

Con đường xưa

Hòa thượng Piyadassi

Minh Châu và Đặng Tân Hậu trích dịch

Mục lục

Duyên Khởi - Đức Phật Đã Nói Thế Nào Là Khổ?	2
Lời Tựa	3
Đức Phật và Đạo Phật	5
Đức Phật	5
Đạo Phật	8
Cốt Tủy Đạo Phật - Tứ Diệu Đế	10
Khổ Đế (Dukkha)	11
Tập Đế (Samudaya).....	16
Diệt Đế (Nirodha).....	20
Đạo Đế (Magga).....	23
Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (I).....	25
Chánh Kiến (Samma Ditthi).....	26
Chánh Tư Duy (Samma Samkappa)	29
Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (II)	34
Chánh Ngữ (Samma Vacca).....	34
Chánh Nghiệp (Samma Kammanta)	37
Chánh Mạng (Samma Ajiva)	39
Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (III)	42
Chánh Tinh Tấn (Samma Vayama).....	42
Chánh Niệm (Samma Sati).....	45
Chánh Định (Samma Samadhi).....	49

Duyên Khởi - Đức Phật Đã Nói Thế Nào Là Khổ?

Gần 26 thế kỷ trước tại vườn Lộc Uyển Đức Phật tuyên thuyết và chuyển bánh xe Chánh Pháp đầu tiên. Ngài đã xác quyết về giáo lý *khổ* trước năm anh em Kiều Trần Như, đây là Bức Thông Điệp về một vấn đề lớn đối với vận mệnh chung của kiếp người, trở thành vấn đề trung tâm của Phật giáo.

Đức Phật nói đến "*khổ*". Điều chúng ta cần phải lưu tâm về ý nghĩa của chữ *khổ* nhất định không phải là một cảm thọ (tức là do cảm giác trực tiếp cảm nhận, hoặc do sự đề kháng đối với mọi sự bất toại nguyện) và cũng không nằm trong cặp tương đối "sướng khổ" trên nền tảng của đối đãi. Nếu hiểu cái "*khổ*" mà Đức Phật muốn nói là cái khổ do cảm thọ quả là một lầm lẫn lớn. Chính trên căn bản cũng như hệ quả của sự lầm lẫn này đã đóng góp một phần vào sự suy tàn của Phật Giáo Ấn Độ trải từ thế kỷ thứ 6 cho đến thế kỷ 12, khi giặc Hồi đánh bật Phật Giáo ra khỏi nơi chôn nhau cắt rún. (Chỉ vì do sự lầm lẫn này đã đưa giáo lý *khổ* tới tinh thần tiêu cực, bại nhược, chối từ cuộc sống và sợ hãi cuộc đời... đọc "The Rise and Decline of Buddhism in India", Kana Lal Harra)

Thật ra cái "*khô*" mà Đức Phật đưa ra được dựa trên một lập trường tích cực, "phát xuất từ một lập trường thâm sâu hơn, đó là cái bản chất mâu thuẫn cố hữu của cuộc đời do lý tính của con người phát triển". (Đại Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận - Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch, tr. 355).

Đức Thế Tôn đã nhìn sâu sắc và toàn vẹn vào hai khía cạnh mâu thuẫn bất khả tư nghi:

1- Sự trưởng dưỡng, sinh tồn của con người trong môi trường thiên nhiên. Thiên nhiên chỉ vận hành theo cái định luật của riêng nó. Còn về mặt ngoài, con người lại là một hiện tượng của thiên nhiên nên không có cách lựa chọn mà phải khuất phục định luật thiên nhiên để có sự an ninh đồng thời bảo đảm cho sự tồn vong của chính nó.

2- Về mặt nội tại, con người có khuynh hướng muốn lấy tự do làm đặc tướng, dùng ý chí tự do quy định cho sự sinh hoạt cho chính mình để thực hiện chí "xé núi lấp sông" và "vá trời lấp biển" trong khi đời người lại phải đối chứng trước một thực tại bi đát đó là "sinh lão bệnh tử". Sự xung đột trên hai khía cạnh tương phản này chính là nguồn gốc đích thực về sự đau khổ của con người. Một đằng ý chí tự do muốn được thể hiện một đằng vấn đề sinh lão bệnh tử luôn luôn chụp xuống đời người vô phương chống trả; đằng khác, dưới uy lực vô song của thiên nhiên và năng lực vô thường không ngừng bủa xuống đời người. Ba thế lực đó (thiên nhiên, vô thường và ý chí tự do) trên hai mặt xung đột, đã tạo ra những mâu thuẫn giằng co bất tận chính là nguồn gốc khổ đau của con người. Ấy là chưa nói đến những vấn đề bất an có tính cách nội tại nơi tự thân đối trước những hiện thực của nền văn minh tiên bộ của thời đại...

