của đời sống, dầu ta có thích thú nó cùng không, vẫn là bước đầu, mở đường vào trạng thái đau khổ."(The Buddha's Ancient Path)

Trong quyển "The Buddha and His Teachings", Ngài Đại Đức Nàrada viết:

"Hạng người thường chỉ thấy lớp mặt bên ngoài, nhưng bậc Thánh Nhân thì có khả năng thấy thực tướng của sự vật. Đối với các Ngài, tất cả đời sống đều là khổ và các Ngài nhận thấy rằng không thể có hạnh phúc thật sự, hoàn toàn bền vững, trong một thế gian huyền ảo, tạm bợ, và vô thường.

"Không thể có hạnh phúc trường tồn vĩnh cửu trong một thế gian luôn luôn biến đổi. Hạnh phúc vật chất chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng khi ta vừa đạt được nó thì nó đã vội lìa bỏ ta. Dục vọng không khi nào được thỏa mãn trọn vẹn. Không bao giờ ta cho là đủ."

---o0o---

### **Hành-Khổ (sankhàra-dukkhatà)**

Sắc thái thứ ba của đau khổ là sankhàra dukkhatà, hành-khổ. Sankhàra, hành, là một danh từ có rất nhiều ý nghĩa. Nơi đây danh từ này bao hàm tất cả những gì được cấu tạo do nhiều nguyên nhân cùng hợp lại, một cấu hợp, một nhóm, một khối. Theo Phật Giáo con người là sự cấu hợp của hai phần, danh và sắc, phần tâm linh và phần vật chất.

Về phần vật chất, với khoa học hiện đại ta biết rằng cơ thể vật chất của chúng ta là sự cấu hợp của nhiều tế bào, tế bào là sự cấu hợp của nhiều nguyên tử, và nguyên tử bao gồm âm điện tử, dương điện tử, trung hòa điện tử, những thành phần luôn luôn biến đổi, từng giây, từng khoảnh khắc, và không ngừng di động. Như vậy, con người, sự cấu hợp của vô số những thành phần luôn luôn biến đổi, tức cũng không ngừng biến đổi.

Hơn hai ngàn năm trăm năm về trước Đức Phật dạy rằng hai thành phần danh và sắc, tâm linh và vật chất, ở trong trạng thái luôn luôn di động. Dựa theo Tạng Luận (Abhidhamma Pitaka) ngài Đại Đức Nàrada giải thích sự biến đổi của vật chất như sau: "Từ ngàn xưa những nhà hiền triết Ấn Độ cũng tin có một nguyên tử bất khả phân tán gọi là "Paramànu". Theo sự tin tưởng thời bấy giờ, 36 Paramànus hợp thành một anu; 36 Anus hợp thành một Tajjari; 36 Tajjaris hợp thành một Ratharenu. Một hạt bụi nhỏ mà ta thấy vờn vờ trong làn ánh sáng được gọi là "Ratharenu". Như vậy, một Paramànu là một phần 46,656 (1/46,656) của một ratharenu.

Với nhãn quan siêu phàm, Đức Phật phân tách Paramànu và tuyên ngôn rằng Paramànu bao gồm những năng lực tương quan với nhau gọi là Paramathas, hay thành phần chánh yếu của vật chất. Những Paramathas ấy là Pathavi (Đất), Ópo (Nước), Tejo (Lửa), và Vayo (Gió), được gọi là Tứ Đại Chánh Yếu, hay gọi tắt là Tứ Đại. Tứ Đại là những đơn vị căn bản của vật chất, luôn luôn pha lẫn với bốn chuyển hóa của nó là màu sắc, hương, vị và bản chất dinh dưỡng.

Tứ Đại và bốn chuyển hóa luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Nhưng trong một loại vật chất, thành phần này có thể trội hơn thành phần khác. Thí dụ như trong đất thành phần Pathàvi (Đất) trội hơn ba thành phần kia. Trong nước, thì thành phần Ópo (Nước) trội hơn. Trong lửa thì thành phần Tejo (Lửa) trội hơn. Và trong không khí thì thành phần Vayo (Gió) trội hơn. Như vậy, vật chất gồm có những năng lực và những đặc tính trong trạng thái liên tục biến đổi, luôn luôn trôi chảy như một dòng suối.

Về phần tâm linh, Ngài Đại Đức Nàrada viết:

"Tâm, thành phần quan trọng hơn trong guồng máy phức tạp của con người, gồm có 52 trạng thái tâm gọi là tâm sở, luôn luôn biến đổi. Thọ (vedanà) hay cảm giác, là một. Tưởng (sannà) hay tri giác, là một tâm sở khác. 50 tâm sở còn lại được gọi chung là sankhàra (hành), hay những sinh hoạt có tác ý của tâm. Tất cả 52 tâm sở đều phát sanh trong thức (vinnàna). Theo triết học Phật Giáo, không có khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống không, nghĩa là không có khoảnh khắc nào mà không có một loại tâm duyên theo một đối tượng, vật chất hay tinh thần. Thời gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là chấp tư tưởng, hay sát-na tâm. Khi một chấp tư tưởng diệt, tức khắc có một chấp mới phát sanh. Như vậy, những chấp tư tưởng liên tục nối tiếp, và thời gian tồn tại của một chấp tư tưởng thật ngắn, khó có thể quan niệm.

"Mỗi chấp tư tưởng gồm ba giai đoạn: sanh (uppàda), trụ (thiti) và diệt (bhanga). Ngay khi một chấp tư tưởng vừa trải qua giai đoạn diệt (bhanga), tức khắc giai đoạn sanh (uppàda) của chấp tư tưởng kế nối lên. Trong tiến trình luôn luôn biến đổi của đời sống, mỗi chấp tư tưởng khi diệt, chuyển tất cả năng lực và tất cả những cảm giác đã thu nhận cho chấp tư tưởng kế. Một chấp tư tưởng mới bao gồm những tiềm năng do chấp tư tưởng trước trao lại và thêm vào đó, còn cái gì khác, và cái gì khác đó là kinh nghiệm và cảm giác riêng của nó. Như vậy có sự luân lưu không ngừng của tâm. Luồng tâm giống như dòng suối, luôn luôn trôi chảy. Chấp tư tưởng mới không hoàn toàn giống như chấp trước, bởi vì thành phần cấu tạo đã đổi mới, mà cũng không hoàn toàn khác, bởi vì cả hai đều cùng nằm trong một luồng sống, một dòng đời. Không có chúng sanh đồng nhất, nhưng có sự đồng nhất trong tiến trình đời sống của chúng sanh."

Bốn loại hiện tượng tâm linh -- thọ, tưởng, hành, thức -- hợp với một hiện tượng vật chất, sắc, tạo nên ngũ uẩn, năm nhóm, năm khối, năm thành phần cấu thành một chúng sanh. Mỗi cá nhân là sự cấu tạo của năm nhóm ấy.

Như vậy, cơ thể vật chất của con người không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi, mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn. Tâm cũng luôn luôn biến đổi như một sự tiếp nối liên tục, giống như một dòng sông không ngừng trôi chảy và không bao giờ tồn tại giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Mỗi giây, mỗi khắc trôi qua thì ở một điểm nào trên dòng sông, nước cũng trôi đi, nhường chỗ cho nước từ một điểm khác trôi đến. Điều này đưa ta đến kết luận: Danh-sắc -- hay sự cấu thành của tâm và thân -- cấu thành chúng sanh phức tạp mà ta gọi là con người không phải là một thực thể tự mình có khả năng tồn tại vĩnh cửu, mà chỉ là một tiến trình liên tục diễn tiến. Chính vì lẽ ấy mà nó là dukkha, đau khổ.

Vậy, sự đau khổ cố hữu dính liền với con người trong sự cấu thành con người. Chính bản chất của khối ngũ uẩn là dukkha, đau khổ. Đó là sắc thái sankhàra dukkhatà, hành-khổ.

Từ ngàn xưa, tất cả chúng sanh đều mưu tìm hạnh phúc và cố tránh đau khổ. Từ thế hệ này đến thế hệ khác con người cố gắng khắc phục cảnh vật bên ngoài, điều chỉnh những điều kiện thiên nhiên để tạo tiện nghi, làm cho cuộc sống của mình thoải mái dễ chịu. Trong nhiều lãnh vực con người đã thành công. Tuy nhiên, với bao nhiêu cố gắng và thành công, con người ngày nay có hạnh phúc thật sự và không còn đau khổ nữa không? Bao nhiêu cố gắng có giúp ta chận đứng, làm cho thân này đừng bệnh hoạn, đừng đi đến cảnh già nua và mãi mãi sống đời không? Ta có còn phải sống chung với người, với vật, hay sống trong hoàn cảnh mà mình không ưa thích không? Ta có còn phải xa lìa người hay vật thân yêu nữa không? Ta có luôn luôn thành đạt những điều mong mỏi không?

Lẽ dĩ nhiên, cũng giống như củ cải mà người ta treo lủng lẳng trước đầu con lừa. Lừa nỗ lực bước tới để tấp lấy củ, nhưng không bao giờ được. Con người luôn luôn cố gắng điều chỉnh thiên nhiên để tạo hạnh phúc và chữa trị chứng bệnh đau khổ cho mình, nhưng không bao giờ viên mãn thành công.

Tại sao? Vì con người chỉ tìm cách trị bệnh trên bề mặt mà không đi sâu đến tận căn nguyên. Hạnh phúc và đau khổ phát sanh từ đâu, và được duy trì tại đâu? Hạnh phúc và đau khổ phát sanh và được duy trì trong tâm. Vấn đề phát sanh nơi nào thì ta phải giải quyết ngay tại đó. Ta phải giải quyết vấn đề hạnh phúc và đau khổ ngay chính trong tâm này. Thay vì tìm cách sửa đổi hoàn cảnh bên ngoài để thích hợp với mình, việc làm vượt qua khỏi khả năng của mình, Phật Giáo dạy nên tự sửa đổi chính mình để sống thích ứng, điều hòa với thiên nhiên, phải điều chỉnh cái nhìn của mình đối với sự vật để

có một quan niệm sống điều hợp với hoàn cảnh, nhằm sửa dọn thân tâm hoàn toàn trong sạch, và cuối cùng thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

Hầu như tất cả mọi người đều nhận thức rằng hạnh phúc quả thật hiếm hoi mà đời sống thì đầy đầy đau khổ. Nhưng trước cái khổ, mỗi người, mỗi giới có thái độ khác nhau. Có hạng người lý trí hóa sự khổ, dùng lý trí phân tách, suy luận, giải thích cái khổ. Có hạng người khác thần thánh hóa sự khổ, cho rằng khổ là điều kiện tất yếu để con người vươn mình lên như những đóa hoa sen từ bùn nhơ nước đục vượt đến chỗ thanh khí an lành và rực rỡ nở tung trong ánh sáng ban mai. Có người cố tình lãng quên những nỗi khổ đau để yên tâm thọ hưởng chút ít lạc thú của đời. Cũng có người nhận thấy cái khổ rồi ử dột âu sầu, sanh ra yếm thế bi quan. Chúng ta không nên tự lường gạt mình, cố tình hiểu rằng không bao giờ có hoàn cảnh khổ đau trên thế gian. Đó là phương cách lánh khổ của chim đà điểu. Khi thấy có hoàn cảnh hiểm nguy sắp đến thì vội vã cắm mỏ lùì trong cát để không thấy. Chúng ta phải mở rộng mắt nhìn thẳng vào vấn đề. Khi ta chấp nhận rằng đã từ lâu mình mãi cặm cùi vất trên vai bao nhiêu ưu phiền và đau khổ thì chừng đó ta sẵn sàng đặt xuống gánh nặng để khoan thai rảo bước trên con đường đưa đến tự do và hạnh phúc thật sự trường cửu.

Phật Giáo nhận cái khổ như một sự kiện hiển nhiên sẵn có và dính liền với đời sống. Nhưng Đức Phật không dừng bước tại đây để buồn rầu, hay để cầu nguyện cho chúng sanh. Như vị lương y, khi nhận thấy và xác nhận rằng thật sự có bệnh, thì tìm phăng lên nguyên nhân của chúng bệnh, và sau khi xác nhận rằng chứng bệnh có thể chữa trị, kê toa và chỉ dạy bệnh nhân phương thức trị liệu thích hợp. Cùng thế ấy, Đức Phật xác nhận đau khổ là chứng bệnh trầm kha của chúng sanh, ái dục là nguyên nhân làm phát sanh đau khổ, và ta có thể nhổ tận gốc rễ, diệt trừ ái dục. Rồi Ngài chỉ dạy phương thức diệt trừ ái dục, chấm dứt đau khổ. Đó là Bát Chánh Đạo, bao gồm Giới, Định, Tuệ.

Như vậy, Phật Giáo không bi quan, cũng không lạc quan, mà thực tiễn. Người Phật tử không tự dối mình, cho rằng thế gian này quả thật là cảnh giới mong mỏi, và hạnh phúc vẫn phăng phất đâu đây. Phật Giáo không hề khuyên bảo chúng ta phải tin rằng mọi việc đều tốt đẹp trong kiếp sống này hay trong kiếp tới. Phật Giáo không mê hoặc con người bằng những liều thuốc ngủ: "Con hãy uống viên thuốc này. Khi Tử Thân đến, liều thuốc này sẽ cứu con tỉnh dậy và con sẽ sống vĩnh viễn, mãi mãi đẹp đẽ và vinh quang."

Người Phật tử có thái độ của người thấy con rắn bò dưới chân, tự nhủ rằng đây là một sinh vật nguy hiểm, rồi tìm cách lánh xa, không âu sầu ủ dột, ngồi yên một chỗ để than khóc vái van, hoặc tự dối mình, mãi mê vui chơi, lơ hẩn thực tế. Người Phật tử hành động như vậy cũng không phải là đào tẩu, vì đào tẩu là lẩn trốn, sợ bỏ chạy, không dám ứng phó với những bất hạnh của đời sống. Người đào tẩu khác hẳn với người biết suy tư, đang nỗ lực chạy thoát ra khỏi cảnh hiểm nguy.

Hằng ngày ta có thể kinh nghiệm và nhận thức tánh cách vô thường của vạn pháp. Hoa nở rồi tàn. Con người sanh ra, trưởng thành, rồi chết. Mọi sự vật đều luôn luôn biến đổi. Không có cái gì tồn tại vững bền trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Do lý vô thường có đau khổ. Đau khổ là một thực tại của đời sống. Đau khổ dính liền với đời sống, Phật Giáo dạy chúng ta tận dụng khả năng để quan sát, suy luận, và đối phó với thực tế.

Trong bộ Samyutta Nikàya, Tập A-Hàm có đoạn như sau:

Một lần nọ, Đức Thế Tôn ngự tại Kosambi, trong khu rừng cây simsapa. Lúc ấy, nắm trong tay một nắm lá, Ngài hỏi các vị tỳ khuru: "Các con nghĩ thế nào, này chư Tỳ Khuru, số lá nằm trong bàn tay Như Lai và số lá trên cây trong khắp khu rừng này, số lượng nào nhiều hơn?"

-- Bạch Hoá Đức Thế Tôn, số lá nằm trong tay Ngài hẳn thật không bao nhiêu, nhưng lá trên cây trong khắp khu rừng này thì rất nhiều.

-- Cùng thế ấy, này chư Tỳ Khuru, những gì Như Lai chứng ngộ mà không truyền dạy, quả thật là nhiều, như số lá trên cây. Như Lai chỉ truyền dạy một ít.

Tại sao? Này chư Tỳ Khuru, tại sao Như Lai không truyền dạy tất cả?

Này chư Tỳ Khuru, là bởi vì có những điều quả thật vô ích, không thiết yếu để có đời sống thanh cao trong sạch, những điều không dẫn đến nhàm chán, dứt bỏ, chấm dứt, an tịnh, thấu đạt trọn vẹn, giác ngộ, Niết Bàn. Vì vậy, này chư Tỳ Khuru, Như Lai không công bố những điều ấy.

Và này chư Tỳ Khuru, Như Lai công bố những gì?

Đây là đau khổ;

Đây là nguyên nhân sanh đau khổ;

Đây là sự chấm dứt đau khổ;  
Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ.

Đó là những điều mà Như Lai công bố. Và tại sao, này chư Tỳ Khưu, Như Lai công bố những chân lý ấy? Bởi vì các chân lý ấy hữu ích, thiết yếu để có đời sống thanh cao, trong sạch, dẫn đến nhàm chán, dứt bỏ, chấm dứt, an tịnh, thấu đạt trọn vẹn, giác ngộ, Niết Bàn. Vì vậy, này chư Tỳ Khưu, Như Lai công bố các chân lý ấy."

---o0o---

## II - Ái dục

### *Nguyên nhân sanh đau khổ*

Một trong những danh hiệu của Đức Phật là Tối Thượng Y Vương.

Đúng vậy, Ngài là một vị lương y, là vị chúa tể của tất cả những vị lương y trên thế gian, vị đại vương cao siêu nhất, tài giỏi nhất trong các vị lương y. Ngài không điều trị từng cá nhân, cũng không chữa trị những chứng bệnh -- vật lý hay tinh thần -- trong một kiếp sống. Bệnh nhân của Ngài là toàn thể nhân loại, hơn nữa, toàn thể chúng sanh trong ba giới bốn loài. Chứng bệnh mà Ngài nhắm chữa trị là một chứng bệnh trầm kha dính liền với mọi kiếp sinh tồn, dầu ở trong cảnh giới nào, là một chứng bệnh mà mỗi cá nhân mang theo từ kiếp này sang kiếp khác trong chuỗi dài những kiếp sống đó đây trong vòng luân hồi.

Trước tiên, Ngài xác nhận là chúng sanh đang lâm bệnh đau khổ (dukkha). Sau khi quan sát, nghiên cứu và phân tách tỉ mỉ tận tường chứng bệnh đau khổ, Ngài tìm ra nguyên nhân của nó và tuyên bố rằng nguồn gốc của mọi hình thức đau khổ là ái dục (tanhà).

Vào lúc bình minh sau đêm thành đạt Đạo Quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác (Sammà Sambodhi), để mô tả cuộc chiến thắng tinh thần vô cùng rực rỡ vẻ vang, Đức Thế Tôn đọc lên bài kệ hoan hỷ như sau:

Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi,  
Như Lai thênh thang đi, đi mãi.  
Như Lai mãi đi tìm mà không gặp,  
Như Lai tìm người thợ cắt tóc nhà này,



Lặp đi lặp lại cuộc sống quả thật là phiền muộn.  
Này hỏi người thợ làm nhà,  
Như Lai đã tìm được người.  
Từ đây người không còn cất nhà cho Như Lai nữa,  
Tất cả sườn nhà đều gãy,  
Cây đòn dông của người dựng lên cũng bị phá tan.  
Như Lai đã chứng nghiệm Quả Vô Sanh Bất Diệt,  
Và Như Lai đã tận diệt mọi Ái Dục."

Đức Thế Tôn nhìn nhận cuộc đời thăng trầm trong nhiều kiếp sống quá khứ đầy đầy khổ đau phiền lụy. Ngài đi bất định và do đó, phải chịu trăm bề khổ nhọc vì chưa tìm ra người thợ đã xây dựng ngôi nhà, tức thân này. Trong kiếp sống cuối cùng, giữa khung cảnh cô đơn tịch mịch của rừng thiêng, lúc đi sâu vào pháp hành thiền mà Ngài đã dày công trau giồi từ xa xôi trong quá khứ, xuyên qua suốt cuộc hành trình bất định, Ngài khám phá ra anh thợ cất nhà hằng mong mỏi muốn biết. Anh thợ này không phải ở đâu xa lạ bên ngoài mà ẩn tàng sâu kín bên trong Ngài. Đó là ái dục, sự tự tạo, một thành phần tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả mọi người.

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

Chính yếu tố vị kỷ trong tanhà, ái dục, đã gây bao nhiêu tai hại cho con người. ái dục không bao giờ được thỏa mãn hoàn toàn. Khi một điều mong muốn vừa được thành tựu thì có một mong muốn mới khởi sanh. Con người luôn luôn chạy theo những thích thú tạm bợ mới, cố rượt đuổi theo để bám

lấy những ảo ảnh, chụp nắm cho được cái mà thật sự chỉ là hình bóng ảo huyền và như thế, con người luôn luôn chằm nhiên liệu để dưỡng nuôi và bảo trì ngọn lửa tham ái của kiếp sinh tồn. Chính lòng tham muốn ích kỷ, tính luyến ái vô độ lượng, vô trật tự, và sự đam mê bám níu vào những sự vật trên thế gian đã lôi cuốn và đẩy đưa con người lăn trôi đó đây trong đại trùng dương của đời sống.

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

Trong bộ Majjhima Nikàya, Trung A-Hàm, Đức Phật dạy:

"Này chư Tỳ Khuru, do ái dục vua này gây chiến với vua kia, hoàng tử với hoàng tử, tu sĩ với tu sĩ, dân với dân, mẹ gây gổ với con, con gây mẹ, cha cãi vã với con, con cãi cha, anh chị với em, em với anh chị, bạn bè với bạn bè."

Trong bài thuyết trình "The Significance of the Four Noble Truths" V.F. Gunaratna viết:

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

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

Ái dục bắt nguồn từ đâu? Trong bộ Digha Nikàya, Trường A-Hàm có đoạn:

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

pháp, có thỏa thích và dục lạc. Vậy ái dục bắt nguồn từ đó, và phát sanh ở đó."

Có sáu loại dục lạc, bắt nguồn từ lục trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, liên quan đến lục căn là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Mắt muốn thấy hình sắc đẹp đẽ. Tai muốn nghe âm thanh êm dịu. Mũi muốn hửi mùi thơm. Lưỡi muốn nếm món ngon vật lạ. Thân muốn cảm xúc thỏa thích về nhục dục. Tâm muốn có những cảm nghĩ dễ chịu, những tư tưởng làm thỏa mãn giác quan.

Loại ái dục đầu tiên phát sanh do nhãn quan. Nhãn căn rất khó kiểm soát và thu thúc, vì bao nhiêu hình sắc đẹp đẽ của ngoại cảnh luôn luôn sẵn sàng làm cho ta chao động. Đức Phật dạy rằng trên đời không có chi làm cho tâm một người đàn ông chao động dễ dàng bằng hình dáng người đàn bà. Và không có chi làm cho tâm người phụ nữ rung động dễ dàng bằng hình dáng của người đàn ông. Lịch sử nhân loại đã từng chứng tỏ rằng bao nhiêu cơ đồ đã sụp đổ và bao nhiêu công nghiệp đã suy tàn chỉ vì sắc đẹp mỹ miều của người phụ nữ. Cũng vì lẽ ấy Đức Phật hằng khuyên dạy hàng tín đồ nên luôn luôn thận trọng, từng ly từng tý, trong việc kiểm soát nhãn quan. Phải hành động như người lính gác cửa thành, từng giây từng phút, canh chừng quân địch. Một khoảnh khắc lơ đãng có thể gây ảnh hưởng tai hại vô cùng nguy hiểm. Tuy nhiên, dạy như thế Đức Phật không khi nào có ý khuyên tất cả mọi người nên từ khước mọi lạc thú trần gian để vào rừng tìm nơi thanh vắng tu hành. Đức Phật đặt toàn thể giáo lý của Ngài trên nền tảng dukkha, đau khổ, nhưng không bao giờ phủ nhận những lạc thú trong đời. Bộ Anguttara Nikàya, Tăng Nhứt A-Hàm, có liệt kê dong dài những hạnh phúc mà chúng sanh có thể thọ hưởng. Chúng ta không tìm cách xa lánh những hạnh phúc vật chất mặc dầu biết rằng nó tạm bợ, nhưng cũng không làm nô lệ cho cơ thể vật chất. Ta cảm nghe hạnh phúc khi một điều mong mỏi được thỏa mãn. Nhưng bản chất tự nhiên của chúng sanh là không khi nào hoàn toàn mãn nguyện. Khi một điều mong mỏi được thỏa mãn là mong muốn điều khác, và không khi nào biết là đủ. Bởi thế Phật Giáo dạy ta nên tận lực cố gắng, kiên trì nỗ lực, luôn luôn giữ tâm trong sạch và thận trọng thu thúc dục vọng.