* Tiếp xúc với cặp nhân quả chuyển lưu "Khổ và Tập" là để thấy được nguyên nhân, vận hành, tác dụng của cái khổ, tức là tiếp xúc để nhận diện ra hành tung của khổ rồi quán chiếu để thấy sâu sắc về nền tảng của bản chất đích thực của khổ cũng là để nhận chân được vị trí của kiếp người đối trước cái giá trị đích thực cuộc sống (có thể phát khởi tinh thần tích cực hoặc tiêu cực do ở mức độ tỉnh thức của tự thân). Bởi vì mục đích của giáo lý khổ chính là nhận diện khổ để tích cực hành động chứ không buông xuôi, than mây khóc gió, vo tròn khổ đau trong máu hận.

Tay gõ vào bia mùi ngón đập,

Mười năm theo máu hận tan tành. (thơ Vũ Hoàng Chương)

hoặc chỉ ôm lấy nỗi lung lạc của quãng đời quá khứ, chao đảo trong mưa gió đoạn trường, trong cuộc sống long đong phiêu bạt đầy khổ đau như Thúy Kiều để rồi chỉ còn thương hại cho chính mình

Khi tỉnh rượu, lúc tàn canh,

Giật mình mình lại thương mình xót xa (Truyện Kiều - Nguyễn Du)

* Tiếp xúc với cặp nhân quả hoàn diệt "Diệt và Đạo" là để thấy xa hơn và sâu sắc hơn về bản chất "bất thực" của cái khổ, để thấy được từ căn-đề cái "khổ" có thể phơi bày thực tướng dưới ánh sáng của chánh niệm. Đây là con đường tích cực nhất phải được thể hiện qua giáo lý khổ, để chấm dứt khổ, điều mà chúng ta phải thấy cho được và thực hiện cho bằng được nếu muốn giải thoát cho chính mình và giải thoát cho kẻ khác. Đó là đoạn đường gay go nhất, đoạn đường của sự dừng lại các ức tướng phân biệt, soi chánh niệm vào chính nỗi khổ, chặt đứt mọi tham muốn về cả cái khổ thọ lẫn ảo tưởng về lạc thọ hoặc cả về lạc thọ lẫn ảo tưởng về khổ thọ. Đó chính là con đường của Đạo Đế, con đường của Bát Chánh Đạo (con đường chân chính 8 chi để phá khổ).

Đức Phật đã dạy rất sâu sắc, tỉ mỉ về con đường chân thật này, ở đó mỗi chi phần của Bát Chánh Đạo đều có một liên hệ không rời đối với 7 chi phần khác. Nhìn vào chánh kiến thấy có chánh ngữ, chánh tư duy, chánh niệm ... hoặc nhìn vào chánh tinh tấn thấy có mặt đầy đủ của những chi phần kia. Nghĩa là vấn đề thế kỷ đã được thiết lập toàn vẹn và hợp nhất trong quá trình 45 năm thuyết giáo của Đức Phật nằm trong "nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất" (một là tất cả, tất cả là một) của giáo lý Hoa Nghiêm.

Trên nền tảng đã nêu, chúng ta cùng đi vào quyển Con Đường Xưa của Đại Lão Hòa Thượng Piyadassi Nayaka Maha Thera, bằng cả thân và tâm trong tinh thần thực tâm tu học để rút tía và tiếp thu mọi tinh hoa làm tư lương cho con đường học và hành đạo. Đạo lão Hòa Thượng Piyadassi bằng quá trình hơn 60 năm sống đời phạm hạnh, hơn 60 năm kinh nghiệm tu học và hành đạo đã men trở về "con đường xưa" mở ra một chân trời mới, con đường nền tảng để xây dựng bản chất đích thực cho sự tu học trong khi triển khai một cách sáng tỏ giáo lý *khổ* của Đức Phật để tiếp tục khai thị cho chúng sinh qua các thế hệ.

Tiếp nhận quyển sách này, chúng con cung kính ngưỡng mộ công đức vô lượng của Đại Lão Hòa Thượng Piyadassi và cũng chân thành tán thán công đức của Damita Đặng Tấn Hậu và Metta Minh Châu đã xử dụng lối dịch hết sức đặc sắc, sáng tỏ và khúc chiết.

Nguyện đem công đức ấn tống này hồi hướng đến toàn thể pháp giới chúng sanh đồng triêm lợi lạc, đồng trọn thành Phật Đạo.

Tâm Tịnh kính đề,

Sydney, Úc châu, tháng 11-1997

-oOo-

Lời Tựa

Mục đích của đạo Phật là giúp chúng sanh chấm dứt sanh tử luân hồi, giải thoát biển khổ đến bờ an lành hạnh phúc. Vì thế, đạo Phật còn được gọi là đạo diệt khổ ban vui. Cách nay hơn 2,500

năm, sau khi chứng ngộ đạo quả cao thượng, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ban truyền thông điệp đầu tiên cho thế gian không ngoài chân lý khổ não, nguồn gốc của sự khổ, sự chấm dứt khổ và con đường diệt khổ. Bài pháp Tứ Diệu Đế ngài giảng cho năm anh em Kiều Trần Như trong kỳ chuyển pháp luân tại vườn Lộc Uyển là nền tảng thiết yếu của Phật Giáo, đã chuyển hóa tư tưởng và lối sống của một phần lớn nhân loại.

Vì Tứ Diệu Đế nói về sự khổ nên một số người thiếu hiểu biết thường ngộ nhận đạo Phật bi quan yếm thế. Thực ra, Đức Phật không yếm thế cũng không lạc quan. Ngài rất thực tế, không chạy trốn sự thật về sự khổ như đà điều chui đầu xuống cát. Ngài nhận thức sự khổ trên thế gian, sau đó, ngài tinh tấn thực hành con đường diệt khổ dẫn đến an vui hạnh phúc cao thượng.

Trên con đường tu học, có duyên đưa đẩy chúng tôi thọ lãnh giáo pháp nguyên thủy, giáo lý đại thừa cũng như kim cương thừa. Càng học pháp, chúng tôi càng thấy rõ muốn thực hành bất cứ pháp môn nào của đạo Phật, ta đều cần sự hiểu biết sâu sắc về Tứ Diệu Đế vì đây là kim chỉ nam giúp ta phân biệt chánh pháp và tà đạo dị đoan. Nơi nào có giảng dạy và thực hành Tứ Diệu Đế là nơi ấy có Phật Pháp. Học pháp đại thừa, thiên tông, hay mật tông, mà không biết và thực hành Tứ Diệu Đế không thể nào đạt đến thánh quả.

Với mục đích tự tu học và thực hành, chúng tôi tóm lược quyển "*The Buddha's Ancient Path*" (Con Đường Xưa của Chư Phật) do Đại Lão Hòa Thượng Piyadassi Nayaka Maha Thera viết năm 1964 giảng về Tứ Diệu Đế dựa theo kinh điển Nam Phạn (Pali) là bản kinh xưa nhất trong đạo Phật.

Ngài Piyadassi, tu sĩ Phật Giáo Nguyên Thủy Tích Lan, là vị tỷ khuru với hơn 60 tuổi hạ, nổi tiếng về sự hiểu biết Phật Pháp uyên thâm và giới đức đạo hạnh nghiêm minh. Ngài đã viếng thăm hơn 80 quốc gia trên thế giới để truyền bá chánh pháp. Sách Anh Văn của ngài đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới như Pháp, Đức, Ý, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Việt Nam v.v. Trước năm 1975, ngài thường đến Việt Nam cùng với sư huynh là lão tăng Narada Nayaka Maha Thera nên một số Phật tử Việt Nam đã có duyên lành trở thành đệ tử của ngài. Năm 1991, Hội Đồng Chư Tăng Tích Lan gồm có 28 vị hòa thượng và hơn 4,000 thượng tọa đồng tán phong ngài Piyadassi là Đại Lão Hòa Thượng, *Visvakirti Sri Sasanasobhana (Viên Ngọc Giáo Pháp Quý Báu Trên Trên Thế Gian)*, với sự chủ tọa của Thủ Tướng Tích Lan. Ngài hiện là viện trưởng chùa Vajirarama tại Colombo, Tích Lan. [*]

Nhân ngày giáp năm của mẹ là cụ bà Hồ Thị Thân, chúng tôi phát hành quyển Con Đường Xưa của Chư Phật để hồi hướng phước báu đến mẹ và Đại lão Hòa thượng Piyadassi Nayaka Maha Thera.