Đại Đức Khantipalo, người Anh tu tại Thái Lan và Sri Lanka, khuyên ta như sau: "Điều cần thiết ở đây là luôn luôn giữ chánh niệm (sammà sati), vì nếu không chú niệm thì không Giáo Pháp nào có thể thực hành được. Và trong lúc không thực hành Giáo Pháp, chúng ta sẽ bị sức mạnh của thói quen trong quá khứ lôi cuốn. Cùng lúc ấy ái dục và vô minh tiếp tục tăng trưởng bên

trong chúng ta. Khi tâm chú niệm, ta có khả năng và phương tiện để hiểu biết "đây là cảm giác vui thích", "đây là cảm giác đau khổ", "đây là cảm giác không-đau-khổ-cũng-không-vui-thích". Quan sát, ghi nhận và hiểu biết như thế (tức niệm và hay biết rõ ràng) giúp ta hay biết lúc nào có tham, sân, si liên hợp với các cảm giác ấy. Với sự thấu hiểu hay biết như thế ta có thể phá vỡ bánh xe sanh-tử và thoát ra khỏi vòng luân hồi. Nhưng nếu không thực hành Giáo Pháp, chắc chắn những thọ cảm kia sẽ tiếp tục dẫn dắt chúng ta đến các ái dục khác, và quay cuồng chúng ta theo bánh xe dầy dầy đau thương và khổ nhục như Ngài Nagarjuna dạy, ái dục chỉ ngọt ngào ở lớp mặt, bên trong thì khô cứng đắng cay."

Nhằm làm giảm suy tình trạng bám níu duyên vào hình sắc, Ngài Đại Đức Nārada khuyên ta nên quán tưởng về tánh cách ô trược của cơ thể vật chất. Ngài viết: "Quán tưởng về tánh cách ô trược của thân giúp hành giả khắc phục tâm luyến ái đối với thân mình. Vào thời Đức Phật nhiều vị tỳ khưu đã chứng ngộ Đạo Quả A La Hán nhờ hành thiền về đề mục này. Người không thích hợp với tất cả ba mươi hai phần ô trược có thể chọn một vài phần như xương, thịt, da cũng được. Hành giả tưởng niệm: "Xương (atthi), thịt (māmsam), da (taco)".

Thành trì này được dựng lên bằng xương, đắp thịt và máu bên ngoài, trong đó tích trữ bệnh tật, chết chóc, ngã mạn, phi báng. Trong khi niệm như vậy hành giả quán tưởng: bên trong thân này là bộ xương. Đây bên ngoài bộ xương là thịt, và bên ngoài nữa có lớp da, bao trùm tất cả. Cái mà ta gọi là dung mạo đẹp đẽ của con người chỉ là lớp da bao bọc lấy thịt và xương."

Mắt bị chao động vì hình sắc. Tai bị cảm xúc vì âm thanh. Mũi bị kích thích vì hương, lưỡi vì vị, Thân của ta cũng là một nhịp cầu để cho trần cảnh thâm nhập và làm cho ta say mê, sa đọa. Tâm cũng bị ảnh hưởng xấu xa của những tư tưởng tham ái, sân hận, si mê.

Theo triết học Phật Giáo, Abhidhamma, (Vi Diệu Pháp), có ba loại ái dục:

- a. Ái dục duyên theo nhục dục ngũ trần (kàma tanhà)
- b. Ái dục duyên theo những khoái lạc vật chất liên quan đến chủ trương thường kiến (bhava tanhà). Trong lúc thọ hưởng, nghĩ rằng vạn vật là trường tồn vĩnh cửu, những khoái lạc sẽ mãi mãi tồn tại.

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

Bhava tanhà có khi được giải thích là sự luyến ái đeo níu theo Sắc Giới, và vibhava tanhà là luyến ái đeo níu theo Vô Sắc Giới. Hai Phạm ngữ ấy thường được xem là ái dục đeo níu theo sự "sống", và ái dục đeo níu theo sự "không-sống", không sinh tồn.

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

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

Tại sao ái dục là nguồn gốc của mọi hình thức đau khổ? Không có người suy tư nào phủ nhận sự hiện hữu của đau khổ, hay bất toại nguyện, trên thế gian. Nhưng về nguyên nhân làm phát sanh đau khổ thì các hệ thống tín ngưỡng khác nhau đã giải thích bằng nhiều phương cách khác nhau. Trong tư tưởng Phật Giáo, không có một siêu lực huyền bí cầm quyền thưởng công đức và hình phạt những tội ác của con người. Không có sự thưởng phạt từ bên ngoài hay bên trên ban đến, mà có định luật nhân quả, từ bên trong, tức hành động và phản ứng của hành động. Chính mình hành động và chính mình nhận lãnh hậu quả của hành động. Theo chiều hướng này, mỗi người, mỗi chúng sanh, là vị kiến trúc sư xây đắp số phận của mình. Chính ta tạo thiên đàng cho ta và cũng chính ta tạo địa ngục cho ta. Đau khổ mà con người phải gánh chịu ngày hôm nay là hậu quả dĩ nhiên của những nghiệp bất thiện mà con người đã tạo trong quá khứ, và chính ái dục là động cơ chính yếu thúc đẩy đến hành động, tạo nghiệp bất thiện bằng thân, khẩu, hay ý. Cũng chính ái dục thúc đẩy con người luyến ái, bám níu, và dai dẳng đeo đuổi theo sự sống. Lòng khát khao ham muốn ấy lôi cuốn con người từ kiếp sống này đến kiếp khác. Và sanh ra đời là khởi duyên dẫn đến đau khổ, như đã được đề cập dông dài ở bài viết trước. Đau khổ dính liền với đời sống, là bản chất của cái được gọi là chúng sanh<sup>3</sup>. Trong Bài Pháp Đầu Tiên, hay

Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Thế Tôn dạy: "Chính ái dục là nguyên nhân của sự tái sanh (ponobhavika). ái, hợp với tâm thiết tha khao khát, bám níu vào cái này hay cái kia (đời sống). Chính ái đeo níu theo nhục dục ngũ trần, ái đeo níu theo sự sinh-tồn, và ái đeo níu theo ý niệm không-sinh-tồn."

Ái dục là nguồn gốc của đau khổ cũng vì chính trong ái dục đã có mầm mống đau khổ. Trong quyển Paticca Samuppàda, Pháp Tỳ Thuộc Phát Sanh, Ngài Piyadassi viết:

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

Kinh Pháp Cú dạy:

"Ái dục sanh sầu muộn. ái dục sanh lo sợ.  
Người đã trọn vẹn dập tắt ái dục không còn sầu muộn, càng ít lo sợ."

V.F. Gunaratna viết: "Bây giờ ta có thể tự hỏi tại sao ái dục luôn luôn mang đau khổ (dukkha) theo vết chân của mình? Bởi vì ái dục là khát khao ham muốn một cái gì tự nó không ngừng biến đổi, là chạy theo và cố bám vào cái gì tự nó không thực có. Khi con người cố gắng đuổi bắt một mục tiêu huyền ảo, lơ lửng như thực như hư, một cái gì không thể bắt được, một mục tiêu luôn luôn thụt lùi hay tan biến khi ta đến gần nó, thì con người còn có thể mong mỏi điều gì hơn là thất vọng, điều gì hơn là trạng thái bất ổn, không điều hòa, tức dukkha, đau khổ."

Và Ông tiếp:

"Tại sao ta lại khát khao mong muốn cái không thực có? Vô minh của chúng ta làm cho chúng ta lầm tưởng cái không thực là thực, thấy bóng tưởng hình, và mãi mãi chạy theo rượt bắt cho được cái bóng."

Kết Luận

Trong khi phần lớn những tư tưởng gia tìm đến một thần lực huyền bí, hay một nguyên lý bên ngoài, bên trên con người, để giải thích nguồn gốc đau khổ của nhân loại, thì Đức Phật hướng cái nhìn trở vào bên trong con người để tìm nguyên nhân chứng bệnh đau khổ của con người. Và Ngài đi đến kết luận: Những đau khổ "của tôi" là do hành động "của tôi". Và hành động "của tôi" do ái dục "của tôi" thúc đẩy. Ái dục trong quá khứ làm nguyên nhân đưa đẩy tôi đến đây, nhưng chính trong hiện tại, và chỉ trong hiện tại, tôi có thể khắc phục ái dục bằng cách thực hành Giáo Pháp, để thoát ra khỏi vòng luân hồi đau khổ.

---o0o---

### *Vài Tích Chuyện Liên Quan Đến Ái Dục*

*Viết Theo Những Quyển "Buddhist Legends" (Harvard Oriental Series)*

#### **Chuyện Con Cá Vàng**

Giáo lý sau đây được Đức Bổn Sư truyền dạy khi Ngài ngự tại Jetavana Vihàra (Tịnh Xá Kỳ Viên).

Chuyện rằng vào một thời xa xôi trong quá khứ, hai anh em trong một gia đình nọ xuất gia với các vị đệ tử của Đức Phật Kassapa (Ca Diếp). Ông anh tên Sodhana và người em là Kapila. Cả hai đều thi hành đầy đủ bốn phận đối với thầy tế độ. Một hôm, hai vị bạch hỏi thầy, "Kính Bạch Ngài, trong giáo lý này có tất cả bao nhiêu gánh nặng (tức bao nhiêu pháp tu tập), và được giải thích là có hai, "pháp học và pháp hành". Pháp học là công trình chuyên học về giáo lý và giới luật, và pháp hành là thực hành thiền tập. Sư Sodhana, người anh, chọn pháp hành. Sau năm năm thọ huấn với thầy, Ngài vào rừng sâu tận lực kiên trì tinh tấn hành thiền và sau cùng chứng đắc Đạo Quả A-La-Hán.

Người em, Sư Kapila, nghĩ mình còn trẻ, chọn pháp học với ý định về lúc niên cao tuổi lớn sẽ thực hành thiền tập. Ngài chuyên cần tu học và thuộc nằm lòng Tam Tạng Pháp Bảo. Nhờ học sâu hiểu rộng kinh điển, Ngài giải thích rành rẽ Giáo Pháp và thâm nạp đông đảo đệ tử và thiện tín. Tuy nhiên, đam mê trong chất say của danh vọng mà sức học uyên thâm của Ngài đã tạo, Ngài đâm ra tự cao ngã mạn. Lắm khi có vị nào nói điều gì mặc dầu đúng, Ngài cũng ý mình giỏi, bác bỏ và cho là sai. Nhiều lần chư sư huynh đệ khuyên nhủ, "Này Sư Huynh, không nên làm như thế" và nhắc nhở Ngài

giữ gìn giới luật trong sạch. Nhưng Ngài trả lời, "Su cũng giống như bàn tay nắm lại, trống rỗng, không có gì hết, biết gì mà nói." Đại Đức Sodhana nghe được lời tường thuật và hay biết tác phong bất nhã của em cũng trở về khuyên lon, "Này Su Đệ, người tu hành như Su phải có tác phong xứng đáng và một đời sống đạo đức trong sạch". Nhưng Su Kapila cũng không quan tâm đến lời anh. Ngày nọ, trong khi chư Tăng tụ họp ở chánh điện để hành lễ Pàtimokkha (lễ tuyên đọc Giới Bản), Đại Đức Kapila hiên ngang lên ngôi trên pháp tọa tay cầm quạt, đọc lên những câu hỏi vị nào có gì sám hối, như thường lệ. Nhưng chư tăng nghĩ rằng Su Kapila không có tác phong đạo đức trong sạch thì sám hối có ích gì. Vì lẽ ấy ai nấy ngồi im. Sau cùng Su Kapila tuyên bố, "Này chư Huynh, không có Giáo Pháp, không có Giới Luật, vậy chư Huynh có nghe đọc Pàtimokkha (Giới Bản) hay không thì cũng vậy, không có gì khác." Do những hành động tương tự, Đại Đức Kapila đã làm hại rất nhiều những lời dạy của Đức Phật Kassapa và gây trở ngại không ít cho công cuộc truyền bá Giáo Pháp. Do nhân bất thiện đã gieo ấy sau khi viên tịch, Đại Đức Kapila tái sanh vào khổ cảnh và đến thời Đức Phật Gotama, làm cá trong dòng sông Aciravati.

Một hôm có người chài lưới bắt được một con cá đẹp lạ thường, màu vàng óng ánh trông như một khối vàng sáng rực. Ngư ông dâng cá đến vua để được lãnh thưởng. Vua nghĩ rằng Đức Bổn Sư sẽ biết lý lịch con cá, và đem cá đến chùa để bạch hỏi Đức Thế Tôn vì lý do nào cá được có màu vàng tươi đẹp lạ thường như vậy. Khi cá vừa mở miệng ra thì mùi tanh hôi bay tỏa, thúi cùng khắp ngôi tịnh xá.

Đức Thế Tôn dạy:

-- Tâu Đại Vương, vào thời kỳ mà giáo lý do Ngài Kassapa truyền dạy được hoằng khai trên thế gian thì cá này là một vị sư tên Kapila, có sức học kinh điển uyên thâm và thâm nạp đông đảo thiện tín. Nhưng vì đắm say theo danh lợi, nhà sư Kapila có nhiều hành động khinh người và lời nói bất nhã, khinh miệt những ai không theo sư, do đó làm trở ngại cuộc hoằng dương Giáo Pháp của Đức Phật Kassapa, tạo nhiều nghiệp bất thiện. Vì lẽ ấy, sau khi viên tịch, Sư Kapila tái sanh vào khổ cảnh và khi dứt nghiệp ở khổ cảnh, tái sanh làm cá này. Nhờ lâu ngày có học và giảng dạy Giáo Pháp nên Kapila tái sanh làm con cá có màu vàng tươi đẹp. Nhưng do nghiệp ngã mạn, mạ lỵ chư Tăng và gây trở ngại cuộc hoằng pháp, cá có hơi thở hôi thúi như vậy. Vào lúc ấy, khi thấy trạng thái tâm của đông đảo chư tăng và thiện tín hiện diện đã được chuẩn bị đầy đủ, sẵn sàng để lãnh hội Giáo Pháp, Đức Thế Tôn mở lời:



"Một đời sống thanh cao, đạo đức và thánh thiện  
Đó là châu ngọc quý báu nhất trên đời."

Rồi Ngài giảng dạy trọn vẹn bài kinh mà sau này được ghi chép dưới tựa đề Kapila Sutta, nằm trong bộ Sutta Nipàta của Tạng Kinh, Sutta Pitàka.

Khi chấm dứt, Ngài đọc những câu kệ ngôn sau đây:

"Bên trong con người dễ duôi, ái dục tăng trưởng nhanh chóng như loại dây leo. Nó nhảy chuyên từ kiếp này sang kiếp khác như loài khỉ tìm trái cây trong rừng." (câu 334)

"Trên thế gian này, sầu muộn của người bị khát vọng khăng khít và đê hèn ấy tràn ngập, sẽ sinh sôi nảy nở tựa hồ như cỏ birana được tưới nước đầy đủ." (câu 335)

"Những sầu muộn sẽ lăn tròn, tách rời người đã khắc phục ái dục khó trị và đê hèn ấy như giọt nước rời lá sen." (câu 336)

"Nhu vậy, Như Lai khuyên dạy: may mắn thay cho các con, tất cả các con đang tụ họp tại đây! Hãy đào xới ái dục tận gốc rễ như người ta đào lấy rễ ngọt ngào của cỏ birani. Chớ để Ma Vương mãi mãi đè bẹp các con như trận lụt làm rạp đám lát." (câu 337)

Chuyện Con Heo Nái

Giáo lý này do Đức Bổn Sư tuyên dạy khi Ngài lưu ngụ tại VeĀuvana Vihàra (Trúc Lâm Tịnh Xá).

Chuyện thuật rằng ngày kia, trên đường đi vào thành Rājagaha (Vương Xá) trì bình, khi nhìn thấy một con heo nái, Đức Phật mỉm cười<sup>4</sup>. Đức Ànanda nhìn thấy vầng hào quang phát tỏa ra từ miệng Đức Phật liền bạch hỏi, "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, vì lý do nào Ngài mỉm cười?" Đức Phật trả lời, "này Ónanda, hãy nhìn con heo nái kia." -- "Bạch Ngài con thấy."

"Trong thời kỳ của Đức Phật Kakusandha, heo nái kia là con gà mái thường sống quanh quần trong chùa. Hằng ngày gà tìm thức ăn bên ngoài chánh điện, trong khi một vài vị sư tu thiền đọc lên những bài kinh về thiền Minh Sát. Chỉ nhờ nghe những âm thanh mà không hiểu ý nghĩa của lời kinh, sau khi chết gà tái sinh vào hoàng cung làm công chúa có tên là Ubbari. Ngày nọ Công Chúa Ubbari nhìn thấy một đồng vôi. Ngay lúc ấy bà liền tập trung

tư tưởng, chú tâm niệm vào đồng voi và chúng đực Sơ Thiên. Trong phần còn lại của kiếp ấy bà sống trong Sơ Thiên, và do đó, sau khi qua đời, tái sinh vào cảnh trời. Lúc tuổi thọ ở cảnh trời chấm dứt vì nghiệp lực tốt được tích trữ đã hết, nghiệp bất thiện đã gieo trong những tiền kiếp xa xưa giờ đây trở sanh, bà tái sinh trở lại làm con heo nái."

Khi nghe Đức Phật thuật lại lý lịch heo nái như vậy chư tăng, do Ngài Ànanda hướng dẫn theo trì bình với Đức Phật lấy làm xúc động, nhận thức rằng cho đến khi thành đạt Đạo Quả Tu Đà Hoàn, cuộc đi thên thang trong vòng luân hồi quả thật là bấp bênh, bất ổn định.

Nhân cơ hội này Đức Phật truyền dạy:

"Như cái cây mà rễ còn vững chắc và không bị động đến mặc dầu bị chặt ngã, vẫn còn đâm chồi nở tược, cùng thế ấy, bao giờ lòng ái dục tiềm ẩn chưa bị tận diệt, sầu muộn ấy còn phát sanh trở đi trở lại triền miên." (câu 338)

"Bên trong kẻ nào ba mươi sáu dòng ái dục<sup>5</sup> tuôn chảy mạnh mẽ đến tâm hỷ lạc,<sup>6</sup> tham ái cuộn cuộn lôi cuốn kẻ si mê ấy đi như một luồng thác lũ." (câu 339)

"Luồng ái dục tràn ngập khắp nơi. Loài dây leo ái dục đâm chồi<sup>7</sup> và bám vững. Đã thấy loài dây leo đâm chồi, hãy dùng trí tuệ bứng tận gốc rễ." (câu 340)

"Giữa chúng sanh, hỷ lạc phát khởi, cuộn chảy đến ngũ trần, và những chúng sanh ấy say mê chìm đắm trong ái dục. Thiên về dục lạc, chúng đi tìm dục lạc. Đúng vậy, người như thế đi đến sanh và diệt." (câu 341)

"Kẻ bị bao trùm trong ái dục kinh hoàng như thỏ nằm trong rọ. Bị thẳng thúc và trói buộc<sup>8</sup> siết chặt, kẻ ấy chịu đau khổ triền miên, trở đi, trở lại." (câu 342)

"Kẻ bị bao trùm trong ái dục kinh hoàng như thỏ nằm trong rọ. Vậy, thầy tỳ khuru có ý nguyện thành đạt trạng thái không dục vọng (Niết Bàn) phải xa lìa ái dục." (câu 343)

Kinh sách ghi rằng sau kiếp tái sanh làm heo nái bà tái sanh trở đi trở lại mười ba kiếp, và vào thời Đức Mahà Tissa bà xuất gia. Sau khi nghe Đức Mahà Tissa giảng kinh Mahà Satipatthàna (Đại Niệm Xứ) bà chúng đực Đạo

Quả Tu Đà Huòn và về sau, khi nghe kinh Asivipassa Sutta tại chùa Kallaka Mahà Vihàra, bà thành đạt Đạo Quả A-La-Hán. Trong ngày nhập Đại Niết Bàn, theo lời yêu cầu của đông đảo chư tăng, ni, bà thuật lại những kiếp sau cùng của bà và chấm dứt bằng lời khuyên nhủ. "Mỗi người hãy kiên trì tinh tấn tu tập để thành đạt mục tiêu cứu cánh."

---o0o---

### **Vị Sư Huòn Tục**

Giáo lý này được Đức Bổn Sư truyền dạy khi Ngài lưu ngụ tại VeÄuvana Vihàra (Trúc Lâm Tịnh Xá).

Chuyện thuật rằng có vị sư kia đã từng xuất gia với Ngài Kassapa, và chứng đắc Tứ Thiên. Ngày kia đến nhà người cậu làm nghề thợ bạc, sư thấy nhiều món đồ đẹp, phát tâm ham muốn nên không tiếp tục đời sống xuất gia nữa mà huòn tục. Nhưng lúc trở về đời sống tại gia cư sĩ ông lại biếng nhác nên không có công ăn việc làm. Do đó ông kết hợp với bạn xấu, đi trộm cắp, cướp giựt của người, và một hôm nợ bị bắt.

Lính trói tay dẫn đi khắp đường phố, dừng lại ở mỗi ngã tư đường để dùng roi đánh đập ông, và sau cùng đến pháp trường để hành quyết. Đức Kassapa trì bình đi ngang qua thấy vậy xin cho ông được tháo dây trói buộc, rồi bảo ông hãy nhớ lại đề mục hành thiền mà trước kia đã giúp ông đắc Tứ Thiên, và tận lực chuyên niệm. Ông nghe lời, làm theo lời nhắc nhở của thầy, và nhập trở lại vào Tứ Thiên. Khi đến giờ hành quyết, lính đem sắt nung đỏ chia vào người ông từ bốn phía, và gươm đao giáo mác tứ bề sẵn sàng đâm chém. Nhưng tội nhân vẫn bình thản như thường, không tỏ ra vẻ gì rung động hay lo sợ. Hàng trăm lính bao quanh, hung hăng tay cầm khí giới, nhưng tên cướp vẫn ung dung tự tại. Bao nhiêu người hiện diện lấy làm kinh ngạc. Lính hoãn cuộc hành quyết để tâu lại tự sự cho vua. Vua truyền lệnh tha bổng tội nhân. Trong lúc ấy có người bạch lại với Đức Thế Tôn. Ngài liền hiện đến ngay trước mặt ông sư huòn tục và thuyết giảng Giáo Pháp, xong đọc câu:

"Người không còn ham muốn đời sống tại gia, tìm thỏa thích trong cảnh rừng hoang vắng vẻ và, mặc dầu thoát ra khỏi ham muốn đời sống tại gia, vẫn chạy trở về chính cái nhà ấy. Hãy đến đây, nhìn xem con người ấy! đã thoát ly còn chạy trở vào vòng trói buộc." (câu 344)

Lúc bấy giờ, mặc dầu đang lâm nguy, ông sư huòn tục chăm chú nghe Giáo Pháp và hướng tâm niệm về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của đời sống, đắ Quả Tu-Đà-Huòn. Trong khi thọ hưởng phi lạc của Đạo Quả ông bay bổng lên không trung, đánh lễ Đức Bôn Sư và, giữa đám đông gồm cả vua, ông chứng ngộ Đạo Quả A-La-Hán.

---o0o---

### **Dây Trói Buộc**

Giáo lý này do Đức Bôn Sư truyền dạy khi Ngài ngự tại Jetavana Vihàra (Kỳ Viên Tịnh Xá).

Chuyện rằng vào thuở ấy những người phạm tội ác như cướp của giết người hay phá khuấy cư dân, thì bị dẫn đến Vua xứ Kosala. Vua truyền lệnh dùng dây thừng, dây gai, để xích trói các tội nhân ấy.

Vào lúc bấy giờ có ba mươi vị sư từ thôn quê đến hầu Phật, vào đánh lễ Ngài xong, các sư xin kiếu về tịnh thất. Qua ngày hôm sau các vị ấy vào thành Sàvatthi (Xá Vệ) trì bình, đi ngang qua khám đường và thấy các tù nhân. Lúc trở về chùa vào buổi chiều, các vị sư đến hầu Phật và bạch hỏi Ngài, "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, hôm nay, trong khi đi trì bình, chúng con đi qua khám đường và thấy các tù nhân. Những người này bị trói bằng dây thừng, dây gai và xích lại chặt chẽ. Trông hình như họ đang chịu đau khổ vô cùng. Họ không thể phá vỡ gông cùm để thoát thân. Bạch Hóa Đức Thế Tôn, có chăng những trói buộc chặt chẽ hơn?"

Đức Phật giải thích:

"Này chư tỳ khuru, các dây trói buộc ấy thật không chặt chẽ lắm đâu, nếu so với trói buộc của những đam mê xấu xa đê tiện, trói buộc của ái dục, trói buộc của tâm luyện ái, bám níu vào tài sản, sự nghiệp, con cái, vợ, chồng. Đó là dây trói buộc cả trăm lần, hơn nữa, cả ngàn lần chặt chẽ và vững chắc hơn các loại dây mà các con thấy. Tuy nhiên, dầu các trói buộc ấy có chặt chẽ đến đâu, bậc thiện trí vẫn có đủ khả năng để phá vỡ, và Ngài dạy:

"Dây làm bằng sắt, gỗ, hay gai, ràng buộc không bền chặt. Bậc thiện trí dạy như thế. Tâm luyện ái, bám níu vào kim cương, đồ trang sức, vợ, con, là trói buộc bền chắc hơn nhiều." (câu 345)

"Trói buộc ấy thật bền chắc, bậc thiện trí dạy như vậy. Nó trĩ xuống, tuy mềm mỏng, nhưng rất khó tháo gỡ. Chính loại dây ấy, bậc thiện trí cũng cắt lìa và, từ bỏ thế gian, không luyến ái, từ khước mọi dục lạc." (câu 346)

---o0o---

### III -Niết bàn

#### *Chấm dứt đau khổ*

Sau khi nhận thức rằng đau khổ là chứng bệnh chung của toàn thể chúng sanh, là bản chất của đời sống dính liền theo mọi cuộc sống, và sau khi nhận diện nguyên nhân của chứng bệnh trầm kha này là ái dục -- lòng tham muốn khát khao duyên theo nhục dục ngũ trần, duyên theo cuộc sinh tồn, hay duyên theo những hình thức phi sinh tồn -- tiềm tàng sâu ẩn bên trong chúng ta, thì hồn nhiên chúng ta tự hỏi, "Bệnh này có thể chữa trị được chăng? Khi dứt bệnh, bệnh nhân sẽ ra sao?" Câu trả lời nằm trong phạm vi của Diệt Đế, chân lý thâm diệu thứ ba trong Tứ Diệu Đế, và cũng là đề tài của bài này.

Trong kinh Dhammacakkappavattana Sutta, Chuyển Pháp Luân, Đức Phật tuyên ngôn:

"... Bây giờ, này chư Tỳ Khuru, đây là chân lý thâm diệu về sự diệt khổ (dukkha nirodha ariyasacca, diệt khổ thánh đế). Đó là sự xa lánh trọn vẹn, tận diệt ái dục, là sự dứt bỏ, sự từ khước, thoát ly và tách rời ra khỏi tâm ái dục."

Và trong một đoạn sau của bài kinh này Ngài dạy: "Diệt khổ thánh đế này phải được chứng ngộ".

Như vậy, Đức Phật khẳng định rằng chứng bệnh đau khổ tuy ăn sâu, lan rộng và bám chặt vào mọi kiếp sinh tồn, vẫn có thể được chữa trị một cách toàn vẹn. Chính bản thân Ngài đã chứng nghiệm điều này, và trong thời gian còn tại tiền, hằng ngàn vị đệ tử lỗi lạc của Ngài đã chứng minh điều ấy.

Quả do nhân tạo. Nếu nhân diệt, tức quả cũng diệt. Không có nhân tức không có quả. Căn nguyên của bệnh đau khổ là ái dục. Nếu chấm dứt ái dục, tức nhiên chứng bệnh đau khổ chấm dứt. Một hình ảnh thí dụ: sở dĩ có trái xoài vì có cây xoài, và có cây xoài vì trước đó ta gieo trồng hạt xoài. Bây giờ, nếu ta bóp nát, tận diệt hạt xoài, tức nhiên không có cây và do đó,

không có trái xoài. Mầm mống của chúng bệnh đau khổ là ái dục. Nếu ái dục đã bị tận diệt, không có gì làm nguyên nhân, đau khổ sẽ chấm dứt.

Tuy nhiên, tận diệt ái dục không phải là công trình dễ dàng, như chúng ta đã thấy xuyên qua đoạn "Vài Tích Chuyện Liên Quan Đến ái Dục"<sup>9</sup> của bài trước. Một vị sư kiến thức uyên thâm, thuộc nằm lòng Tam Tạng kinh điển, mà còn bị lôi cuốn trong mùi danh bã lợi, phải trầm luân trong vòng sanh-tử, tử-sanh. Một nhà sư khác, đã đắc Tứ Thiên mà còn ham muốn vòng vàng, trang sức, nếu không may gặp lại thầy tế độ ắt đã bị sa đọa trong nhiều kiếp sống. Túc Sanh Truyện cũng thuật lại tích chuyện Bồ Tát, tiền thân của Đức Phật Thích Ca, đã chứng đắc nhiều phép thần thông, thường ngày được vua thỉnh vào hoàng cung để dâng cúng vật thực. Nhưng bất hạnh thay, một hôm tình cờ chợt thấy hoàng hậu từ phòng tắm bước ra chỉ khoác một chiếc choàng mỏng. Trong một khoảnh khắc lơ đãng, tâm bị xúc động, Bồ Tát đã mất hết các phép thần thông. Vào thời Đức Thế Tôn, Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) là người đã có công tu tập nhiều kiếp mới được tái sanh trong hoàng tộc, làm họ hàng với Đức Phật khi Ngài còn là thái tử và là đệ tử sau khi Ngài Thành Đạo, tuy không thành đạt Thánh Quả nào nhưng đã đắc Tứ Thiên và có nhiều phép thần thông. Lúc ban đầu Devadatta cũng có một nếp sống gương mẫu đến độ Ngài Sàriputta (Xá Lợi Phất) đi khắp thành Rājagaha (Vương Xá) ca ngợi tài đức. Nhưng về sau, vì danh lợi trần gian làm mù quáng, Devadatta lại ganh tỵ với Đức Phật và hoàn toàn đổi tánh, trở nên người thù thâm độc nhất, luôn luôn chủ mưu ám hại Đức Thế Tôn. Cùng với tâm ái dục, những loại tâm bất thiện khác phát sanh, làm cho bao nhiêu thần lực của ông tự nhiên tiêu mất và những ngày đen tối nhất vồn vập tới tấp đến ông. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy rằng đây luyện ái bám níu vào nhục dục ngũ trần, vào ngọc ngà châu báu và thân bằng quyến thuộc còn bền chặt hơn tất cả mọi xiềng xích hay các loại dây sắt, dây gai.

Nhưng Đức Thế Tôn cũng dạy, "chính dây ấy, bậc thiện trí cũng cắt lia." Để mô tả sự chấm dứt ái dục một cách trọn vẹn và đầy đủ này, Đức Phật dùng những danh từ có ý nghĩa tương tự như sau, "Đó là sự dứt bỏ (cāga), sự từ khước (patinissaga), sự thoát ly (mutti, tức thoát ra khỏi) và sự tách rời (anālaya), chính ái dục ấy". Như vậy, đây là một công trình kiên trì, một sự liên tục chuyên cần tinh tấn, để tách rời, lánh xa mọi hình thức ái dục và để tự mình làm cho mình trở nên hoàn toàn trong sạch.

Ái dục, nguyên nhân sanh đau khổ, nằm bên trong chúng ta chớ không đến từ bên ngoài, hay do ai ở bên ngoài tạo nên cho chúng ta. Vậy chính chúng ta phải tận lực gia công từng phút, từng giây, từng khoảnh khắc, để dần dần

tháo gỡ, thoát dần ra khỏi sức ràng buộc dẻo dai của nó, và sau cùng xa lìa, tách rời ra khỏi nó. Chính ta phải tự nguyện nỗ lực tận diệt ái dục vì chính ta muốn thoát ra khỏi vòng đau khổ triền miên, chớ không có sự cưỡng bách nào từ bên ngoài. Cũng không có ai ngoài ta, có thể làm chuyện ấy cho ta.

Đó là ý nghĩa của diệt đế, chân lý thâm diệu thứ ba trong Tứ Diệu Đế. Hai đế đầu tiên -- khổ đế và tập đế -- xác nhận thực trạng tối tăm bi thảm của kiếp sinh tồn. Diệt đế khẳng định rằng tình trạng đen tối có thể trở thành tươi sáng và hoàn cảnh bi thảm có thể trở nên rực rỡ huy hoàng. Người đã trọn vẹn dứt bỏ ái dục là bậc A-La-Hán, bậc hoàn toàn trong sạch, xứng đáng cho trời và người lễ bái cúng dường. Diệt đế dạy rằng có sự chấm dứt toàn vẹn mọi hình thức đau khổ, chứng ngộ Niết Bàn, mục tiêu cứu cánh của người tu Phật.

Niết Bàn là gì? Trong quyển "The Buddha and His Teachings" Ngài Nàrada viết: "Dẫu người ta có thể viết đầy đủ và rõ ràng thế nào, dẫu người ta dùng những danh từ bóng bẩy đến đâu để cố gắng mô tả trạng thái vắng lặng của Niết Bàn, ngôn từ và văn tự không thể giúp ta nhận thức thế nào là Niết Bàn. Niết Bàn không phải là cái gì có thể miêu tả bằng giấy trắng mực đen hay nhận thức bằng lý trí phàm tục. Niết Bàn là siêu thế (lokuttara), chỉ có thể chứng ngộ bằng tuệ giác."

Chúng ta sống trong cảnh giới mà nhà Phật gọi là "samsàra", "thế gian của sự trở thành", cảnh giới "hữu vi". Samsàra nghịch nghĩa với Niết Bàn, và thường được hiểu là vòng luân hồi, thế gian luôn luôn biến chuyển.

Đối nghịch với cảnh giới hữu tình của vòng luân hồi trong ấy tất cả đều là những hiện tượng luôn luôn biến đổi, sanh-rồi diệt, diệt-rồi-sanh, Niết Bàn là vĩnh cửu, trường tồn bất biến. Theo Phật Giáo, các pháp tại thế và siêu thế được sắp xếp vào hai loại khác nhau:

Những pháp hữu vi, tùy thế, tức những hiện tượng cần phải có một hay nhiều nguyên nhân tạo điều kiện để hiện hữu, và những pháp vô vi, bất tùy thế, chỉ hiện hữu mà không cần nguyên nhân tạo duyên. Vật tùy thế luân chuyển theo ba giai đoạn, sanh, biến đổi trạng thái, và hoại diệt. Khởi sanh và trở thành là đặc tính chính yếu của mọi sự vật được cấu tạo, hữu vi, do một hay nhiều nguyên nhân tạo điều kiện để có. Cái gì phát sanh và trở thành tức nhiên phải biến đổi và phân tán. Pháp hữu vi luôn luôn trở thành và không ngừng biến đổi. Vô thường biến đổi là định luật bao quát phổ thông của mọi sự vật, vật chất lẫn tinh thần, nằm trong vũ trụ, từ tế bào hết

sức vi tế đến những chúng sanh hết sức to lớn hay những hình thể khổng lồ. Tâm, tuy vô hình, biến đổi càng nhanh chóng hơn vật chất.

Sự hiện hữu của Niết Bàn, trạng thái siêu thế mà chư Phật và chư vị A-La-Hán chứng ngộ, không tùy thuộc nơi bất luận nguyên nhân nào. Vì lẽ ấy Niết Bàn không trở thành, không biến đổi, không bị phân tán. Niết Bàn là vô sanh, bất hoại, bất diệt.

Lý trí của chúng ta chỉ có thể hiểu biết và do đó, chỉ có thể suy diễn hay tưởng tượng ra từ những gì mà giác quan ta thu nhận. Dựa theo sự hiểu biết của mình có người tưởng tượng Niết Bàn là một cảnh giới cực lạc, bao gồm tất cả những gì là tinh hoa, tuyệt mỹ trong đời. Chúng ta đã thấy đó đây những cảnh đẹp, đã nghe những âm thanh êm dịu, đã biết những trạng thái vắng lặng v.v... rồi từ đó chúng ta suy diễn, tưởng tượng ra một cảnh giới vô cùng ngoạn mục bao gồm tất cả những gì tuyệt đẹp, tuyệt mỹ, tuyệt diệu, có thể có được trên đời, và nghĩ rằng Niết Bàn cũng mừng rỡ như thế. Tuy nhiên, dầu ta có trí tưởng tượng phong phú đến đâu chúng ta chỉ có thể suy tưởng từ cái gì mà giác quan ta đã thu nhận, và theo sự hiểu biết hạn định của ta. Thí dụ ta tưởng tượng một con quái vật ba đầu sáu tay, có nanh, có vuốt v.v... chưa bao giờ có ai từng thấy một con vật kỳ quái như thế. Nhưng dầu kỳ lạ thế nào nó cũng phát sanh từ những gì trước kia ta đã biết. Ta đã từng thấy đâu đây những cánh tay, những cái đầu, những nanh, những vuốt v.v... Cái mà ta cho là lạ thường là con vật ấy có đến ba đầu, thay vì một, sáu tay, thay vì hai hay bốn v.v... Điều này có nghĩa là chúng ta chỉ tưởng tượng ra cái mà chúng ta cho là rất lạ từ những gì mà chúng ta đã có biết được xuyên qua giác quan. Chúng ta không thể tưởng tượng cái gì ngoài cái vũ trụ sinh tồn của tâm-vật-lý như thời gian, không gian, vật chất, tâm linh, tư tưởng, cảm xúc, tác ý, tri giác, nghiệp báo v.v... , tóm tắt, chúng ta không thể tưởng tượng cái gì ngoài samsàra. Niết Bàn ngoài samsàra, ngoài thời gian, ngoài không gian, ngoài tất cả những hiểu biết bằng lý trí thuần túy của chúng ta, vì thế ta không thể dùng luận lý để thấu đạt, càng không thể dùng ngôn ngữ để diễn tả.

Có chuyện ngụ ngôn rùa và cá, được thuật lại như sau:

Thuở xưa kia có một con cá. Cá chỉ sống dưới nước và không biết gì ngoài nước. Một hôm cá nhớn nhor bơi lội trong ao đầm quen thuộc như mọi bữa thì gặp lại chị rùa. Hỏi ra thì hèn lâu rùa đi dạo trên đất liền. Cá hỏi, "chào chị rùa, chị đi đâu mà hèn lâu tôi không gặp ?



-- À chị cá, chào chị. Mấy hôm rày tôi đi một vòng trên đất khô. Rùa trả lời.

-- Đất khô à, cá lấy làm ngạc nhiên, chị nói đất khô, vậy đất khô là gì? Đất mà làm sao khô được? Tôi chưa khi nào thấy đất mà khô. Đất khô chắc là không có gì hết.

Bầm tánh ôn hòa, rùa nhỏ nhẹ đáp:

-- Được, tốt lắm, nếu chị muốn nghĩ như vậy cũng tốt, không ai ngăn cản chị đâu. Tuy nhiên, nơi mà tôi đi mấy hôm rày quả thật là đất khô.

-- Này chị rùa, đâu chị nói rõ lại coi. Đất khô mà chị nói ra làm sao, giống như cái gì? Nó có ẩm ướt không?

-- Không, đất khô không ẩm ướt.

-- Đất khô có mát mẻ, êm dịu dễ chịu không?

-- Không, đất khô không mát mẻ, êm dịu dễ chịu.

-- Đất khô có trong suốt và ánh sáng có rọi xuyên qua được không?

-- Không, đất khô không trong suốt và ánh sáng không rọi xuyên qua được.

-- Đất khô có mềm mại và dịu dàng để mình bơi lội trong ấy không?

-- Không, đất khô không mềm mại dịu dàng và không thể bơi lội trong lòng đất.

-- Đất có di chuyển và trôi chảy thành dòng không?

-- Không, đất không di chuyển và trôi chảy thành dòng.

-- Đất có nổi sóng và tan ra thành bọt không? Cá rất bực mình với loạt trả lời "không", "không" của rùa. Không, đất không nổi sóng. Rùa thành thật trả lời. Cá bỗng nhiên lộ vẻ hân hoan của người thắng cuộc và reo vang lên:

-- Thấy chưa, thật quả như tôi đã nói chớ gì nữa? Tôi đã bảo rằng đất khô của chị chỉ là hư vô, không có gì hết. Tôi hỏi, và chị đã xác nhận rằng đất khô không ẩm ướt, không mát mẻ, không êm dịu dễ chịu, không trong suốt, và ánh sáng không thể rọi xuyên qua, không mềm mại và dịu dàng để mình có thể bơi lội trong ấy, đất cũng không di chuyển và trôi chảy thành dòng,

cũng không nổi sóng và không tan thành bọt. Không phải gì hết thì có phải là hư vô không?

-- Được, rùa đáp, tốt lắm, này chị cá, nếu chị quả quyết rằng đất là hư vô không có gì hết thì cứ tiếp tục nghĩ như thế. Thực ra, người nào đã biết nước và đất liền rồi, sẽ nói rằng chị là con cá dại dột, vì chị quả quyết rằng cái gì mà chị không biết là hư vô, không có gì hết. Nói là hư vô vì không bao giờ chị biết.

Đến đây rùa bỏ cá ở lại một mình với ao đầm nhỏ bé, quay đầu lội đi và suy tưởng đến một cuộc viễn du khác trên đất khô, nơi mà cá tưởng tượng là hư vô.

Và Ngài Đại Đức Nàrada giải thích: "Câu chuyện lý thú này ngụ ý rằng tuy đã có sóng trong nước và trên đất khô, rùa không thể giải thích cho cá biết bản chất thật sự của đất, vì cá là sinh vật chỉ biết có nước. Mà cá cũng không thể nhận thức được thế nào là đất liền vì chỉ biết có nước. Cùng thế ấy, chư vị A-La-Hán từng biết thế nào là thế gian, và trạng thái siêu thế là thế nào, nhưng các Ngài không thể dùng ngôn ngữ của người thế để mô tả trạng thái siêu thế. Mà người tại thế cũng không thể nhận thức, bằng sự hiểu biết của người thế gian, trạng thái siêu thế là sao."

Một câu chuyện ngụ ngôn tương tự thuật lại cuộc đối thoại giữa con nhái và con nòng nọc. Nòng nọc là nhái con mới nở, có cái đuôi như cá và chỉ lội dưới nước như cá chớ không thể lên bờ. Khi nhái đi lên bờ trở về, nòng nọc hỏi thăm nhái đi đâu, và sau đó hỏi đất liền là thế nào. Dầu nhái cố gắng giải thích và mô tả đến đâu, nòng nọc không thể tưởng tượng đất liền là thế nào. Sau cùng, nhái bảo con, "con không nên nóng lòng hiểu biết, cũng không nên vội vã đi đến một kết luận sai lầm. Chừng nào trưởng thành, rụng cái đuôi, rồi con sẽ biết. Con sẽ lên bờ và tự nhiên con sẽ biết đất liền là thế nào."

Về định nghĩa của danh từ Niết Bàn, Ngài Nàrada giải thích như sau:

"Danh từ Pàli Nibbàna (Sanskrit Nirvāna) gồm hai thành phần, "ni" và "vāna". "Ni" là hình thức phủ định, không. "Vāna" là dật, trong ý nghĩa dật vãi, hay ái dục. ái dục này được xem như sợi chỉ nối liền hai kiếp sống.

"Gọi là Niết Bàn vì Niết Bàn là sự dứt bỏ, sự tách rời (ni) ra khỏi ái dục (vāna) tức lòng khát khao nhục dục."

Ngày nào còn bị ái dục, hay luyến ái, trói buộc. thì còn tạo thêm nghiệp mới, và cái nghiệp mới này phải trở quả dưới một hình thức nào trong vòng sanh-tử, tử-sanh, vô cùng tận. Đến khi mọi hình thức ái dục chấm dứt, năng lực của nghiệp tái tạo cũng dứt, tức nhiên không còn tạo nghiệp nữa, và ta thành đạt Niết Bàn, thoát ra khỏi vòng sanh tử triền miên.

Quan niệm giải thoát trong Phật Giáo chính là sự vượt thoát ra khỏi vòng sanh tử triền miên vô tận, chứ không phải chỉ là sự trốn thoát ra khỏi tội lỗi và địa ngục.

Cũng có nơi giải thích Niết Bàn là sự dập tắt lửa tham, lửa sân, và lửa si. "Toàn thể thế gian nằm trong những ngọn lửa. Lửa gì đã nhúm lên những ngọn ấy? Chính lửa tham, lửa sân, lửa si, lửa sanh, lửa già, lửa chết, lửa phiền não, lửa ta thán, lửa đau đớn, lửa khổ sở, lửa thất vọng, đã nhúm lên những ngọn lửa ấy."

Nhận định theo một lối, Niết Bàn là sự dập tắt các ngọn lửa ấy. Nhưng không phải vì thế mà có thể nói rằng Niết Bàn chỉ là sự dập tắt các ngọn lửa ấy. Nên phân biệt phương tiện và mục tiêu. ở đây, dập tắt các ngọn lửa tham, sân, si, chỉ là phương tiện để đến Niết Bàn.

Một vài quan niệm chủ trương rằng Niết Bàn là hậu quả dĩ nhiên của sự tận diệt ái dục. Đúng hơn ta phải nói Niết Bàn là pháp siêu thế mà ta thành đạt sau khi tận diệt ái dục. Niết Bàn là vĩnh cửu, vô sanh, bất diệt. Niết Bàn không là nguyên nhân, cũng không phải là hậu quả của bất luận gì. Nếu Niết Bàn là quả thì hẳn Niết Bàn là sản vật của nhân, và do đó Niết Bàn có sanh. Niết Bàn do điều kiện tạo nên, tức Niết Bàn là pháp hữu vi, tùy thế. Niết Bàn ở ngoài vòng luân hồi, samsàra, ngoài định luật vô thường, ngoài định luật nghiệp báo và tái sanh, ngoài nhân và quả. Chúng ta có thể theo một con đường để trèo lên đến đỉnh núi. Nhưng đỉnh núi không phải là con đường, cũng không phải là hậu quả của con đường. Cùng thế ấy, ta thấy ánh sáng. Nhưng ánh sáng không phải là sự thấy, cũng không phải là hậu quả của sự thấy. Không nên lẫn lộn ngón tay chỉ mặt trăng và chính mặt trăng.

Một quan niệm sai lầm khác cho rằng Niết Bàn là hư vô, trống không, không có gì hết, vì giác quan ta không thể tri giác. Một người mù từ thuở mới sanh ra tức nhiên không thể thấy ánh sáng. Nếu vì chính mình không thấy ánh sáng mà anh ta quả quyết rằng trên đời không có ánh sáng thì có hợp lý không? Trong câu chuyện rùa và cá, để trả lời những câu hỏi dựa trên sự hiểu biết hạn định của cá, rùa chỉ thành thật trả lời "không". Loạt "không"

"không" làm cho cá tin chắc rằng đất liền chỉ là hư vô. Làm thế nào cá, chưa từng ra khỏi nước, chỉ biết có nước, có thể quan niệm được gì ngoài nước? Đối với người điếc từ khi lọt lòng mẹ thì danh từ "âm nhạc" có nghĩa lý gì?

Trong quyển The Buddha and His Teachings, Đại Đức Nārada viết, "Niết Bàn là một Đạo Quả. Có thể chứng ngộ Niết Bàn như một đối tượng tinh thần. Sự kiện này rõ ràng chứng tỏ rằng Niết Bàn không phải là một trạng thái hư vô. Nếu Niết Bàn là hư vô ắt Đức Phật không mô tả bằng những danh từ như vô tận, bất tùy thế, vô song, tối thượng, tối cao, bất ngôn, chỗ nương tựa tối thượng, châu toàn, đảm bảo, hạnh phúc, duy nhất, phi nhân, bất khả diệt, tuyệt đối thanh tịnh, siêu thế, vĩnh cửu, giải thoát, vắng lặng v.v..."

Và Ngài viết tiếp, "... Vậy, Niết Bàn không phải là hư vô, cũng không phải chỉ là sự chấm dứt. Niết Bàn không phải là thế nào thì ta có thể nói một cách quả quyết. Nhưng nếu phải mô tả chính xác Niết Bàn là thế nào thì ngôn ngữ của thế gian không thích hợp, vì Niết Bàn là tuyệt đối, duy nhất. Phải tự mình chứng ngộ."

Niết Bàn ở đâu? Trong sách Milinda Panha, Vua Milinda Vấn Đạo, Đức Nagasena giải đáp câu hỏi ấy như sau: Không có nơi nào nhìn về hướng Tây, hướng Nam, hướng Đông, hướng Bắc, phía trên, hay phía dưới, hay phía ngoài ta mà có thể nói là Niết Bàn. Tuy nhiên Niết Bàn thật sự có, và người nào có đời sống chân chánh, giới hạnh trang nghiêm, chuyên cần giữ chánh niệm và chú tâm minh sát, thì dầu ở Hy Lạp, Trung Hoa, Alexandria, hay Kosala, đều có thể thành tựu Đạo Quả Niết Bàn."

Niết Bàn không phải là một cảnh giới cực lạc hay một cảnh trời trong ấy có nhiều hình thức khoái lạc mà người đời ham muốn và nơi ấy ta mặc tình thọ hưởng. Hạnh phúc Niết Bàn không phải thuộc loại hạnh phúc phát sanh do giác quan, và không có gì liên hệ đến "thọ", hay cảm giác.

"Cái gì nhập Niết Bàn?" là câu hỏi khác thường được nhắc đến. Niết Bàn không phải là một cảnh giới, một lãnh thổ, một nơi chốn hay một trạng thái, hiểu theo nghĩa thông thường mà ta có thể di chuyển từ ngoài vào trong. Mặc khác, Phật Giáo phủ nhận một linh hồn trường cửu xem như một thực thể đơn thuần, thì hẳn không có "cái gì" để "nhập" Niết Bàn.

Theo Phật Giáo, cái được gọi chúng sanh là sự cấu hợp của năm uẩn -- sắc, thọ, tưởng, hành, thức -- luôn luôn biến đổi. Ngoài năm uẩn ấy không có cái chi thường còn, không có gì tồn tại như một thực thể mà ta gọi là linh hồn

trường cứu, hay một cái "ta", một "bản ngã" nguyên vẹn không đổi thay. Do đó, nói rằng "cái gì" "nhập" Niết Bàn là không thích nghi.

Khi đề cập đến Niết Bàn kinh sách thường nhắc đến Hữu Dur Niết Bàn và Vô Dur Niết Bàn. Trên thực tế, không phải có hai hạng Niết Bàn, mà có hai hình thức chứng nghiệm Đạo Quả Niết Bàn. Khi Đạo Quả được thành tựu trong kiếp sống hiện tiền, nghĩa là trong lúc còn ngũ uẩn, tức thân và tâm này, thì gọi là Hữu Dur Niết Bàn. Lúc lìa bỏ ngũ uẩn, vị A-La-Hán -- đã chứng đắc Đạo Quả trong kiếp sống -- thành đạt Parinibbana, Đại Niết Bàn, không còn ngũ uẩn. Chừng ấy gọi là Vô Dur Niết Bàn, tức Niết Bàn mà không còn ngũ uẩn. Một vị Phật hay một vị A-La-Hán, lúc còn tại tiền, chứng nghiệm Hữu Dur Niết Bàn, không còn tạo nghiệp mới, nhưng những nhân thiện hay bất thiện đã tạo trong quá khứ vẫn còn có thể trở quả chí đến lúc danh và sắc tan rã, Vô Dur Niết Bàn.

Đã là pháp siêu thế, Niết Bàn vượt ra ngoài phạm vi của mọi luận lý, mọi hiểu biết hạn định của chúng ta. Một em bé đang học lớp mẫu giáo chắc chắn không sẵn sàng để có một ý niệm về những lý thuyết toán học của bậc cao đẳng. Nhưng có những chương trình đã vạch sẵn. Nếu cần cù chăm học, một ngày kia em bé sẽ đến nơi đến chốn, và chừng ấy tự nhiên sẽ lãnh hội những lý thuyết mà ngày nào em tưởng chừng như không bao giờ hiểu. Cùng thế ấy, đối với phần đông chúng ta ngày nay, mục tiêu cứu cánh quả còn diệu vợi xa vời, nhưng con đường dẫn đến đó, con đường xưa cũ mà chư Phật và chư vị A-La-Hán đã trải qua, đã được Đức Thế Tôn truyền dạy một cách rõ ràng minh bạch. Lời di huấn tối hậu của Ngài là, "hãy liên tục kiên trì nỗ lực". Khi ta đi hết đoạn đường, đám mây mờ vô minh không còn che lấp ánh trăng trong trí tuệ, chừng ấy mục tiêu sẽ phát hiện rõ ràng. Nòng nọc rưng đuôi, lên bờ, và tự nhiên chứng nghiệm, hiểu biết đất liền là gì.

---o0o---

## **IV - Bát chánh đạo**

### ***Con đường dứt khổ***

Xuyên qua ba bài trước -- "Phật Giáo Và Vấn Đề Đau Khổ", "Ái Dục: Nguồn Gốc Của Đau Khổ", và "Niết Bàn, Chấm Dứt Đau Khổ" -- chúng ta đã thảo luận về ba chân lý thâm diệu đầu tiên của Tứ Diệu Đế. Đó là quan điểm của Phật Giáo về kiếp nhân sinh.

Dựa trên triết thuyết này, Đức Phật vạch ra một lối sống thích nghi để đi đến chỗ trong sạch tuyệt đối và trí tuệ toàn hảo, Đó là Bát Chánh Đạo, con đường dẫn thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử triền miên, và đưa chúng sanh vượt ra ngoài mọi hình thức đau khổ. Bát Chánh Đạo là phần thực hành của Phật Giáo.

Kinh Dhammacakkappavattana Sutta, Chuyển Pháp Luân, có đoạn như sau:

"Bây giờ, hỏi này các tỳ khuru, đây là chân lý về con đường dẫn đến diệt khổ. Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định."

Như vậy Bát Chánh Đạo là con đường chia làm tám chi, bao gồm tám năng lực hùng mạnh có tánh cách thiện. Tám chi này phải được tập trung lại để đánh đổ một năng lực bất thiện là ái dục, dai dẳng ngủ ngầm bên trong ta. Giờ đây chúng ta hãy tìm hiểu từng chi một, và sau đó, nhìn chung vào toàn thể Con Đường.

---o0o---

### **Chánh Kiến**

Chánh Kiến (sammà ditthi) là tri kiến chân chánh, hiểu biết đúng. Sự vật như thế nào, hiểu sự vật đúng như vậy. Hiểu sâu vào bên trong thực tướng của sự vật chứ không phải hiểu phớt trên bề mặt. Đến mức cùng tột, Chánh Kiến là thấu triệt thực tướng của ngũ uẩn, tức thấu triệt bản chất thật sự của chính mình. Nói theo một cách, Chánh Kiến là chứng ngộ Tứ Diệu Đế. Tuy nhiên, trước khi đạt đến mức độ hiểu biết cao siêu ấy, trong nghĩa thông thường, Chánh Kiến là phân biệt chánh tà, biết điều nào là thiện, và điều nào bất thiện. Muốn thực hành Giáo Pháp mà không có nền tảng Chánh Kiến vững chắc, lắm khi phải làm đường lạc nẻo, thay vì hướng về mục tiêu, càng tách rời ra xa.

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

Ngài Ledi Sayadaw, một vị cao tăng người Miến Điện, phân Chánh Kiến làm ba giai đoạn. Chánh Kiến là:

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

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

3) Sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế.

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

Đức Phật dạy:

"Tất cả chúng sanh là sở hữu chủ của cái nghiệp của mình, là thừa kế của cái nghiệp của mình, sanh ra do cái nghiệp của mình, ần nấu trong, và nâng đỡ bởi, cái nghiệp của mình. Bất luận nghiệp nào mà ta đã tạo, dầu thiện hay bất thiện, thì ta sẽ là thừa kế (lãnh trọn hậu quả) của nó."

Trong đời sống, ta có thể cần cù làm lụng, kiệm cần dành để, và tạo nên nhà cửa, sự nghiệp, vòng vàng, trang sức v.v... Ta cũng có thể thừa hưởng những vật trên do ông bà, cha mẹ, truyền lại. Ta gọi đó là "của mình", hay nói mình là sở hữu chủ của những vật đó. Tuy nhiên, dầu ta có cố bám chắc và tận lực gìn giữ đến đâu, nó vẫn ở với ta một cách tạm thời. Bao nhiêu yếu tố như hỏa hoạn, bão lụt, trộm cướp, kẻ thù nghịch, chiến tranh v.v... và cuối cùng, cái chết phải đến, luôn luôn sẵn sàng để tước đoạt quyền làm chủ của ta. Chỉ có một điều -- nghiệp thiện hay bất thiện mà ta đã tạo -- sẽ không bao giờ rời ta, dầu ở trong kiếp sống này hay trong nhiều kiếp tương lai. Không có kẻ thù nghịch hay trộm cướp nào tranh đoạt, không có chiến tranh hay thiên tai nào tiêu hủy được cái nghiệp của ta. Do vậy Đức Phật dạy rằng, "Tất cả chúng sanh là sở hữu chủ của cái nghiệp của mình." Vì cái nghiệp mà ta đã tạo theo dính liền với ta, ta sẽ thừa hưởng hậu quả của nó như phần gia sản, sẽ tái sanh vào trạng thái nào cũng do nó, nó là những người họ hàng quyền thuộc không bao giờ rời ta. Ta sẽ ần nấu an toàn trong thiện nghiệp và nhờ thiện nghiệp nâng đỡ. Vậy ta phải chăm sóc, gìn giữ cái nghiệp cho được luôn luôn tốt đẹp, phải biết thương, biết bảo tồn thiện nghiệp hơn là thương yêu và bảo tồn chính mạng sống của ta. Ta phải biết sợ, biết lánh xa bất thiện nghiệp hơn là ta sợ và lánh xa cái chết của ta. Thế thường, ta muốn sống, và sợ chết. Để bảo tồn sự sống và ngăn chặn cái chết, lắm khi ta hành

động bất chánh và do đó, tạo những nghiệp bất thiện vô cùng tai hại mà trong nhiều kiếp sống chính ta sẽ phải gánh chịu hậu quả. Nên nhớ rằng chết ở đây là tái sinh, sống ở một nơi khác, và khi rời bỏ cảnh giới hiện tại ta cũng lìa bỏ tất cả, chỉ mang theo cái nghiệp mà ta đã tạo. Trong quyển "The Buddha and His Teachings" Ngài Đại Đức Nàrada viết:

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

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

Nghiệp là gì và tạo nghiệp bằng cách nào? Nghiệp là hành động có tác ý. Tạo nghiệp bằng ba đường lối là tư tưởng, lời nói và việc làm. Tất cả những hành động có tác ý, thực hiện bằng thân, khẩu, ý, đều thiện hay bất thiện, đều tạo nghiệp. Những hành động không cố ý, không có chủ tâm, nghĩa là không có tác ý (cetana), mặc dầu đã biểu hiện ra ngoài bằng lời nói hay việc làm, đều không tạo nghiệp. Hành động thiện tạo thiện nghiệp và đưa đến hậu quả là hạnh phúc, tinh thần hay vật chất. Hành động bất thiện đưa đến quả đau khổ, vật chất hay tinh thần.

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

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

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

Những hành động đối nghịch với mười điều trên, được biểu hiện qua ba đường lối thân, khẩu, ý, đều nhằm mục đích tạo dựng tài sản, để sinh sống, hay để vun bồi kiến thức, đều được coi là thiện nghiệp.



Người có Chánh Kiến hiểu biết chân chánh rằng những hành động như bố thí vật thực cho thú, cho đến người cư sĩ, hay dâng cúng đến chư tăng, nếu làm với tâm từ, sẽ đem lại hậu quả tốt đẹp trong kiếp sống này và nhiều kiếp khác. Dầu cúng dường đông đảo chư tăng với nhiều lễ vật quý giá, hay bằng một món quà nhỏ mọn, nếu làm với tình thương, với tâm từ, vì lòng tốt muốn giúp người, vì lòng thành thật muốn đem phúc lợi đến người, hành động ấy sẽ đem lợi ích cho người làm. Cùng thể ấy, những hành động như giữ Bát Quan trong những ngày giới, hằng ngày trong sạch giữ gìn năm giới, hành thiền, quy y Tam Bảo v.v... đều là thiện nghiệp.

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

### 3. Hiểu biết chân chánh về Tứ Diệu Đế.

Đến mức cùng tột, Chánh Kiến là hiểu biết chân chánh về Bốn Chân Lý Thâm Diệu trong thế gian (Tứ Diệu Đế): Khổ, nguyên nhân sanh khổ, chấm dứt đau khổ, và con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Chánh Kiến ở mức sơ khởi là hiểu biết đúng con đường. Như người kia lạc lối, bối ngỡ trước nhiều ngã đường vì không biết chọn ngã nào, may thay chợt nhận ra tấm bảng chỉ đường bên cạnh một con đường mòn xưa cũ. Bảng chỉ đường là Giáo Pháp của Đức Phật, khách lữ hành trên thang lạc bước là phần đông chúng ta, những người sơ cơ. Đường mòn là con đường cũ xa xưa mà chư Phật và chư vị A-La-Hán đã trải qua. Giai đoạn đầu tiên của Chánh Kiến là nhận ra Con Đường, tức hiểu biết chân chánh đưa hành giả đến hành động trong sạch, tạo thiện nghiệp để thọ hưởng những trạng thái nhân lạc trong vòng luân hồi. Rồi từ đó, đặt chân lên Con Đường, và tiến dần đến mức cùng tột là chứng ngộ thực tướng của vạn pháp.

Cũng có người đã lãnh hội đầy đủ luật nhân quả, mà vẫn còn hạn chế ước vọng của mình trong những thành tựu của thế gian. Những người này có những hành động đạo đức thanh cao để tích trữ phước báu và thọ hưởng khoái lạc, danh vọng, quyền thế v.v... trần gian, trong cảnh người hoặc

những cảnh trời nhàn lạc. Tuy nhiên, trong sự hiểu biết bằng lý trí -- Chánh Kiến ở tầm mức tại thế -- không có gì để đưa con người vượt khỏi định luật nghiệp báo, thoát ra khỏi vòng tạo nhân và gặt quả. Để giải thoát hoàn toàn ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, cần phải có sự hiểu biết sâu sắc, nhận chân thực tướng của vạn pháp, Chánh Kiến siêu thế.

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

"Bây giờ, Chánh Kiến là gì? Đó là hiểu biết đau khổ, hiểu biết nguyên nhân sanh đau khổ, hiểu biết sự chấm dứt đau khổ, và hiểu biết con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ." (Digha Nikàya, Trường A-Hàm, bài kinh số 22)

Bát Chánh Đạo bắt đầu với một khái niệm về Tứ Diệu Đế, chỉ hiểu biết mù mờ xuyên qua lý trí, rồi tiến dần đến tuyệt đỉnh là trực giác chứng nghiệm, thấu triệt những chân lý cao siêu thâm diệu ấy và trở nên hoàn toàn giác ngộ. Như vậy có thể nói rằng hiểu biết Tứ Diệu Đế là bước đầu mà cũng là mục tiêu tối hậu của con đường thoát khổ.

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

Tuy nhiên, đến mức độ này hành giả cũng chưa hoàn toàn thâm nhuần chân lý. Sự hiểu biết của hành giả đến lúc bấy giờ chưa tuyệt đối là hoàn bị, vì đó chỉ là một quan niệm rõ ràng, thay vì là tri giác. Muốn tiến đến mức độ thật sự chứng nghiệm phải trải qua thời gian tu tập, thực hành pháp môn hành thiền (tu tuệ). Trước tiên, an trụ tâm vững chắc, và sau đó, trau dồi và phát triển tuệ Minh Sát (vipassanà nana).

Tuệ Minh Sát phát sanh do công trình quán chiếu và sáng suốt suy niệm về ngũ uẩn, những yếu tố của kiếp sinh tồn, nhằm phân biệt rõ ràng những đặc điểm của nó. Đến mức tuyệt đỉnh của công trình suy niệm này hành giả tách rời cái nhìn của mình ra khỏi những hiện tượng hữu lậu của ngũ uẩn và

nhắm vào trạng thái vô lậu, Niết Bàn. Lúc bấy giờ, nhờ tuệ Minh Sát đã trở nên sắc bén thâm sâu, hành giả có thể thành tựu mục tiêu, chứng ngộ Niết Bàn. ái dục chấm dứt. Trí tuệ bừng sáng và hành giả rõ ràng thấy rằng ái dục thật sự là nguyên nhân của mọi hình thức đau khổ và Bát Chánh Đạo thật sự là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ. Như vậy, Chánh Kiến thấm nhuần Tứ Diệu Đế phát sanh vào giai đoạn cuối cùng của con đường chớ không phải vào lúc sơ khởi.

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

---o0o---

### ***Chánh Tư Duy***

Chi thứ nhì của Bát Chánh Đạo là Chánh Tư Duy, suy tư đúng đắn (sammà sankappa. Sammà là đúng, chân chánh. Sankappa là suy tư, ước nguyện, có ý định). Chánh Tư Duy (sammà sankappa) là suy tư chân chánh, trong ý nghĩa có những tư tưởng hướng đến hành động chân chánh, hay quyết định, lập tâm quyết đến hành động tạo thiện nghiệp.

Khi căn bản của sự hiểu biết đúng đắn và vững chắc, ta suy tư đúng đắn. Như vậy, Chánh Kiến dẫn đến Chánh Tư Duy. Tư tưởng chân chánh bắt nguồn từ sự hiểu biết chân chánh, và dẫn đến hành động chân chánh.

Người hiểu biết chân chánh (Chánh Kiến) ắt suy tư chân chánh (Chánh Tư Duy). Đàng khác người suy tư chân chánh cũng hiểu biết chân chánh. Hai chi đầu tiên của Bát Chánh Đạo liên quan với nhau rất mật thiết và ảnh hưởng với nhau rất chặt chẽ. Tri kiến thâm diệu về bản chất thật sự của kiếp sinh tồn được hoàn mãn thành tựu nhờ suy tư sâu sắc, và quán trách tận tường, suy tư cặn kẽ sẽ đưa đến giá trị tinh thần hướng đến hành động chân chánh tương xứng với tri kiến. Hai chi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hợp thành giai đoạn "Tuệ" của Con Đường Giải Thoát.

Chánh Tư Duy nằm khoảng giữa, nối liền một bên là Chánh Kiến và bên khác là bộ ba Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Do hiểu biết chân chánh phát sanh những tư tưởng chân chánh, tư tưởng chân chánh dẫn đến hành động chân chánh biểu hiện bằng lời nói chân chánh, tạo nghiệp chân chánh và nuôi mạng chân chánh. Điều này cho thấy rằng Chánh Tư Duy

không phải là những suy tư riêng rẽ, độc lập, mà là suy tư bắt nguồn từ hiểu biết chân chánh và đưa đến hành động chân chánh.

Chúng ta tạo nghiệp bằng thân, khẩu, ý. Tuy nhiên, cho đặng đi đến hành động bằng thân phải có ý muốn hành động, trước khi nói ra lời phải có tư tưởng. Như vậy, chính cái tâm là nơi bắt nguồn tất cả hành động tạo nghiệp. Do đó Kinh Pháp Cú bắt đầu bằng hai câu,

"Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hay làm với tâm bất thiện, đau khổ sẽ theo liền với ta như bánh xe lăn theo dấu chân con bò." (câu 1)

"Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hay làm với tâm trong sạch, hạnh phúc sẽ theo liền với ta như bóng không bao giờ rời hình." (câu 2)

Theo triết học Phật Giáo, một hành động biểu hiện bằng thân, khẩu, hay ý, chỉ tạo nghiệp khi nào hành động ấy được thực hiện với "ý muốn làm", hay nói cách khác, được thực hiện với tâm sở "tác ý" (cetana). Một em bé cầm giàn thun nhắm bắn trái xoài trên cây. Rủi ro cục đá không trúng trái xoài mà bay thẳng, trúng ngay vào con chim đậu gần đó. Chim chết, nhưng em bé không tạo nghiệp sát sanh. Tại sao? Vì em không cố tình bắn chết con chim, trong tâm của em lúc ấy không có tâm sở "tác ý", em không cố ý sát hại một sinh vật. Một người khác, khoét vách, đào ngạch, định vào trộm của trong nhà kia. Chủ nhà hay được, người ấy bỏ chạy. Tuy không lấy trộm được gì nhưng người ấy đã tạo nghiệp trộm cắp vì lúc ấy anh có tâm trộm cắp. Trong tâm anh lúc ấy có tâm sở "tác ý" lấy trộm của người.

Vi Diệu Pháp cũng dạy rằng trong một loại tâm, có một số nhiều hay ít các tâm sở đồng phát sanh, đồng hoại diệt, và cùng hướng về một đối tượng. Như vậy, khi Đức Phật dạy rằng "tâm dẫn đầu các pháp", một cách chính xác ta nên hiểu rằng "tâm dẫn đầu các tâm sở". Thí dụ như khi mắt (nhãn căn) nhìn một tượng Phật (nhãn trần), tức có sự thấy (nhãn thức). Nhãn thức chỉ là "sự thấy", không có sự phân biệt. Chính tâm sở "thọ" phân biệt hình dáng, màu sắc v.v... mà không hiểu biết đó là gì, và tâm sở "tưởng" nhận ra, hay biết đó là tượng Phật. Cùng lúc, trong số 50 tâm sở còn lại (ngoài thọ và tưởng), có một số tâm sở đồng phát sanh như: tín, niệm, xả, an khinh, tinh luyện, nhu thuận, tác ý, v.v... và trong số các tâm sở này chính cetana, tâm sở "tác ý", tạo nghiệp. Do đó Đức Phật dạy: "Như Lai tuyên bố, chính tác ý là nghiệp." Trong trường hợp câu Pháp Cú số (1) -- tâm dẫn đầu các pháp --

danh từ "pháp" có nghĩa là những tâm sở bất thiện, và trong câu (2), pháp là tâm sở thiện. Nếu không có tâm, ắt không có sự thấy tượng Phật (nhãn thức), tức nhiên các tâm sở khác như thọ, tưởng, tín, niệm, tác ý, v.v... không phát sanh. Do đó tâm là cái đến trước. Tâm dẫn đầu tất cả những tâm sở thiện và bất thiện. Và trong số ấy, tâm sở tác ý, hay ý muốn làm, là quan trọng hơn tất cả vì chính tác ý tạo nghiệp. Tâm dẫn đầu mọi hành động và tác dụng như thành phần chánh yếu trong khi tác hành cũng như trong khi quyết định tác động. Chính tâm điều khiển và tạo tác hành động -- biểu hiện dưới hình thức thân, khẩu, hay ý.

Trong cặp song yếu này Đức Phật nhấn mạnh vào vai trò rất quan trọng của tâm suy tư chân chánh (Chánh Tư Duy) trong kiếp sống con người. Và từ đó Đức Thế Tôn giải thích bằng cách nào hành động có thể trở nên thiện hay bất thiện, tùy theo các tâm sở đồng phát sanh đưa đến hành động. Cuối cùng Ngài nhắc đến hậu quả dĩ nhiên phải có của những hành động tương tự.

Tâm có khả năng kiến tạo vô bờ bến, mà cũng có sức phá hoại không thể lường được. Tâm tạo thiên đàng mà cũng tâm, tạo địa ngục. Tâm có thể dẫn dắt ta đi rất xa trên con đường thiện, mà cũng có thể đưa ta xuống thật sâu trong vực thẳm của tội ác. Giống như lưỡi dao bén. Ta có thể dùng nó để tự cạo râu tóc hay tự khứa cổ mình. Chính ta phải quyết định dùng nó vào việc nào. Chánh Tư Duy là có tư tưởng đúng, là quyết định chân chánh, có tâm hướng thiện. Chánh Tư Duy gồm ba loại:

- 1) Tâm dứt bỏ. Đức Phật dùng danh từ nekkhama, có nghĩa là xuất gia, hàm xúc sự từ khước những dục vọng trần tục, và nghịch nghĩa với tham dục, tâm luyến ái, vị kỷ, bám níu vào tư sản.
- 2) Tâm không thù hận, avyàpada, tức từ ái, thiện ý, hảo tâm, nghịch nghĩa với sân hận, ác ý, oán ghét.
- 3) Tâm không hung bạo, avihimsa, tức ôn hòa, hiền lương, lòng bi mẫn, không hung ác, bạo tàn.

## 1. Tâm dứt bỏ

Nguồn gốc của đau khổ là ái dục, và luyến ái là một hình thức ái dục. Do đó loại tư tưởng chân chánh đầu tiên là khước từ, dứt bỏ, không luyến ái.

Do màn vô minh che lấp, chúng ta tự đồng hóa với ngũ uẩn, và lầm lạc chấp rằng thân này là "ta", thọ này là "ta" v.v... "ta" là thân này, "ta" là thọ này

v.v... và từ vô lượng kiếp chúng ta gia công vun quén đắp bồi cái ảo kiến "ta" một cách kiên cố. Chúng ta thỏa thích thọ hưởng những gì thuận ứng với những đòi hỏi của cái được gọi là "ta", và bám chặt, ôm sát, níu chắc, những dục vọng. Chúng sanh mê muội trong đám mây vô minh, lấy cái "ta" làm trung tâm của mọi sự vật và cố đem vào càng nhiều càng tốt, bám lấy càng chặt càng hay.

Nhưng khổ thay! dục vọng không bao giờ được thỏa mãn trọn vẹn, vì bản chất tham dục của con người là không bao giờ biết đủ. Khi một điều mong muốn được thành đạt, thì có một mong muốn mới phát sanh. Con người luôn luôn chạy theo những thích thú tạm bợ mới, cố rượt theo để bám lấy những ảo ảnh, để cố chụp cho được cái mà thật sự chỉ là những hình bóng ảo huyền, và như thế con người luôn luôn châm nhiên liệu để dưỡng nuôi và bảo trì ngọn lửa tham ái của kiếp sinh tồn. Chính sự tham muốn ích kỷ, sự luyến ái vô độ lượng, và sự bám níu đam mê dính chặt vào những sự vật trên thế gian đã lôi cuốn con người mãi mãi lặn hụp trong biển trầm luân. Vì thế, món thuốc đầu tiên để làm giảm suy căn nguyên luyến ái của chúng bệnh đau khổ là tâm dứt bỏ, khước từ, mà danh từ được Đức Phật dùng là nekkhama, xuất gia, hàm ý là từ khước những dục lạc trần tục để chọn lấy đời tu sĩ.

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

"Này chư tỳ khuru, thú vui của nhục dục ngũ trần quả thật là tạm bợ, vô thường, là trống rỗng, giả tạo, là không thực ... "

Có những tư tưởng buông bỏ, từ khước những dục vọng trần tục, không vị kỷ luyến ái tài sản sự nghiệp, xa lánh cuộc đời phồn hoa đô hội và khoái lạc vật chất, không bám níu vào cái "ta", không đeo níu theo đời sống, là loại Chánh Tư Duy đầu tiên.

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

"Chắc như vậy, con đường dẫn đến lợi lộc trần gian là một, và con đường dẫn đến Niết Bàn là con đường khác. Thông hiểu như vậy, thầy tỳ khuru đệ tử Phật không nên thỏa thích trong mùi danh bã lợi của thế gian mà phải trau dồi hạnh buông xả." (Kinh Pháp Cú, câu 75)

Con đường của thế gian là con đường tham ái, dục vọng. Con người thế gian đi dài, thuận chiều theo con đường ấy, nhằm mưu tìm hạnh phúc trong sự thỏa mãn nhục dục của mình. Giáo Huấn Buông Bỏ mà Đức Thế Tôn ban truyền kháng cự, chống lại sức lôi cuốn như thác lũ của tham vọng, đi dần đến mức chấm dứt ái dục và tìm hạnh phúc, không phải trong sự thỏa mãn, mà trong sự dứt bỏ, khước từ ái dục.

Dầu là bậc xuất gia hay hàng tại gia cư sĩ, nguyên tắc chỉ đạo chánh yếu vẫn được ghi nhận là phải hoàn toàn tận diệt mọi hình thức tham ái mới có thể trọn vẹn thành tựu mục tiêu giải thoát. Biết rằng ái dục là nguyên nhân phát sanh đau khổ (tập đế), và biết rằng chấm dứt hay làm giảm suy đau khổ đến mức độ nào tùy thuộc ở sự chấm dứt hay mức độ làm giảm suy ái dục, người Phật tử thuần thành cố gắng phát triển tâm buông bỏ.

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

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

Một em bé đang say mê giữa đám đồ chơi của em. Nếu có ai đến xin, hoặc giật của em một món, ắt là em khóc la và tranh đấu cố giành lại cho kỳ

được. Nhưng khi em bé lớn dần. Đến một ngày nào, em sẽ không còn bám níu vào những món đồ chơi ấy nữa, mà để mặc tình ai lấy đi hay làm gì cũng được.

Tại sao? -- Vì em đã trưởng thành.

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

Ta có thể tưởng tượng rằng từ bỏ ham muốn để vượt đến buông bỏ là một hình thức khổ hạnh, là từ hoàn cảnh sung sướng trở thành gian khổ, từ phong phú dồi dào trở nên nghèo nàn thiếu thốn, từ hạnh phúc thành sầu muộn. Nhưng trong thực tế đó là đi từ thỏa thích thô kịch đến hạnh phúc tinh vi tế nhị, êm dịu và thâm trầm, từ những thú vui đầy phiền lụy và cạm bẫy đến an lạc, thanh bình và thật sự châu toàn -- từ nô lệ đến tự do.

Biến chuyển này không xảy diễn một cách nhanh chóng hay đột ngột. Nhưng nếu ta chuyên tâm tu niệm ắt một ngày nào nó sẽ đến ... như một ngày nào em bé trưởng thành.

## **2. Tư tưởng không thù hận**

Tư tưởng không thù hận hàm ý là tâm từ. Tâm từ trong Phật Giáo không có bất luận giới hạn hay sự phân biệt nào mà cũng thâm diệu đậm đà như tình thương của bà từ mẫu đối với người con duy nhất của bà.

Có những lời dạy nên thương người láng giềng, người đồng đạo, người đồng chủng, người đồng hương, người đồng chí, người đồng loại v.v... Tất cả những tình thương ấy đều trong sạch, tốt đẹp, và cần thiết trong xã hội. Nhưng đó không phải là tâm từ trong Phật Giáo, vì có sự phân biệt và có giới hạn trong tình thương. Đó là những thứ tình thương giới hạn trong ý nghĩa có cái gì "đồng ..." Đây là "ta". Giữa đây và chúng sanh nào đó ... có một điểm gì chung, một điểm gì "đồng" với "ta" thì có tình thương. Đồng thời có sự phân biệt với những người khác, những người không có gì "đồng". Thương người láng giềng của "ta", người có chung một tôn giáo với "ta", cùng một chủng tộc với "ta", cùng xứ sở với "ta" v.v... Lấy cái "ta" làm trung tâm điểm, rồi từ đó tình thương phát tỏa ra như ánh sáng một ngọn đèn



trong căn phòng, giới hạn bên trong bốn vách. Đó là bản chất tự nhiên của con người. Tình thương vẫn là tình thương, với tất cả những gì tốt đẹp, dịu hiền, dễ mến của nó. Xã hội không thể tồn tại nếu không có những tình thương ấy. ở đây chỉ muốn nói rằng tâm từ trong Phật Giáo không phải như vậy. Tâm từ trong Phật Giáo bao trùm toàn thể chúng sanh, toàn thể càn khôn vũ trụ, vô lượng vô biên, không có sự phân biệt nào. Người có tâm từ phải vượt lên khỏi mọi hình thức chia rẽ, riêng tư, không bị giam hãm trong những tư tưởng hẹp hòi, không chịu ảnh hưởng của tinh thần đấu tranh giai cấp, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, mà nhìn tất cả thế gian là quê hương của mình, và mỗi người, mỗi chúng sanh, là bạn đồng hành trong đại trùng dương mà ta gọi là đời sống của muôn loài vạn vật. Người có tâm từ hòa đồng với tất cả, tự mình chan hòa trong toàn thể, xem vạn vật và mình là một.

Một loại tâm như vậy quả thật là cao thượng. Nhưng cũng rất khó thực hành. Đúng như vậy. Vì lẽ ấy chúng ta còn là phàm nhân. Chúng ta còn phân biệt đây là "ta", kia là cha, là mẹ, là vợ, là chồng, là con, là cháu "của ta". Cái này là tiền của, sự nghiệp, cái kia là danh vọng, quyền thế "của ta" v.v..., như vị A-La-Hán đã tận diệt ngã chấp. Tâm của các Ngài như vùng thái dương, bao trùm vạn vật mà không có sự phân biệt nào. Đức Phật là kết tinh, là hiện thân của tâm từ vô lượng vô biên ở mức độ cùng tột. Đó là những gương lành trong sạch để ta noi theo, là lý tưởng thanh cao tuyệt đỉnh để ta hướng tâm về. Suy tư nào, tư tưởng nào hướng về tâm từ vô lượng ấy là Chánh Tư Duy.

### **3. Tư tưởng không hung bạo**

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

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

Đối tượng của tâm từ là toàn thể chúng sanh -- chúng sanh khổ và chúng sanh không khổ -- mà không có sự phân biệt. Đối tượng của tâm bi là những chúng sanh xấu số đang ở trong cảnh khổ, và tác dụng của tâm bi là gia công

giúp người đang khổ thoát ra khỏi hoàn cảnh bất hạnh ấy. Người có tâm bi chuyên lo nâng đỡ kẻ thấp hèn, nghèo đói, cô thân, tuyệt vọng, chăm nom săn sóc người bệnh hoạn tật nguyên, khuyên nhủ đỡ dành người thất bại, dẫn dắt và cứu độ người tội lỗi và soi sáng người tối tăm, làm đường lạc nẻo.

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

Tâm bi giống như tình thâm của bà từ mẫu thương xót đứa con đang lâm bệnh. Bao nhiêu tâm trí, lời nói, và hành động đều tập trung lại để chuyên chú tìm phương thế làm cho con đỡ đau khổ. Lòng của người có tâm bi thật là mềm dịu, hơn cả những tai hoa mềm mại, không bao giờ hành động hay làm điều chi gây tổn hại cho người khác. Chính nhờ tâm bi mà con người có thể phục vụ một cách hoàn toàn vị tha. Người có tâm bi không sống cho mình mà sống cho kẻ khác, và luôn luôn tìm cơ hội giúp người, nhưng không bao giờ mong đợi được đền ơn đáp nghĩa. Có những suy tư hướng về tâm bi là Chánh Tư Duy.

Bản chất của chúng sanh là tham lam, sân hận và hung bạo, phát sanh do ái dục, vì khư khư cố chấp đây là "ta", cái này là "của ta". Chúng ta vui thích với những gì vừa ý, và ghét bỏ những gì phật lòng cái "ta". Vui thích thì đâm ra luyến ái, đeo níu, cố bám chắc, tức tham. Phật lòng thì bất mãn, xua đuổi, giận dữ, oán ghét, tức sân, lắm khi đưa đến hung bạo, tàn ác.

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

---o0o---

### **Chánh Ngữ**

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

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

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

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

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

Giả dối là một trở ngại quan trọng trên đường giác ngộ, vì giác ngộ là thấu triệt chân lý, thấy rõ thực tướng của sự vật, còn nói dối là nói sai sự thật, cố tình làm cho người khác hiểu sai sự thật. Chứng ngộ Chân Lý là trọn vẹn tự hòa đồng với sự thật, tự đồng hóa với cái gì thật sự là như vậy. Người giả dối nghĩ một đằng nói ra một nẻo, lấy giả làm thật. Con đường giả dối hẳn ngược chiều với con đường giác ngộ. Vấn đề ở đây là trọn vẹn hòa đồng với Chân Lý.

Đến mức cùng tột, chân thật là một parami (ba la mật), tức một trong mười pháp có khả năng đưa người thực hành thuần thực, từ bờ mê đến bến giác

(sacca parami, ba-la-mật chân thật). Một vị Bồ Tát luôn luôn chân thật, trong sạch, và chánh trực. Phương châm của Ngài là, "Yathavadi tathakari. Tathakari yathavadi", "Nói sao làm vậy. Làm sao nói vậy". Không bao giờ có sự chênh lệch giữa hành động và lời nói. Theo Túc Sanh Truyện Harita Jataka (số 431) Bồ Tát không bao giờ thốt ra lời nào mà chính Ngài không nghĩ như vậy. Túc Sanh Truyện Mahà Sutasoma Jataka (số 537) cũng ghi lại tích chuyện Bồ Tát tự hy sinh mạng sống để giữ lời hứa.

"Giống như sao mai mà ta thấy trên trời vào buổi sáng. Ngày nào như ngày này, lặng lẽ xuất hiện nơi vị trí của nó, không mảy may sai chạy. Năm tháng trôi qua, sao mai vẫn y hệt. Lời nói của bậc thiện trí cũng phải đúng như vậy, không khi nào lệch khỏi sự thật. Không bao giờ sai hệt."

Một chuyện khác thuật rằng sau khi Ràhula<sup>10</sup> xuất gia, bài pháp đầu tiên mà Đức Thế Tôn dạy chú sa-di bảy tuổi ấy là bài Ambalatthika Ràhulovada Sutta, được ghi lại trong bộ Majjhima Nikàya, Trung A-Hàm, số 61. Chuyện rằng ngày kia thấy Đức Phật từ xa đến, sa-di Ràhula dọn dẹp chỗ ngồi và để sẵn nước cho Ngài rửa chân.

Khi rửa xong, Đức Phật chừa lại một ít nước trong thau và hỏi, "Ràhula, con thấy còn lại một chút nước trong thau không?"

-- Bạch Đức Thế Tôn, có.

-- Cùng thế ấy, này Ràhula, đời sa-di quả thật không nghĩa lý gì, nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn.

Rồi Đức Phật tạt hết nước trong thau ra và dạy,

"Đời sa-di quả thật như bỏ đi, nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn."

Rồi Đức Phật lật úp cái thau xuống và dạy,

"Đời sa-di quả thật đảo lộn nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn."

Cuối cùng, Đức Phật lật cái thau trở lên, để ngay ngắn rồi dạy,

"Đời sa-di quả thật rộng không và vô vị, nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn. Với người nói dối mà không biết hổ thẹn, Như Lai tuyên bố, không có điều tội lỗi xấu xa nào mà người ấy có thể không làm. Do đó, Ràhula, con phải cố gắng lập tâm: Dầu trong lúc chơi đùa, tôi cũng không nói dối."

Dầu có phải hy sinh mạng sống, Bồ Tát không hề nói lời giả dối. Chư vị Bồ Tát rất quan tâm đến lời chân thật vì ảnh hưởng của sự giả dối rất sâu đậm.

2. Không nói đâm thọc mà chỉ có những lời đem lại tình thân hữu, sự hòa hợp. Danh từ "pisunavàcà" được Đức Thế Tôn dùng ở đây có nghĩa là lời nói nhằm bẻ gãy tình bằng hữu. Thành ngữ mà người thế gian thường dùng là "đâm bị thóc, chọc bị gạo", trong ý nghĩa đi đâu này nói xấu đâu kia rồi trở lại đâu kia đặt chuyện dèm pha người này, nhằm tạo tình trạng thù hận, hờn giận hay chia rẽ. Đức Phật dạy:

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

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

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

Người nói đâm thọc giống như loài muỗi, hút nọc độc đầu này rồi đến ve vãn đầu khác, hút một ít máu và trong lúc ấy, không quên để lại phần nào nọc độc. Miệng nói ngọt ngào như mật, nhưng tâm đượm nhuần chất độc. Lời chân chánh (Chánh Ngữ) không tạo phiền phức cho ai mà chỉ đem lại hòa hợp và an tĩnh. Thay vì gieo rắc mầm mống chia rẽ, người ấy luôn luôn tạo hòa khí giữa những người bất đồng ý kiến, xây dựng tình bằng hữu giữa những người thù nghịch.

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

3. Không nói lời thô lỗ cộc cằn, mà chỉ ăn nói thanh tao nhã nhặn, là đức hạnh thứ ba trong Chánh Ngữ.

Lời thô tiếng cộc biểu lộ ra ngoài tâm hung bạo thô tục lỗ mãng bên trong, và được thốt ra trong cơn nóng giận. Tánh cách thô bạo của lời nói như thế có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức như la rầy, mắng nhiếc, chưởi rủa hay nói xiêng nó xỏ, soi bói v.v... tất cả đều phát sanh từ tâm bất mãn, sân hận và nhằm gây phiền muộn khổ đau cho người khác. Những cơn nóng giận thường bộc phát đột ngột, không có sự nghiền ngẫm suy tính, do đó hậu quả không đến nỗi trầm trọng lắm. Tuy nhiên, vì nó có khuynh hướng tái diễn, nếu chúng ta lơ đãng để lặp đi lặp lại thành thói quen và từ đó trở thành tâm tánh sân hận, hung bạo, mỗi lần mở miệng là thốt ra những lời cộc cằn thô tục thì đó rõ ràng là một hiểm họa. Lời nói thô bạo biểu lộ sự nóng giận, lúc nào cũng là một tai hại cho người nghe cũng như cho người nói, trong hiện tại cũng như trong tương lai.

Vào thời Đức Phật có vài vị tỳ khưu thường nặng lời lăng mạ một vị khác, và vị này trả lời lại. Đức Phật khuyên: "Không nên dùng lời thô lỗ cộc cằn. Người bị nói cộc sẽ trả lời thô. Những lời gây thù trả oán thô tục thật là đau đớn. Lời qua tiếng lại sẽ làm tổn thương như gây thương tích." (Kinh Pháp Cú, câu 133)

Ngài dạy về lợi ích của người biết giữ im lặng trước những lời lăng mạ của kẻ khác như sau: "Nếu có thể giữ im lặng như cái mỏ bể, con đã đắc Quả Niết Bàn", ý nói người hành đúng như vậy, dầu còn tại thế, cũng được xem là cao thượng như đã chứng đắc Niết Bàn.

Tự kiềm chế, cố tránh, và kiêng cử những lời thô bạo trong cơn nóng giận là trau dồi hạnh nhẫn nhục, cũng là một ba-la-mật -- khanti paramita, ba-la-mật nhẫn nhục. Đó là nhẫn nhục chịu đựng những lời khiển trách khắt khe và khoan hồng bỏ qua những sai lầm của người khác, tôn trọng những quan điểm dị đồng và cảm thông những thiếu sót của người. Tự kiểm soát thân tâm là cái chìa khóa mở cửa đưa vào hạnh phúc và để cho những cảm xúc vô độ lượng, vô trật tự, đượm nhuân sân hận, điều khiển mình, tức là tự đặt mình vào tình trạng nô lệ tệ hại nhất.

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

Nhân cơ hội, Vua mở lời khuyên nhủ mẹ:

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

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

"Người (nghiêm chỉnh thọ trì phẩm hạnh này) cố tránh và kiêng cử nói lời nhằm nhí, vô ích. Người ấy nói đúng lúc, đúng như sự việc xảy ra, nói những lời hữu ích, nói về Giáo Pháp và Giới Luật. Lời nói của người ấy là một kho tàng, thốt ra đúng lúc, hữu lý, hòa nhã, và đầy ý nghĩa." (Anguttara Nikàya, Tăng Nhứt A-Hàm, số 176)

Lời nói nhằm ắt vô ý nghĩa, nông cạn và không mang lại lợi ích nào. Những lời lẽ như thế chỉ khơi động vọng tâm. Đức Phật khuyên nên hạn chế những ngôn từ thuộc loại này. Đối với bậc xuất gia, lời nói phải thật là cần ngôn, phải được chọn lọc, và chỉ nói những gì thích hợp với Giáo Pháp.

Ngài dạy: "Này chư Tỳ Khuru, khi các con tụ họp đông đảo thì chỉ có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về Giáo Pháp, hoặc giữ im lặng cao thượng." (Majjhima Nikàya, Trung A-Hàm, số 26)

Thảo luận Giáo Pháp là đề cập đến bản chất thật sự của vạn pháp, của Con Đường dẫn đến chứng ngộ Chân Lý cùng tột, Niết Bàn, và do đó quả thật là hữu ích. Đàng khác, trầm lặng là một hình thức nhàn lạc của kiếp sinh tồn.

Lại nữa, khi ẩn rút trong im lặng ta hoàn toàn đơn độc để nhìn vào bên trong chúng ta, vào bản chất thật sự của chúng ta, để tận tường thấy rõ mình như thật sự mình là vậy. Chừng đó ta có thể học được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường. Hàng cư sĩ tại gia, vì nhu cầu xã hội, còn phải cần nói năng lịch thiệp trong câu chuyện giao dịch hằng ngày. Mặc dầu vậy, Đức Phật dạy không nên lơ đãng để buông trôi quá xa, vì người có ý nguyện đi trên con đường giải thoát phải hết sức thận trọng phân biện điều nào sẽ dẫn đi đâu và phải chuyên cân canh chừng "anh chàng nói dối", sâu ẩn lẫn trốn bên trong chúng ta một cách rất là kín đáo.

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

"Chỉ một lời nói hữu ích, làm cho người nghe an tĩnh, còn quý hơn cả ngàn tiếng nói vô ích." (Kinh Pháp Cú, câu 100)

Không phải nói nhiều mà chứng tỏ rằng mình học rộng biết nhiều. Cũng không phải nói nhiều mà mình tạo lợi ích cho mình hoặc cho ai khác. Kinh sách Tây Tạng có lời dạy rằng nói nhiều lắm khi đưa đến hậu quả tai hại, như trường hợp con két, vì ham nói mà phải chịu cảnh chim lồng.

---o0o---

## **Chánh Nghiệp**

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

1. Không sát sanh, là không cố ý cắt đứt, ngăn chặn, tiêu diệt, hay làm trở ngại sức tiến triển của năng lực một đời sống, không cho nó liên tục trôi chảy, là không làm tổn thương cuộc sống của bất luận sinh vật nào, cũng



không sai biểu, xúi giục hay quấy nhiễu người khác làm những điều này. Trong hình thức thô sơ nhất, hành động sát sanh gồm đủ năm yếu tố là: Có một sinh vật đang sống; có sự hiểu biết rằng sinh vật ấy đang sống; có ý định cắt đứt sự sống của sinh vật ấy; có sự chú tâm cố gắng làm cho con vật chết; và chính tác động sát sanh. Đức Phật dạy: "Ai cũng run sợ trước gây gộc. Tất cả đều quý trọng đời sống. Hãy lấy bụng ta suy lòng người. Không nên giết, cũng không nên làm cho người khác giết." (Kinh Pháp Cú, câu 129)

Một ngày nọ, khi vào thành Sàvatthi (Xá Vệ) để trị bình, Đức Phật thấy một nhóm trẻ con cầm gậy xúm đập một con rắn. Ngài dừng chân lại hỏi,

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

-- Bạch Ngài, chúng con đập con rắn.

-- Tại sao các con đập nó?

-- Bạch Ngài, vì chúng con sợ nó cắn.

Đức Phật mở lời khuyên rằng trong khi làm đau đớn con rắn, các con hãy nghĩ đến chính các con. Hành động hung bạo này sẽ làm tổn thương đến hạnh phúc của các con trong tương lai. Người nào muốn tìm hạnh phúc cho mình chớ nên đánh đập kẻ khác. Và Ngài dạy: "Kẻ nào tìm hạnh phúc cho chính mình bằng cách hành hạ chúng sanh khác, cũng ưa thích an lạc, kẻ ấy sẽ không được hạnh phúc."

Khi giảng về ba-la-mật Trì Giới (sila paramita) Ngài Nàrada có lời khuyên như sau: "Mọi người đều quý trọng đời sống của mình. Không ai có quyền cướp sự sống của kẻ khác. Bò Tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, chỉ đến những con vật bé nhỏ đang bò dưới chân, và không khi nào sát hại, hoặc làm tổn thương một sinh vật nào. Con người vốn sẵn có một thú tánh xúi giục giết hại những chúng sanh khác để ăn thịt mà không chút thương hại. Cũng có khi sát sanh, như săn bắn hay đi câu, để tiêu khiển thì giờ. Dầu để nuôi sống thân mạng mình hay để tìm thú vui, không có lý do nào chánh đáng để giết một sanh linh hay làm bất luận cách nào khác để cho một sanh linh bị giết. Có những phương pháp tàn nhẫn, ghê tởm, cũng có những phương pháp mà người ta gọi là "nhân đạo" để sát sanh. Nhưng làm đau khổ một chúng sanh khác là thiếu lòng từ ái. Giết một con thú đã là hành động bất chánh, nói chi đến giết một người, mặc dầu nhiều lý do đã được viện ra gọi là chánh đáng, có khi gọi là cao quý, để con người tàn sát con người."

Để giải thích cho một thanh niên tên Subhà, thắc mắc trước trạng huống bất đồng giữa loài người, Đức Phật dạy:

"Nếu người kia trọn đời chỉ biết sát sanh, người thợ săn chẳng hạn, bàn tay luôn luôn đẫm máu, hằng ngày sống trong sự giết chóc và gây thương tích không chút xót thương. Do tánh hiếu sát ấy, nếu tái sanh trong cảnh người, người ấy sẽ yếu mạng.

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

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

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

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

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

Một khi đã gieo nhân ắt có ngày phải gặt quả, sớm hay chầy, nơi này hay nơi khác. Theo đúng giáo huấn của Đức Bổn Sư, không thể van lơn cầu cạnh, hối lộ hoặc gian lận bằng bất luận phương cách nào mà ta có thể biến chuyển được định luật nhân quả, cũng không thể lẫn trốn nơi nào, dầu bay lên trời

rộng mênh mông, giữa đại dương sâu thẳm, hoặc ở nơi thâm sâu cùng cốc, mà ta có thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp bất thiện đã tạo. Không có vị trời nào, chí đến Đức Phật đi nữa, có thể can thiệp vào sự báo ứng của nghiệp. Quả của nghiệp trộm cắp là nghèo nàn thiếu thốn, khốn khổ, thất vọng, và làm thân nô lệ.

Năm chi tạo nghiệp trộm cắp là: Có một vật thuộc sở hữu của người khác; mình hiểu biết như vậy; có ý định thâm đoạt vật ấy làm sở hữu của mình; cố gắng trộm cắp; và chính hành động trộm cắp.

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

3. Không tà dâm, tức là giữ gìn đời sống gia đình trong sạch, không lang cha phóng túng. Về phương diện luân lý, giới này nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình, không để cho người ngoài xâm phạm vào tình trạng an lạc trong nhà, tạo sự tin cậy lẫn nhau và siết chặt tình nghĩa giữa vợ và chồng. Về mặt đạo đức, giới này giúp làm giảm thiểu năng lực tự nhiên có chiều hướng lan rộng của dục vọng và đàng khác, tăng trưởng hạnh từ khước buông bỏ và tự chế của lối sống thanh cao. Dĩ nhiên, đời sống độc thân của các vị tu sĩ chân chánh là hình thức trong sạch đáng quý trọng nhất, vì các Ngài có thể tận dụng tất cả năng lực và thì giờ của mình để phục vụ kẻ khác. Tuy nhiên, Đức Phật là vị giáo chủ thực tế, Ngài không bao giờ trông chờ hàng tín đồ tại gia cư sĩ sống cuộc sống của các bậc xuất gia. Hiểu biết những kích thích của đời sống, khát vọng và những thúc giục của con người, Đức Bổn Sư không dạy bảo người Phật tử cư sĩ phải sống tuyệt đối độc thân như các vị tỳ khưu. Nhưng Ngài khuyên chúng ta nên thận trọng, đừng để sai lầm làm nô lệ cho cơ thể vật chất và do đó, làm giảm suy phẩm giá con người. Quả của nghiệp tà dâm là có nhiều kẻ thù và đời sống gia đình, giữa vợ và chồng, không có hạnh phúc.

---o0o---

### **Chánh Mạng**

Chánh Mạng là hành nghề chân chánh để nuôi mạng. Kinh sách thường đề cập đến năm nghề không nên làm là: Buôn bán khí giới, chăn nuôi hay bán thú để làm thịt, buôn bán người để làm nô lệ, buôn bán độc dược, buôn bán rượu và các chất say. Tinh thần của năm điều kiêng cử này

là không nên nuôi mạng sống của mình bằng cách hành những nghề có thể trực tiếp hay gián tiếp làm cho ta tạo nghiệp bất thiện. Trong một bài thuyết trình về Tứ Diệu Đế V.F. Gunaratna viết:

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

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

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

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

1. Tránh xa, không nuôi mạng bằng những phẩm hạnh sai lạc như phạm một trong ba thân bất thiện nghiệp và bốn khẩu bất thiện nghiệp.
2. Tránh xa sự nuôi mạng bằng những phương pháp bất chánh như nịnh bợ, đưa thơ từ qua lại v.v...
3. Tránh xa sự nuôi mạng bằng cách gạt gẫm người khác, như dụ dỗ người theo mình tu học để được thần thông, hay khoe khoang mình đã đắc Thánh

Quả, hay nói cho người ta bực mình phải cho ra một vật gì để mình đi cho rồi, hoặc nữa, bỏ ra một món quà nhỏ để cầu lấy một món quý giá hơn.

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

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

---o0o---

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

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

---o0o---

### ***Chánh Tinh Tấn***

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

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

"Làm điều ác, do ta. Quả thật vậy, ô nhiễm do ta. Cũng do ta, không làm điều ác. Quả thật vậy, được thanh lọc do ta.

Trong sạch hay ô nhiễm đều tùy nơi ta. Không ai có thể làm cho người khác trở nên trong sạch," (câu 165)

Đức Phật chỉ có thể vạch ra cho chúng ta con đường. Phần chúng ta là phải noi theo con đường ấy để tự thanh lọc. Đi hay không, và đi đúng con đường hay không, là do ta. Không ai có thể ăn cho người khác no. Chỉ đến Đức Thế Tôn cũng không thể đi để chúng ta đến.

"Chính tự các con phải kiên trì cố gắng. Các đấng Như Lai chỉ là những vị thầy." (Kinh Pháp Cú, câu 276)

Tinh tấn là yếu tố vô cùng quan trọng trong giáo lý nhà Phật. Trong ba mươi bảy bodhipakkhiya sangaho, Phẩm Trợ Đạo, tức ba mươi bảy phẩm hạnh khả dĩ đưa chúng sanh từ bờ mê đến bến giác, hay ba mươi bảy yếu tố hỗ trợ hành giả đi trên Con Đường đưa đến giác ngộ, Tinh Tấn được nhắc đến tới chín lần, nhiều hơn các hạnh khác.

Đời sống của Đức Phật là một gương tinh tấn cao cả đến mức cùng tột. Lời nhắn nhủ tối hậu của Ngài trước giờ phút Đại Niết Bàn là, "Appamadena sampadetha", "Hãy kiên trì cố gắng". Cùng một thế ấy, lời dạy cuối cùng của Ngài Sàriputta (Xá Lợi Phất), vị Đại Đệ Tử của Đức Phật, là: "Hãy kiên trì cố gắng, đây là lời khuyên dạy của ta."

Chánh Tinh Tấn có bốn phần, hai liên quan đến bất thiện pháp và hai liên quan đến thiện pháp. Bốn tác dụng của sự nỗ lực chân chánh là ngăn ngừa và dứt bỏ bất thiện pháp, phát triển và củng cố thiện pháp. Trong bộ Anguttara Nikàya, Tăng Nhứt A-Hàm, quyển II, trang 15, bài kinh số 13 và 14, có ghi như sau:

## **1. Cái gì là tinh tấn ngăn ngừa?**

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

"Nơi đây, khi vị tỳ khưu thấy một hình thể, nghe một âm thanh, hửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật, hay biết một ý tưởng, vị này không bị những đối tượng ấy -- xem như một toàn thể hay từng chi tiết -- làm xúc

động. Vị tỳ khuru chăm chú kiểm soát, cẩn mật gìn giữ và điều phục lục căn, không để cho những cảm xúc như ưa thích hay ghét bỏ, những tư tưởng tội lỗi và bất thiện, xâm nhập vào như người không thu thúc lục căn (bị nó xâm nhập). Đó là tinh tấn ngăn ngừa."

## **2. Cái gì là tinh tấn dứt bỏ?**

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

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

## **3. Cái gì là tinh tấn phát triển?**

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

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

## **4. Cái gì là tinh tấn củng cố?**

"Nơi đây, vị tỳ khuru củng cố một đề mục (hay công án) hành thiền thuận lợi ... Đó là tinh tấn củng cố.

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

Trong bài kinh này, "pháp bất thiện" là những tư tưởng phát khởi từ ba căn bất thiện là tham, sân, si. Trên phương diện thực hành trong đời sống hằng ngày, bất thiện pháp là mười nghiệp bất thiện đã được đề cập đến trong phần Chánh Kiến.<sup>11</sup>

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

Trong guồng máy phức tạp của con người có cái tâm vô cùng quan trọng. Tâm chứa đựng một kho tàng những đức tánh tốt đẹp và một hầm những tật xấu. Chánh Tinh Tấn là nỗ lực loại bỏ dần những tật xấu, và phát triển những đức tánh tốt đẹp. Cũng như trên một đám đất hoang, muốn thành công gieo trồng giống tốt thì trước tiên phải tiêu diệt cỏ dại, và canh chừng không cho nó mọc lên trở lại. Rồi trên thửa đất sạch tốt ấy ta mới gieo giống, thận trọng vun bón và theo dõi sức trưởng thành của cây. Đó là Chánh Tinh Tấn.

---o0o---

### **Chánh Niệm**

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

Danh từ Pàli mà ta thường phiên dịch là niệm, "sati", Sanskrit là smrt, có nghĩa là trí nhớ. Tuy nhiên, sati không chính xác giống như quan niệm về trí nhớ của người Tây Phương. Sati, niệm, là trạng thái chú tâm, sự hiện hữu của tâm trên đối tượng. Đôi khi sati được dùng trong ý nghĩa hay biết, nhưng ở đây danh từ sati, niệm, không phải là sự hay biết như thường được hiểu, ít nhiều bao hàm những ý nghĩ, những cảm tưởng v.v... Nơi đây sati là sự hay



biết suông, lơ lửng, hoàn toàn tách rời ra khỏi mọi suy tư, tưởng tượng, hồi nhớ. Ngoài đối tượng, không hay biết gì khác xảy ra bên trong hay bên ngoài ta. Niệm là sự hay biết không có lựa chọn, chỉ ghi nhận đối tượng mà không vướng víu vào màn lưới của tư tưởng. Như vậy, hành chú niệm không phải là vấn đề "làm một điều gì" mà thật sự là không làm. Không suy tư, không xét đoán, không liên tưởng, không sắp xếp kế hoạch, không tưởng tượng, không ước muốn. Chỉ có ghi nhận, quan sát, chú tâm nhìn vào đối tượng. Trong khi hành Chánh Niệm, tâm thức tỉnh quan sát điều gì đang xảy ra một cách rõ ràng an tĩnh. Chỉ ghi nhận rồi buông bỏ cho nó trôi qua, không xét đoán hay diễn dịch. Sự vật đến rồi đi, sanh rồi diệt, hành giả ghi nhận diễn tiến trong thời điểm hiện tại, luôn luôn sống trong hiện tại.

Trong Bát Chánh Đạo, đi kèm theo danh từ sati có chữ sammā, có nghĩa chân chánh, đúng. Sammā sati là niệm, hoặc có sự chú tâm hay biết chân chánh, ta gọi là Chánh Niệm. Một cách rột ráo, thực hành Chánh Niệm là hành Tứ Niệm Xứ.

Có bốn loại niệm chân chánh là: Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. được gọi là Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna). "Patthàna" hay "upatthàna" là đem lại gần, kèm giữ chắc tình trạng hiện hữu, giữ tâm hay biết, hay thiết lập cơ sở. Tứ Niệm Xứ, là bốn xứ, tức bốn nơi chánh yếu để hành giả đặt sự chú tâm hay biết vào.

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

"Có con đường duy nhất này để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chúng ngộ Niết Bàn -- đó là Tứ Niệm Xứ."

Tứ Niệm Xứ là thế nào? Là Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp.

a. Niệm Thân, hay Thân Quán Niệm Xứ

Là chú tâm hay biết vào những hiện tượng vật chất trong cơ thể. Pháp Niệm Thân có 14 phân gồm:

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

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

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

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

Thông thường, khi nhìn bề ngoài, ta thấy rằng thân này đẹp đẽ và hấp dẫn, rồi ngưng tại đó, không nhìn vào và quan sát một lớp sâu hơn. Pháp hành này mổ xẻ, phân tách, nghiên cứu từng bộ phận và thấy rằng cái mà ta gọi là sắc đẹp chỉ là một ảo ảnh, chỉ sâu dày như một lớp da. Dưới lớp da mỏng manh ấy thì không có gì là hấp dẫn. Tuy nhiên, không nên nghĩ rằng pháp

hành này nhằm làm cho ta nhòm góm hay bất mãn với cơ thể, mà giúp ta thấy đúng sự thật rồi buông bỏ, không luyến ái, không bám níu vào thân, nghĩa là từ từ dập tắt ngọn lửa tham dục bằng cách giảm dần nhiên liệu.

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

6. Quán tưởng chín loại tử thi, suy niệm về chín giai đoạn tan rã của xác chết.

Hành giả tưởng tượng một xác chết lần lần sinh thú và trải qua những giai đoạn tan rã, rồi liên tưởng đến thân mình. Giờ đây khỏe mạnh, đầy sinh lực, nhưng một ngày nào rồi cũng chịu chung một số phận, xuôi chiều theo định luật thiên nhiên. "Thật vậy, thân này cũng cùng một bản chất như vậy, cũng trở thành như vậy, và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái như vậy.

"Một lần nữa, ta không nên hiểu lầm tác dụng của pháp hành này. Đây không nhằm làm cho ta lo sợ chết hay sợ xác chết, mà giúp ta suy niệm rõ ràng thực tướng của sự vật là vô thường và buông bỏ, không nắm níu kiếp sinh tồn. Tử thi ở đây là vị thầy đang đóng đạc nói lên một cách hùng hồn, khẳng định rằng:

"Tất cả các pháp hữu vi thật không bền vững. Nó có tánh cách sanh diệt là thường, vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh... "

#### b. Niệm Thọ, hay Thọ Quán Niệm Xứ

Là chú tâm hay biết vào những cảm giác hạnh phúc hay đau khổ, hoặc vô ký (không-hạnh-phúc-không-đau-khổ), khi những cảm giác ấy vừa sanh khởi.

Thọ là một tâm sở. Theo (Abhidhamma), Vi Diệu Pháp, tâm sở thọ là một trong bảy tâm sở phổ thông (biến hành), có mặt trong tất cả các loại tâm. Như vậy, mỗi khi chứng nghiệm một loại tâm nào cũng có tâm sở thọ, mạnh hay yếu, rõ ràng rành mạch hay mờ mờ, nhưng có sự hay biết là có thọ. Thí dụ như có một hình thể (sắc trần), có mắt (nhãn căn), khi sắc trần tiếp xúc (xúc) với nhãn căn là có nhãn thức. Nhãn thức là sự thấy, sự hay biết hình

thể xuyên qua mắt. Một sự hay biết tức là một loại tâm vương, thì trong đó có tâm sở thọ, mạnh hay yếu. Có sáu căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; tức có sáu loại hay biết: nhãn thức, nhĩ thức v.v... Mỗi lần có sự hay biết, mỗi lần có thức, là có thọ. Tùy theo "xúc" ở căn nào có sáu loại thọ khác nhau. Thọ sanh khởi cùng lúc với thức.

Thọ rất quan trọng, vì do thọ ái phát sanh, và từ đó, liên tục diễn tiến vòng quanh những kiếp sống khổ đau. Thọ có thể phát sanh rõ ràng, dễ nhận ra, có khi kín đáo và mù mờ, tế nhị đến độ có đó mà ta không nhận diện. Thọ lạc thì ta luyện ái rồi chấp thủ, một loại tâm tham. Thọ khổ thì ta bất mãn, buồn phiền, một hình thức của tâm sân. Thọ vô ký thì ta buông trôi, để cho nó mặc tình lôi cuốn, tức ít nhiều có tâm si.

Tham, sân, si, là căn nguyên từ đó xuất phát tất cả những loại tâm bất thiện. Nhìn theo Thập Nhị Nhân Duyên: ... lục căn tạo duyên cho xúc phát sanh, xúc tạo duyên cho thọ phát sanh, thọ tạo duyên cho ái phát sanh, do ái tạo duyên thủ phát sanh, và do thủ, hữu phát sanh v.v..., cứ thế vòng quanh sanh tử-tử sanh tiếp diễn vô cùng tận.

Thông thường, nếu không có kiểm soát, tiến trình của luồng tâm diễn tiến như thế. Những ưa thích và ghét bỏ của ta phần lớn tùy thuộc nơi trần cảnh và phát sanh hầu như máy móc, một cách tự động. Chúng ta không chủ động mà chỉ phản ứng. Một cảnh đẹp làm cho ta muốn thưởng ngoạn. Một bản nhạc hay làm cho ta muốn nghe. Một thức ăn ngon khiêu gợi lòng muốn ăn v.v... Trong quyển *The Simpler Side of the Buddhist Doctrine*, Ngài Kassapa Thera viết: "... Từ lâu, giác quan ta đòi hỏi được thỏa mãn. Đã lâu rồi, giác quan ta được phụng sự đầy đủ, và sẽ còn được phụng sự cho đến khi trở thành quá đòi hỏi chịu. Cái gì phụng sự giác quan? Chính cái tâm phải phục vụ giác quan như người nô lệ phục vụ cùng lúc năm vị hoàng đế khó tánh. Tâm, vị chúa tể, đã bị truất phế, và chính năm tên quân hầu -- năm giác quan -- soán ngôi. Người Phật tử chúng ta có bốn phận phục hồi ngôi vị lại cho tâm, vì tâm là nguồn năng lực duy nhất có thể giúp ta vạch ra và khai triển con đường."

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

Như có người kia mà từ lâu ta hằng có cảm tình và giúp đỡ, một ngày nọ bỗng nhiên trở mặt mắng nhiếc ta thậm tệ. Lời thô lỗ đến tai, có nhĩ thức. Thông thường, nếu "niệm" không đủ bén nhạy, không nhận thức kịp thời, tức nhiên có đau khổ. Tâm sân liền phát khởi, đưa đến những lời nói hay hành động kém thanh lịch. Nếu có niệm thọ, và nếu "niệm" đủ bén nhạy, vừa hay có thọ khổ và tâm bất mãn khởi sanh ta liền kịp thời suy tư như sau: Lời nói thô lỗ cộc cằn là xấu và sẽ tạo nghiệp bất thiện. Nó là của ai? Không phải của ta. Của người kia. Của họ thì để họ lo, mình không thể giúp gì thì không nên gánh chịu.

Bây giờ, cái gì là của ta? Phản ứng của ta như thế nào đối với lời nói nặng ấy sẽ là của ta. Trong trường hợp này có thể có ba cách phản ứng.

Một là ăn miếng trả miếng. Họ mắng chửi mình thì mình mắng chửi lại. Đó là phản ứng tự nhiên, dễ dàng, thông thường nhất, và đương nhiên đưa đến tâm sân, đau khổ. Hai là nhịn. Ta suy nghĩ rằng lời nói chỉ là những âm thanh. Nếu để những âm thanh ấy lọt vào tâm thì nó sẽ gây phiền giận, đau khổ, mà không lợi ích gì. Hãy để cho nó bay qua như gió thoảng qua màn lưới. Ý tưởng ấy sẽ đưa ta đến tâm xả, quân bình, bình thản. Ba là thương hại anh ta. "tội cho cái nghiệp" của anh. Đã gieo nhân bất thiện ắt sẽ gặt quả bất thiện, anh sẽ chịu hậu quả đau khổ mà không biết. Rồi ta rải tâm từ đến anh. Hành động như vậy thì chính ta sẽ hưởng thọ lạc.

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

Lúc ban sơ trong pháp Niệm Thọ, ta chú tâm hay biết những cảm giác vừa phát khởi và phân biệt rõ ràng bản chất của nó là lạc, khổ, hay vô ký. Ghi nhận loại thọ, nhưng không tự đồng hóa mình với nó, không xem nó là "ta" hay "của ta", hoặc là cái gì xảy đến cho "ta". Thọ chỉ là cảm giác suông. Sự hay biết được giữ ở tầng lớp chỉ ghi nhận thọ, không có lẫn lộn với bất luận cảm giác buồn vui, hay ưa thích, ghét bỏ nào. Đó là ý nghĩa đoạn "niệm thọ trong thọ" trong câu kinh, Chỉ ghi nhận loại thọ -- lạc, khổ, hay vô ký. Hành giả chỉ hay biết có sự hiện hữu của thọ và giác tỉnh theo dõi, nhìn nó tan biến. Lâu ngày tự rèn luyện như thế sẽ đến lúc có thể ghi nhận từng thọ cảm của mình sanh khởi và hoại diệt, diệt rồi sanh. Chỉ có một luồng những thọ cảm diễn tiến vô cùng nhanh chóng. Trong tiến trình sanh diệt ấy không có

chi tồn tại, và không có chi có thể là một cái "ta" đơn thuần, nguyên vẹn, tồn tại trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Không có chi để tham, để sân, hay để si. Không có chi đáng được ưa thích hay ghét bỏ. Không có chi đáng bám níu, hay xua đuổi. Ta hoàn toàn buông bỏ. Cùng lúc ấy niệm của ta sẽ bén nhọn thêm dần và có thể dễ dàng hơn, ngưng lại kịp thời những cảm xúc, những ý nghĩ và những tác ý bất thiện. Ta tinh tấn ngăn ngừa không để những cảm xúc ấy khởi sanh mà buông bỏ, chặn đứng "ái" ngay tại đây.

### **c. Niệm Tâm**

Là chỉ chú tâm hay biết về những tư tưởng của mình. Thí dụ như có những tư tưởng tham ái phát sanh, hành giả hay biết có tâm tham; có tâm quảng đại thiên về bố thí, hành giả hay biết có tâm bố thí v.v... Khi những tư tưởng này phát hiện, hành giả ghi nhận sự phát hiện. Khi nó tan biến, hành giả hay biết nó tan biến.

Theo Phật Giáo, tâm không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, và không biến đổi, mà là những chấp tư tưởng liên tục nối tiếp trôi chảy. Ngài Nàrada giải thích:

"Theo triết học Phật Giáo, không có khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống rỗng, nghĩa là không có một lúc nào mà không có một loại tâm duyên theo một đối tượng vật chất hay tinh thần. Thời gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là chấp tư tưởng, hay sát-na tâm. Khi một chấp tư tưởng diệt, tức khắc có một chấp mới phát sanh. Như vậy, những chấp tư tưởng liên tục nối tiếp, và thời gian tồn tại của một chấp tư tưởng thật ngắn, khó mà quan niệm được. Mỗi chấp tư tưởng gồm ba giai đoạn, sanh, trụ, và diệt. Ngay khi một chấp tư tưởng vừa trải qua giai đoạn diệt, tức khắc giai đoạn sanh của chấp tư tưởng kế nối lên. Trong tiến trình luôn luôn biến đổi của đời sống, mỗi chấp tư tưởng khi diệt, chuyển tất cả năng lực và tất cả những cảm giác thô nhận cho chấp tư tưởng kế tiếp. Một chấp tư tưởng mới gồm những tiềm năng do chấp tư tưởng trước trao lại, và thêm vào đó có cái gì khác nữa. Như vậy có sự luân lưu không ngừng của tâm. Luồng tâm như một dòng suối luôn luôn trôi chảy. Chấp tư tưởng mới không hoàn toàn giống như chấp tư tưởng trước, bởi vì thành phần cấu tạo đã đổi mới, mà cũng không tuyệt đối là khác, bởi vì cả hai đều cùng nằm trong một luồng sống, một dòng đời.

"... Hạng phàm nhân còn lúng túng trong ảo mộng, lầm xem sự liên tục giả tạo như cái gì vững bền, vĩnh viễn, không đổi thay, và còn đi xa đến đời đưa

một linh hồn trường tồn bất biến -- giả định là người vừa hành động, vừa quan sát hành động-- vào trong cái tâm luôn luôn biến đổi."

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

Dầu tâm trong sạch hay ô nhiễm, ta nên giữ chỉ có sự hay biết rõ ràng mà không phân khởi kích thích, cũng không chán nản ngã lòng. Chỉ ghi nhận loại tâm, rồi để nó trôi qua, không luyến ái, bám níu, cũng không ghét bỏ, đuổi xua, mà hoàn toàn buông bỏ.

### c. Niệm Pháp

Là chú tâm hay biết vào những đối tượng của tâm. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, phần Niệm Pháp chia làm năm phần: Năm pháp triền cái, ngũ uẩn thủ, sáu nội và ngoại xứ, thất giác chi và tứ diệu đế.

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

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

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

Ngũ Uẩn Thủ là chấp thủ rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức là "ta", là "của ta" rồi cố bám vào. Hành giả chú tâm hay biết vào sự khởi sanh và sự phân tán

của từng uẩn và nhận thức rằng nó luôn luôn biến đổi, không có thực chất, và không có uẩn nào là "ta" và "của ta".

Bộ Samyutta Nikàya, Tập A-Hàm, ghi lại lời Ngài Sàriputta (Xá Lợi Phất) khuyên dạy cụ già Nakulapitā như sau:

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

"Người ấy xem thọ, tưởng, hành, thức, là tự ngã, xem chính mình nằm trong thọ, tưởng, hành, thức, hoặc xem thọ, tưởng, hành, thức, nằm trong chính mình và nói, "chính ta là ngũ uẩn, ngũ uẩn là ta, cái này là thọ, tưởng, hành, thức, của ta. Và cứ thế, ý niệm tự đồng hóa với ngũ uẩn thâm nhiễm người ấy. Do đó, khi thọ, tưởng, hành, thức biến đổi, vì bản chất của nó là bất ổn định và luôn luôn biến đổi, thì người ấy buồn rầu, ta thán, âu sầu và tuyệt vọng..."

Và Ngài dạy tiếp:

"...Người được giáo dục đầy đủ, người có tu tập thuần thực trong Giáo Pháp của bậc Thánh Nhân, người ấy không xem sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là chính mình, cũng không xem tự ngã mình nằm trong năm uẩn ấy. Người ấy không bị ý niệm kia thâm nhiễm và không nói sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là tôi, tôi là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Vì không thâm nhiễm những ý nghĩ sai lạc ấy, khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức biến đổi, người ấy không âu sầu, phiền muộn v.v..."

Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, tức là lục căn và lục trần. Hành giả chú niệm và hiểu biết nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; hiểu biết sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp và hiểu biết dây trói buộc nào trong mười thằng thức, phát sanh tùy thuộc nơi nội và ngoại xứ nào; hành giả hiểu biết một thằng thức chưa phát sanh sẽ phát sanh như thế nào; hành giả hiểu biết sự dứt bỏ một thằng thức đã phát sanh như thế nào; và hành giả hiểu biết sự không phát sanh trở lại trong tương lai, một thằng thức đã bị dứt bỏ là thế nào.



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

Tứ Diệu Đế. Nơi đây hành giả hiểu biết đúng theo thực tại, "đây là khổ"; đúng theo thực tại, hiểu biết "đây là nguồn gốc của khổ"; đúng theo thực tại hiểu biết, "đây là sự chấm dứt đau khổ", và đúng theo thực tại, hiểu biết, "đây là con đường đưa đến chấm dứt đau khổ".

---o0o---

Tâm chứa đựng những tiềm năng vô cùng hùng mạnh, những xu hướng thiện cũng như bất thiện mà, khi hội đủ cơ duyên, có thể bộc phát một cách bất ngờ, bất luận lúc nào.

Chánh Tinh Tấn là nỗ lực ngăn chặn và diệt trừ ác pháp, đồng thời phát triển và củng cố thiện pháp. Tuy nhiên, để nỗ lực hữu hiệu, tâm phải hay biết kịp thời lúc tư tưởng thiện hay bất thiện sắp sửa hoặc vừa phát hiện. Đó là nhiệm vụ của Chánh Niệm. Như tên lính canh, từng phút từng giây, từng khoảnh khắc trong cái hiện tại vĩnh cửu, luôn luôn canh phòng nghiêm ngặt. Quân thù cũng như bạn lành, có thể xuất đầu lộ diện bất cứ lúc nào. Canh phòng và phát giác ra bạn hay thù là Chánh Niệm. Ngăn chặn quân gian không cho vào thành, hay đánh đuổi những kẻ thù đã lọt được vào thành và đảng khác đón tiếp bạn lành vào, hay cố giữ bạn lành trong thành là Chánh Tinh Tấn.

---o0o---

### **Chánh Định**

Chánh Định là chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo. Định là tập trung, gom tâm vào một điểm duy nhất và hoàn toàn không hay biết gì khác ngoài đề mục.

Theo sách Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo), của Ngài Buddhagosa, Chánh Định là tập trung chân chánh và đồng đều tâm vương và các tâm sở đồng phát sanh vào một đối tượng duy nhất. Như vậy, tâm định là trạng thái tinh thần khi các thành phần của tâm được đặt trên một đối tượng duy nhất một cách đồng đều và chân chánh, không giao động và không phân tán. Cũng theo sách này, đặc tánh của tâm định là không xê dịch ra khỏi đối tượng; tác dụng của tâm định là loại trừ phóng tâm; tâm định biểu hiện bằng trạng thái không lay chuyển; và nhân kế cận nhất tạo duyên sanh định là phi.

Tâm ta vốn chứa đựng ít nhiều bợn nhơ. Nếu để nó trôi chảy theo dòng diễn tiến tự nhiên mà không có sự cố gắng nào để khắc phục, kiểm soát và chuyển hướng nó, cái tâm -- dưới sự chi phối của tham ái, sân hận, và si mê -- sẽ lôi cuốn chúng ta vào những hoàn cảnh khó khăn rất phiền phức và ô nhiễm bởi vì, "Tâm dẫn đầu tất cả những hành động. Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả hành động biểu hiện bằng thân, khẩu, ý."

Theo Ngài Nyanaponika, điều trọng yếu là ta phải:

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

## **1. Hiểu biết cái tâm.**

Bản chất tự nhiên của tâm là luôn luôn di động, phóng đầu này, nhảy đầu kia, không ngừng nghỉ.

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

Lúc ấy có người em gái của Ngài Đại Đức vừa hạ sanh được một trai và lấy tên Ngài đặt cho con mình là "Cháu của Sangharakkhita". Khi cháu lớn khôn, xin xuất gia với Sư Cậu. Vào mùa an cư kiết hạ, vị tỳ khưu cháu nhập Hạ trong một làng hẻo lánh. Sau khi ra Hạ, trong một buổi lễ Dâng Y, Sư

Cháu thọ nhận hai bộ y và phát tâm muốn dâng đến Sư Cậu một bộ. Từ làng, Sư về đến chùa trước khi Sư Cậu đi bát về nên lo quét dọn tịnh thất sạch sẽ, gánh nước đầy lu, sửa soạn tọa cụ ngay ngắn và chờ Sư Cậu. Khi thấy Đức Sư Cậu về, Sư liền đến đánh lễ, rước bát, thỉnh ngồi, và lấy quạt, quạt cậu.

Khi làm xong bốn phận người đệ tử, Sư Cháu cầm bộ y trên hai tay, quỳ trước Sư Cậu, đánh lễ và dâng lên. Nhưng Sư Cậu từ chối, bảo rằng, "Sư đã có một bộ y, và như vậy là đủ rồi, con hãy giữ lấy mà dùng." Sư Cháu hết lời kính xin Sư Cậu thọ nhận, nhưng Sư Cậu một mực từ chối vì Ngài nói rằng một bộ y đã đủ dùng rồi. Vị tỷ khuru Cháu lấy làm buồn, nghĩ rằng, "Ngoài đời Sư với mình có tình cậu cháu. Khi xuất gia lại thêm có nghĩa thầy trò, cùng tu chung một chùa. Nay mình có được bộ y, phát tâm chia xẻ quả phúc này đến Sư mà Ngài không nghĩ tình cậu cháu nghĩa thầy trò, nỡ đành từ chối như vậy thì mình còn ở lại chùa làm gì? Hãy hườn tục, đi về nhà sống cho rồi." Và, trong khi cầm quạt quạt Sư Cậu, vị tỷ khuru Cháu tiếp tục suy tư: "Sống ngoài đời lúc này làm ăn cũng khó khăn lắm chớ không phải dễ đâu! Nếu ta hườn tục thì về nhà sẽ làm sao sinh sống đây?"

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

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

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

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

Trong guồng máy phức tạp của con người, cái tâm quả thật vô cùng quan trọng. Con người trong sạch do tâm, mà như bản cũng do tâm. Chính tâm tạo thiên đàng, cũng chính tâm tạo địa ngục. Tâm nâng cao, đưa con người lên, cũng chính tâm hạ thấp, đưa con người xuống. Và cũng như nước có chiều hướng tự nhiên là từ trên cao trôi chảy xuống thấp, tâm con người, nếu không kiểm soát, cũng tự nhiên có khuynh hướng xuôi chiều về ác pháp.

Lời khuyên dạy của Đức Bổn Sư là:

"Hãy gấp rút làm việc thiện. Hãy chế ngự điều ác trong tâm vì tâm của người buông lung, dễ duôi bê trễ trong việc tạo thiện nghiệp sẽ ưa thích làm việc ác." (Kinh Pháp Cú, câu 116)

Tâm ô nhiễm sẽ thỏa thích trong ác pháp. Lời dạy này khuyên nên vận dụng mọi nỗ lực để theo dõi, hay biết, tìm hiểu và thanh lọc tâm mỗi khi nó ve vãn gần điều ác.

## **2. Uốn nắn cái tâm**

Hành thiện là thanh lọc tâm, là kiểm soát, rèn luyện, trau giồi và phát triển, uốn nắn tâm.

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

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

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

Trạng thái luôn luôn khuấy động và phóng dật mà tâm đã quen thuộc từ vô lượng kiếp bây giờ đã được điều phục, lắng dịu và an trụ. Cũng như bò đã được rèn luyện thuần thực để kéo xe hay kéo cày, tâm đã sẵn sàng nhu thuận để hành thiền -- Vãng Lãng hay Minh Sát.

Nếu hành giả không bắt đầu công phu hành thiền của mình bằng pháp chú niệm, làm cho tâm an trụ và nhu thuận, thì không khác nào người chủ bò thiếu kinh nghiệm, gát ách con bò hoang dại chưa hề bao giờ được huấn luyện. Khi bắt nó kéo xe hay kéo cày ắt nó chạy loạn, không thể kèm giữ được. Đàng khác, người đã chú tâm an trụ có thể dễ dàng nhập định và đắc các tầng Thiền, hoặc khai thông tuệ Minh Sát và tiến đến các Thánh Đạo và Thánh Quả.

### **Năm pháp Triền Cái.**

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

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

a. Tham dục (kàmacchanda) là ham muốn duyên theo nhục dục, luyến ái ngũ trần -- sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Một người ở mức độ trung bình thường có khuynh hướng chạy theo những ham muốn có tánh cách huyền ảo phù du của thân, nếu không đủ khả năng để kiểm soát và khắc phục ắt sẽ bị sa đọa, chìm đắm trong dục vọng.

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

c. Hôn trầm dã dượi, là một cặp hai yếu tố dính liền nhau, do đặc tính chung của nó là trạng thái uể oải. Hôn trầm (thina) là trạng thái uể oải của tâm vương. Dã dượi (middha) là trạng thái uể oải của tâm sở. Một trạng thái tâm nhuệ nhọa như chất nhựa dẻo của một loại gỗ, hay một miếng bơ cứng, khó trét ra. Nên ghi nhận, đây chỉ là trạng thái tâm, chứ không phải là tình trạng mệt mỏi, lười biếng cử động tay chân. Một vị A-La-Hán, đã tận diệt mọi triền cái, đôi khi vẫn còn cảm nghe cơ thể mệt mỏi. Đối nghịch với hôn trầm là kiên trì tinh tấn.

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

e. Hoài nghi (vicikicchà. Do hai căn, "vi" là không chứa đựng + cicciccha là trí tuệ) là tâm bất định. Hoài nghi ở đây không phải là ý muốn tìm hiểu -- điều mà Phật Giáo luôn luôn khuyến khích nên làm -- mà là tâm trạng lung chùng, không quyết định. Hoài nghi ở đây cũng không phải là thiếu niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng, vì một người không phải Phật tử, không có niềm tin nơi Tam Bảo, vẫn có thể khắc phục vicikicchà (hoài nghi) và đắc Thiên (Jhàna). Hoài nghi là một chướng ngại tinh thần vì nó là tâm trạng lỏng lẻo, không nhất quyết về điều đáng làm.

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

### **Năm Chi Thiên.**

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

Những yếu tố này vẫn hiện hữu lúc bình thường, nhưng khi hành thiền, nó trở nên dừng mãnh, linh động, và có khả năng chuyển tâm đến trạng thái định.

Năm chi thiên ấy là: Tầm, sát, phi, lạc, trụ.

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

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

Chi thiên "tầm" tạm thời khắc phục triền cái hôn trầm dã dượi.

b. Sát, cũng được gọi là "tứ" (vicāra= "vi" + căn "car") là di động, hay di chuyển bất định. "Sát", hay "tứ", là quan sát hay dò xét, có nghĩa là liên tục áp đặt tâm trên đối tượng.

Theo Bản Chú Giải, "sát" là cái gì di động quanh quẩn đối tượng và có đặc tánh dò xét. "Tầm" giống như con ong bay hướng về hoa. "sát" như ong bay

quanh quẩn vo vo trên cái hoa. Hai chi thiền "tầm" và "sát" liên quan với nhau rất mật thiết.

Chi thiền "sát" tạm thời khắc phục triền cái hoài nghi.

c. Phi, piti, xuất nguyên từ căn "pi", là thích thú, hoan hỷ. "Phi" không phải là một loại thọ (vedana) như thọ lạc (sukha). Một cách chính xác, "phi" là tâm sở đến trước, và trong khi xuất hiện, báo hiệu rằng sắp có thọ lạc. Có năm loại phi là: cái vui làm rùn mình, rờn óc, hay nổi da gà; cái vui thoáng qua mau lẹ như trời chớp; cái vui tràn ngập như sóng biển trườn lên bãi; cái vui thanh thoát đem lại hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn lững lờ bay theo chiều gió; và cái vui thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóng được thổi phồng hay trận lụt tràn ngập cả ao vũng.

Chi thiền "phi" tạm thời khắc phục triền cái oán ghét, bất mãn, bất toại nguyện,

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

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

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

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

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



Chi thiền "trụ" tạm thời khắc phục triển cái tham dục.

### 3. Giải phóng cái tâm

Để kiểm soát, uốn nắn, và giải phóng cái tâm, trong Phật Giáo có hai loại thiền.

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

Lối thiền kia là vipassanà, thiền minh sát -- cũng gọi là thiền quán, hay thiền tuệ. Hành giả hướng tâm định soi vào đời sống, nhằm chứng ngộ thực tướng của vạn pháp. Ngài Piyadassi giải thích như sau:

"Danh từ vipassanà ("vi" + "passanà"), trong một biến thể, có nghĩa là "thấy một cách khác thường", thấy khác với lối thấy thông thường, do hai thành phần "passanà" là thấy và "vi" hàm ý đặc biệt, khác lạ hơn thông thường. Như vậy, vipassanà là thấy sáng tỏ, thấy vượt ra ngoài cái gì thông thường mình thấy, là minh tuệ. Đây không phải là nhìn thoáng qua, không phải chỉ nhìn trên bề mặt, nhìn ở mặt ngoài mà nhìn sâu vào bên trong "Thực Tại" của đời sống. Chính nhờ cái nhìn sâu sắc dựa trên nền tảng tâm hoàn toàn vắng lặng ấy mà hành giả tẩy sạch mọi bợn nhơ, mọi ô nhiễm ngũ ngầm, để thành đạt mục tiêu cuối cùng, Niết Bàn. Thiền minh sát (vipassanà bhàvanà) là loại thiền mà chính Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành, đã thành công, và đã ban truyền. Trước kia chưa từng có, và ngoài Phật Giáo không có."

#### **Thiền Vắng Lặng.**

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

như mặt trăng không bị mây che, còn trong ấn tượng hình dung, hình ảnh mù mờ như mặt trăng nhìn xuyên qua một lớp mây.

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

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

Hành giả tiếp tục gia công và phát triển Nhị Thiền. Đến đây hai chi thiền đầu tiên, tức tầm và sát, bị loại đi. Hành giả đã quen thuộc, không còn phải qua hai giai đoạn tầm và sát, mà thẳng vào phi, lạc, rồi đến trụ. Đến Tam Thiền, chi thiền "phi" bị loại. Và cuối cùng đến Tứ Thiền, luôn cả "lạc" cũng không còn mà chỉ có "xả" (upekkhà) và "trụ". Chi thiền "xả" có tầm quan trọng đặc biệt về mặt đạo đức và tâm lý. Đây không phải là thọ xả, tức thọ vô ký, cảm giác không-vui-không-buồn. Chi thiền "xả" là trạng thái tâm bình thản giữa những hoàn cảnh thăng trầm của đời sống, phải do một ý chí mạnh mẽ phát triển. Nhận định rằng chi thiền "lạc" vẫn còn thô kịch, hành giả loại trừ luôn chi thiền ấy như đã loại trừ ba chi thiền trước để trau giồi, phát triển chi thiền "xả", chứng đắc Tứ Thiền, tầng cao nhất của Thiền Sắc Giới.

Đã thành tựu tất cả bốn tầng Thiền của Thiền Sắc Giới, hành giả chuyên chú gia công trau giồi Thiền Vô Sắc Giới. Trong phần chú giải quyền Abhidhammatha Sangaha, Vi Diệu Pháp Toát Yếu, Ngài Nàrada viết như sau:

"Vị hành giả đã có phát triển Thiền Sắc Giới (Rupa Jhàna) và bây giờ muốn trau giồi Thiền Vô Sắc, bắt đầu gom tâm vào ấn tượng khái niệm (patibhàga nimitta). Khi chuyên chú gom tâm như vậy một ít lâu hành giả thấy một đốm sáng nhỏ, yếu, giống như con đom đóm, phát ra từ đối tượng. Hành giả ước nguyện rằng ánh sáng nhỏ này sẽ lớn dần lên cho đến độ bao trùm toàn thể

không gian. Đến đây hành giả không còn thấy gì khác ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Không gian đầy ánh sáng này không có thiết, không thật sự hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm. Gom tâm vào đối tượng này, hành giả niệm "akàsa ananto", không gian vô tận vô biên, cho đến khi phát triển Sơ Thiền Vô Sắc, tầng Thiền Vô Sắc đầu tiên, Không Vô Biên Xứ, cảnh giới không gian vô biên.

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

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

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

"Bốn tầng Thiền Sắc Giới khác nhau do các chi thiền. Bốn tầng Thiền Vô Sắc Giới thì khác nhau do đề mục gom tâm. Sơ Thiền và Tam Thiền Vô Sắc có hai khái niệm (pannati). Đó là khái niệm về tánh cách vô biên của không gian và khái niệm về hư vô. Tâm Nhị Thiền lấy tâm Sơ Thiền làm đề mục. Tâm Tứ Thiền lấy tâm Tam Thiền làm đề mục."

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

Trước ngày Bồ Tát Gotama Thành Đạo, chỉ có thiền Vắng Lặng (samatha bhavana). Hai vị đạo sư lỗi lạc thời bấy giờ, thầy của Bồ Tát, là những vị đắc Thiền cao nhất, lúc ấy chưa ai đạt đến. Các Ngài đã tiến đến mức cùng tột của thiền Vắng Lặng là Phi Tướng Phi Phi Tướng. Chắc chắn đây là mức rất cao của tâm định khi hành giả tạm thời trọn vẹn đè nén, khắc phục năm triền cái. Các chi thiền "phi" và "lạc" phát sanh, đưa đến trạng thái tâm tuyệt đối vắng lặng và an lạc. Nhưng Bồ Tát không thỏa mãn với những thành quả ấy.

Đã kiểm soát và khắc phục tâm, tạm thời làm chủ mình, nhưng Ngài nhận định rằng bấy nhiêu đó chưa đủ. Thú dữ vẫn còn đó. Phải tận diệt mọi nhiễm ô và mọi hoặc lậu mới dứt hậu hoạn. Mục tiêu cứu cánh của Ngài chỉ là chứng ngộ Chân Lý Cùng Tốt, thấy sự vật đúng như sự vật là vậy, tức chứng ngộ ba đặc tướng của các pháp hữu vi: vô thường, khổ, vô ngã. Chính nhờ trí tuệ trực giác này mà Bồ Tát đập vỡ tung cái vỏ Vô Minh dày cứng đã bao phủ Ngài từ vô lượng kiếp để vượt đến Thực Tại, chứng ngộ tận tường và trọn vẹn Bốn Chân Lý Thâm Diệu "trước kia chưa từng được nghe."

---o0o---

### ***Thiền Minh Sát.***

Đến đây, pháp hành mà chúng ta thảo luận là gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất và không biết gì ngoài điểm ấy. Có một pháp định tâm khác, gọi là thiền Minh Sát, không hạn chế đối tượng của niệm bằng cách chỉ chú tâm vào một đối tượng duy nhất, bất di dịch mà hướng tâm vào những trạng thái luôn luôn biến đổi của tâm và thân, ghi nhận bất luận hiện tượng nào xảy diễn đến mình. Công phu hành thiền của hành giả là giữ chú niệm của mình bám sát vào bất luận gì mình tri giác nhưng buông bỏ tất cả, không bám níu gì hết. Trong khi tu tập theo dõi ghi nhận như vậy, tâm định của hành giả càng lúc càng kiên cố, cho đến một lúc nọ trở thành nhất điểm tâm, vững chắc trên mỗi điểm của luồng trôi chảy luôn luôn biến đổi của sự vật. Mặc dầu đối tượng di động, đổi thay như thế nào tâm nhất điểm của hành giả luôn luôn an trụ vững vàng vào đó. Tâm định vừa vững chắc vừa di động này được phát triển bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ: Thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ (niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp), "con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chứng ngộ Niết Bàn."<sup>12</sup>

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

Trong thiền Vắng Lặng, hành giả chọn và xử dụng một trong các căn môn như nhãn môn hay nhĩ môn chẳng hạn. Còn các môn khác thì không dùng.

Trong thiền Minh Sát hành giả không nhất thiết chọn một môn nào làm đề mục mà dùng cả sáu môn cùng với sáu đối tượng của nó.

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

Đối tượng của thiền Minh Sát là thực thể pháp trong thời hiện tại, những gì thật sự xảy diễn trong khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng của thiền Minh Sát là Tứ Niệm Xứ. Các đối tượng chế định do hành giả tự tạo như ấn chứng, cảm giác, hay hình ảnh v.v... không thể làm đề mục cho thiền Minh Sát, chỉ làm đối tượng cho thiền Vắng Lặng.

Dầu thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát có sự khác biệt nhau song thiền Vắng Lặng có thể làm nền tảng cho thiền Minh Sát, như trường hợp Đức Phật. Ngài tiến cao đến mức cùng tột của thiền Vắng Lặng là Phi Tướng Phi Tướng rồi xả thiền, quán chiếu thân và tâm, dùng chi thiền phi, lạc v.v... làm đối tượng và thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã. Đó là "thiền Minh Sát dùng thiền Vắng Lặng làm nền tảng". Ta cũng có thể trực tiếp hành thiền Minh Sát mà không qua thiền Vắng Lặng như chỉ quán niệm theo bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi.

Để giải đáp một câu hỏi về sự khác biệt giữa thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát, Ngài Acharn Chah dạy:

"Thật dễ hiểu. Thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát cùng đi chung với nhau. Trước tiên, do nhờ pháp hành gom tâm an trụ vào đề mục, tâm trở nên an tĩnh, vắng lặng. Tâm chỉ vắng lặng trong khi ta ngồi thiền. Đó là thiền Vắng Lặng. Căn bản tâm định này sẽ khởi duyên, tạo điều kiện cho trí tuệ, tuệ Minh Sát phát sanh. Đến mức độ này tâm luôn luôn vẫn an tĩnh, dầu ta ngồi nhắm mắt hành thiền nơi vắng vẻ hay đi bách bộ giữa phố phường nhộn nhịp. Nó là vậy.

"Ngày nào còn là trẻ con, giờ đây lớn khôn. Ta đã là người đứng tuổi. Em bé thuở nào và người đứng tuổi hiện nay có phải là một không? Có thể nói là một. Hoặc, theo một lối nhìn khác, có thể nói là hai người khác biệt. Cùng thể ấy, ta có thể tách rời thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát.

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

---o0o---

### **Đặc Tánh Của Con Đường**

Đến đây chúng ta đã tuần tự thảo luận về mỗi chi của Bát Chánh Đạo. Tám chi này liên quan với nhau rất mật thiết và không thể phát triển riêng rẽ từng chi một một cách khả quan. Trong khi hiểu biết chân chánh ta cũng suy tư chân chánh. Khi suy tư chân chánh tức nhiên lời nói, việc làm, và lối làm ăn sinh sống cũng chân chánh. Thân, khẩu trong sạch giúp chú niệm dễ dàng. Khi quán niệm chân chánh, hiểu biết và tư tưởng càng phát triển tốt đẹp hơn. Và cứ thế hành giả dần dần tiến bước trên con đường.

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

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

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

2. Ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định đề cập đến công phu thanh lọc tâm bằng pháp môn hành thiền: Thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát.

3. Hai chi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy vừa là bảng chỉ đường, lúc sơ khởi đưa khách lữ hành vào đúng con đường chân chánh, vừa là đuốc tuệ soi sáng con đường theo từng bước một của hành giả, vừa là ánh Đạo Vàng, ánh Sáng Chân Lý Cùng Tột, sau khi hành giả viên mãn trải qua suốt Con Đường, là thành quả của công phu hoàn tất tốt đẹp cuộc hành trình. ánh sáng trí tuệ đến đâu thì đêm tối của Vô Minh lui dần khỏi đó. Mãi đến khi chỉ còn Chánh Kiến. Vô Minh hoàn toàn tan biến. Ta có thể sắp xếp như sau:

**GIỚI:**

Chánh Ngữ,  
Chánh Nghiệp  
Chánh Mạng

**ĐỊNH:**

Chánh Tinh Tấn  
Chánh Niệm  
Chánh Định

**TUỆ:**

Chánh Kiến  
Chánh Tư Duy

Giới, Định, Tuệ là Con Đường Giải Thoát.

Khi kể tám chi của Bát Chánh Đạo thì Chánh Kiến và Chánh Tư Duy đứng đầu. Đến lúc xem như một pháp tu tập thì ba phần của Bát Chánh Đạo được kể theo thứ tự Giới, Định, Tuệ. Tuệ, vốn bao gồm Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, lại được kể sau cùng.

Như vậy, nhìn vào toàn diện, có phải đây là một lối trình bày thiếu nhất trí hay không? Không phải thiếu nhất trí mà hợp lý. Chánh Kiến ở mức sơ khởi là hiểu đúng con đường. Như người kia lạc nẻo, bỡ ngỡ trước nhiều ngã đường vì không biết chọn ngã nào, thì may thay, chợt thấy tám bảng chỉ đường bên cạnh con đường mòn. Bảng chỉ đường là Chánh Kiến. ở giai đoạn đầu tiên Chánh Kiến là ánh sáng rọi vào chánh đạo, là sự hiểu biết chân chánh dẫn dắt hành giả sơ cơ vào đúng con đường, và người có Chánh Kiến là người đã nhận ra con đường. Chánh Kiến, sự hiểu biết chân chánh, hay

khả năng phân biệt chánh tà, phải dẫn đầu, phải hướng đạo toàn thể các chi khác của con đường, vì Chánh Kiến giúp hành giả hiểu biết về con đường, về khởi điểm, về hướng đi, và về mức đến cuối cùng của con đường. Muốn thực hành Giáo Pháp mà không có Chánh Kiến cũng giống như người kia leo lên xe, mở máy cho xe chạy, mà không biết phải đi về ngã nào vì chưa xem bản đồ, cũng không hỏi han ai trước.

Người ấy sẽ gặp nguy cơ là không đi về hướng mà mình muốn đi, hoặc đi ngược chiều. Chánh Kiến cho hành giả một ý niệm về con đường. Chánh Tư Duy đặt hành giả vào con đường và chỉ hướng đi cho hành giả. Nhưng vai trò của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy không chấm dứt tại đó. Khi hành giả vững bước trải qua suốt con đường từ Giới, Định, đến Tuệ, thì giai đoạn Tuệ cuối cùng này là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy cao siêu, có hiệu năng đưa hành giả vượt thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi: Giải Thoát.

Phương pháp tu tập được trình bày theo thứ tự ba giai đoạn Giới, Định, Tuệ có thuận lý không?

Để giải đáp thắc mắc này chúng ta hãy tìm hiểu mục tiêu cứu cánh của toàn thể Giáo Pháp nói chung, và Bát Chánh Đạo nói riêng, là gì. Đức Phật dạy rằng nước trong đại dương tuy mênh mông, nhưng chỉ có một vị là vị mặn. Cùng thế ấy, giáo lý mà Như Lai truyền dạy tuy rộng rãi, nhưng chỉ có một vị là vị giải thoát. Vậy, mục tiêu của Giáo Pháp cũng như của Bát Chánh Đạo là giải thoát, vượt ra khỏi mọi hình thức khổ đau của kiếp sinh tồn.

Tại sao đau khổ? Vì ái dục. Và ái dục vì vô minh.

Vậy, muốn chấm dứt đau khổ phải phá tan vô minh. Vô minh là tối tăm, không thấy, không biết thực tướng của sự vật. Trí tuệ là tri kiến, là ánh sáng, là thấy và hiểu biết sự vật, thấu triệt sự vật như thật sự vật là như vậy, là thấu đạt thực tướng của vạn pháp. Do đó, phương pháp tu tập của Phật Giáo nhằm phát triển trí tuệ, đối trị và phá tan vô minh.

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

Muốn thành đạt trí tuệ phải có tâm định. Và muốn định tâm, giới đức phải trang nghiêm. Một người hung dữ, thường gây nhiều tội ác, làm tổn thương, sát hại sanh linh, người trộm cắp, người dâm loạn, người gian dối, người có



tánh ưa đâm thọc, thô lỗ, nhảm nhí, người có tật rượu chè hút xách say sưa tức nhiên không thể làm cho tâm mình an tĩnh. Tâm chao động không thể an trụ. Tâm không an trụ sẽ không định. Trí tuệ không thể phát sanh nếu tâm không định.

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

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

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

Sau ngày Thành Đạo, trọn 45 năm trường Ngài đi từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, trên những con đường lớn và các nẻo nhỏ, cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ để mang lại cho nhân loại bức thông điệp hòa bình và phúc lợi và để truyền dạy giáo lý cao siêu. Các môn đệ Ngài đã đến với Ngài từ mọi tầng lớp xã hội, giàu sang quyền quý cũng như nghèo nàn khốn khổ, học rộng hiểu nhiều cũng như tối tăm dốt nát, đạo đức thánh thiện cũng như tội lỗi hư hèn, cả nam lẫn nữ, từ lão đến ấu, tất cả đều được Ngài thấu nhận như nhau và nhiều vị nhờ tinh tấn chuyên cần tu tập, đã thành đạt nhiều Đạo Quả cao thượng.

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

**Bằng Cách Nào Bát Chánh Đạo Là Con Đường Giải Thoát?**

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

Nguồn gốc của mọi đau khổ là ái dục. ái dục nằm trong vô minh, và phát sanh do vô minh tạo điều kiện. Bị ái dục và vô minh bao phủ che lấp, chúng ta nhìn sự vật xuyên qua lớp mây mờ ấy và không thấy đúng sự thật. Vì không thấy đúng thực tướng của sự vật, chúng ta lầm lạc tự đồng hóa mình với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, xem ngũ uẩn là "ta", là "của ta". Với sự lầm lạc ấy chúng ta hành động, tạo nghiệp. Nghiệp quá khứ (hành) đưa đến quả hiện tại là thức, danh-sắc, lục căn, xúc, thọ. Trong hiện tại, do nơi thọ, ái phát sanh. Do ái, thủ, rồi hữu phát sanh, đưa đến sanh rồi lão, tử trong tương lai. Và như thế, vòng lẩn quẩn liên tục diễn tiến, mãi mãi từ vô lượng kiếp. (Xem sách Đức Phật và Phật Pháp, tác giả Nārada Mahā Thera, chương 25, Thập Nhị Nhân Duyên)

Chúng ta tạo nghiệp bằng thân, khẩu, ý. Trong ba đường ấy ý dẫn đầu, tâm là chủ. Có ý nghĩ trước mới có hành động bằng thân, hay bằng khẩu. ý nghĩ phát sanh do lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) tiếp xúc với lục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp) và chịu ảnh hưởng của những khuynh hướng tâm tánh (anusaya) ngủ ngầm trong luồng nghiệp. Khuynh hướng tâm tánh này nằm trên nền tảng vô minh.

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

- a. Sâu thẳm dưới đáy là lớp tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp mà ta đã mang theo từ vô lượng tiền kiếp. Khuynh hướng tâm tánh này nằm trên nền tảng vô minh và gây ảnh hưởng đến tư tưởng.
- b. Tầng lớp kế đó là tư tưởng (ý), những ý nghĩ, phát sanh do lục căn tiếp xúc với lục trần, và chịu ảnh hưởng của tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp.
- c. Tầng lớp cuối cùng, biểu hiện ra ngoài bằng việc làm (thân) hay lời nói (khẩu).

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

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần tức có lục thức. Thí dụ như mắt tiếp xúc với hình thể, hay tai tiếp xúc với âm thanh v.v... tức có sự thấy, sự nghe v.v... và từ đó phát sanh những ý nghĩ. Bản chất của những tư tưởng này như thế nào tùy nơi khuynh hướng tâm tánh vốn sẵn ngủ ngầm trong luồng nghiệp mà ta đã mang theo từ trong quá khứ. Như cùng trong một cảnh ngộ, người bầm tánh nóng nảy thì giận dữ, còn người tâm tánh từ ái nhu hòa thì có những tư tưởng dịu hiền. Cùng đứng trước một pho tượng Phật, người Phật tử thuần thành thì có những tư tưởng tôn kính, người thường, không phải Phật tử, thì đứng dung, bình thản, còn người đã sẵn có ác cảm với Phật Giáo thì sanh tâm bất mãn. Dầu sao, ngày nào chưa chứng đắc Đạo Quả A-La-Hán thì khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm trong luồng nghiệp vẫn còn nằm trong vô minh, và sẽ gieo ảnh hưởng đến ý nghĩ, việc làm và lời nói. Đó là tầng lớp thứ nhì, có thể ví với ý tưởng muốn quẹt cây quẹt trên hộp diêm.

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

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

Định thanh lọc tư tưởng, tầng lớp thứ nhì. Chánh Niệm theo dõi và phát giác các pháp -- thiện và bất thiện -- chưa, hoặc đã phát sanh, hay biết, nhận diện, bạn hay thù đã đến hoặc chưa đến. Chánh Tinh Tấn ngăn chặn và diệt trừ bất thiện pháp, đồng thời phát triển và củng cố các thiện pháp, tức ngăn chặn quân thù chưa đến, tiêu diệt quân thù đã đến, đồng thời đón mừng, và cố giữ bạn lành. Chánh Định củng cố Chánh Niệm để phát huy trí tuệ.

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

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

Đứng về phương diện Thanh Tịnh Đạo, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng đưa đến Giới Tịnh. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định đưa đến Tâm Tịnh, giai đoạn thứ nhì. Cuối cùng Chánh Kiến và Chánh Tư Duy giúp thanh lọc Tri Kiến, gồm Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, và Kiến Tịnh. Như vậy, Bát Chánh Đạo thanh lọc chúng sanh trên suốt bảy giai đoạn của Con Đường Trong Sạch (Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo). Bát Chánh Đạo là Con Đường dẫn chúng sanh từ bờ mê sang bến giác, từ phàm đến Thánh, là Con Đường Giải Thoát, Con Đường đưa đến hoàn toàn Tự Do. Đó là con đường lên từng bậc, tuy dài dằng nhưng châu toàn.

Trong kinh Mahà Parinibbàna (Đại Niết Bàn), để trả lời một câu hỏi của Đạo Sĩ Subhadda, Đức Thế Tôn có lời dạy:

"Trong bất luận giáo đoàn nào, nếu không có Bát Chánh Đạo thì cũng không có hạng nhất đẳng sa-môn (Tu Đà Huàn), cũng không có nhị đẳng sa-môn (Tu Đà Hàm), tam đẳng sa-môn (A-Na-Hàm), hay tứ đẳng sa-môn (A-La-Hán). Trong giáo đoàn nào có Bát Chánh Đạo, này Subhadda, thì cũng có hạng nhất đẳng, nhị đẳng, tam đẳng và tứ đẳng sa-môn. Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất."

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

Bát Chánh Đạo là con đường. Đức Phật là người đã khám phá con đường, đã vạch ra và rọi sáng con đường cho chúng sanh. Chư Tăng, những vị hội viên của Giáo Hội Tăng Già là những người đi trước, bước theo dấu chân của Đức Bổn Sư, và dẫn dắt chúng ta noi theo con đường. Nhưng phần chúng ta là phải kiên trì nỗ lực, tiến bước trên con đường. Trong toàn thể Bát Chánh Đạo không có lời nào dạy ta van vái nguyện cầu để được giải thoát.

Hãy lắng nghe lời dạy của Đức Kassapa (Ca Diếp):

"Những bộ chân cường tráng dũng mãnh tiến bước trên con đường gay go cam khổ, giữa đám giông to bão lớn, và trải qua bao nguy hiểm gian lao, để lần hồi trèo lên đỉnh núi. Người yếu sức nghiêng ngã bên này bên kia theo chiều gió, vẫn còn quanh quẩn dưới chân đồi và vì quá mệt mỏi, dừng bước lại nhiều lần để nghỉ.

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

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

---o0o---

HẾT

---

<sup>1</sup> Chấp tư tưởng, hay sát-na tâm, được giải thích là một phần triệu, triệu của khoảng thời gian một cái chớp.

<sup>2</sup> Xem đoạn về Hành Khổ

(<http://www.budsas.org/uni/u-4de-pkk/4de-01.htm>)

<sup>3</sup> Xem Hành Khổ, Phần I

<sup>4</sup> Sách Compendium of Philosophy ghi nhận rằng kinh sách Phật Giáo phân biệt sáu hạng cười: 1. sita, là nụ cười tế nhị, chỉ biểu hiện niềm vui trên gương mặt; 2. hasita, nụ cười nhếch môi vừa để lộ chót răng; 3. vihasita, cười khẻ, tạo nên một tiếng động nhỏ; 4. upahasita, cười đến nhúc nhích đầu, vai, và tay; 5. apahasita, cười hỷ hạ đến ra nước mắt; 6. atihāsita, cười ngã nghiêng ngã ngửa, từ đầu đến chân đều di động. Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác mỉm cười với bốn loại tâm Hành Đẹp (sobhana kiriya citta) hợp với trí tuệ và cảm giác hạnh phúc. (Trích dịch từ quyển A Manual of Abhidhamma, tác giả Nārada Mahā Thera)

---

<sup>5</sup> Ba mươi sáu loại ái dục -- xem bài viết này, từ trang 41. Có sáu loại ái dục liên quan đến sáu căn là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, và sáu loại liên quan đến sáu trần, là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tính chung tất cả là mười hai. Nếu tính luôn ba loại được kê trong bài viết, trang 41, thì có ba mươi sáu. Và nếu tính luôn ái dục trong ba thời, quá khứ, hiện tại, và tương lai thì có tất cả là một trăm lẻ tám (108).

<sup>6</sup> Tư tưởng hỷ lạc -- xuyên qua lục căn.

<sup>7</sup> Dây leo ... đâm chồi, từ lục căn và bám vững, dính mắc theo lục trần.

<sup>8</sup> Thằng thúc và trói buộc -- có năm thằng thúc, hay chướng ngại tinh thần (nivarana) là tham dục, oán ghét, hôn trầm đã dượt, phóng dật lo âu, và hoài nghi. Có năm loại trói buộc (sanga) là tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn và tà kiến.

<sup>9</sup> Xem Phần II

<sup>10</sup> Ràhula là con của Đức Phật khi còn là Thái Tử Siddhatta, xuất gia lúc bảy tuổi.

<sup>11</sup> Xem trang trước

<sup>12</sup> Xin xem lại đoạn Tứ Niệm Xứ trong phần Chánh Niệm.