Xin thành kính đảnh lễ chư Phật, Chư Bồ Tát, Thánh Tăng và các bậc Thầy Tổ đã từ bi ban truyền giáo pháp. Phật Pháp thâm sâu, lời lẽ ngôn ngữ chúng tôi lại thật yếu kém. Xin thành tâm sám hối nếu có sai lầm khi diễn đạt lời pháp. Mong quý vị đọc sách này, tìm ý pháp, quên lời văn, để giữ trọn lòng quý trọng giáo pháp.

Minh Châu, Metta
Đặng Tấn Hậu, Dhammika
Tháng hai, 1997

[*] Ngài Pyadassi viên tịch năm 1998 tại Tích Lan (Bình Anson)

Đức Phật và Đạo Phật

Đức Phật

Vào năm 623 trước Tây Lịch, một vị Bồ Tát đã giáng sinh tại miền bắc Ấn Độ, họ ngài là Cô Đàm (Gotama), tên ngài là Sĩ-đạt-ta (Siddhattha) tức là "đạt được ý nguyện". Cha ngài là vua Tịnh Phạn (Suddhodana) thuộc dòng họ Thích Ca (Sakyas) cai trị phần đất tại thành Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu) gần biên giới Népal. Mẹ ngài là hoàng hậu Ma-ha Ma-da (Mahamaya).

Vào ngày trăng rằm tháng tư (âm lịch), trên đường về quê cha để sanh nở, hoàng hậu Ma-da đã hạ sanh một thái tử tại vườn Lâm-tỳ-ni (Lumbini) dưới cành cây Vô Ưu.

Vườn Lâm-tỳ-ni cách thành phố Benares 100 dặm về hướng bắc, gần núi Hy-mã-lạp-son. 316 năm sau, vua A Dục (Asoka) đã cho xây một cột trụ để đánh dấu nơi thái tử Sĩ-đạt-ta ra đời. Ngày nay, chúng ta còn thấy cột trụ này tại vườn Lâm-tỳ-ni với 93 cổ ngữ:

"Hida Budhe Jate Sakyamuni"

(Nơi đây một vị Phật, bậc hiền triết của dòng họ Thích Ca Mâu Ni đã ra đời)

Ngài Huyền Trang đã tìm thấy cột trụ này vào giữa thế kỷ thứ 7 khi ngài đi Ấn Độ thỉnh kinh. Nhà khảo cổ trú danh Cunningham cũng đã khám phá cột trụ này tại vườn Lâm-tỳ-ni vào năm 1896.

Đây là chứng cứ Đức Phật là một nhân vật lịch sử đã sống và lưu lại thánh sản cho chúng sanh. Cuộc đời ngài là nguồn cảm hứng vô tận và tấm gương lành để chúng sanh noi theo.

Bảy ngày sau khi hạ sanh thái tử, hoàng hậu Ma-da qua đời. Bà Ba-xà-ba-đề Gô-ta-mi (Pajapati Gotami) thay chị nuôi cháu. Kinh điển ghi lại thái tử lúc trẻ tuấn tú, khôi ngô có đủ 32 tướng tốt 80 tướng phụ đẹp. Được vua cha chiều chuộng, mời các thầy văn võ chỉ dạy, thái tử văn võ song toàn. Lúc thiếu thời, thái tử thường trầm tư thiền định. Trong khi đó, vua cha ước muốn thái tử sẽ thành lập gia đình, sanh con thừa kế ngai vàng. Vì sợ thái tử xuất gia sống đời đạo sĩ, vua Tịnh Phạn đã cố gắng trói buộc ngài trong đời sống xa hoa lợi dưỡng không để ngài thấy sự khổ thế gian. Sống trong cung vàng điện ngọc, thái tử không biết cái gì gọi là sầu muộn.

Theo tục lệ lúc bấy giờ, năm ngoài 16 tuổi, thái tử thành hôn cùng công chúa Da-du-đà-la (Yasodhara), là con gái duy nhất của vua Suppabuddha và hoàng hậu Pamita thuộc dòng họ Koliyas.

Sống trong cung vàng điện ngọc, tuổi đời càng cao, thái tử càng trầm tư về ý nghĩa của đời sống con người. Nhân một buổi du ngoạn, ngài chứng kiến ba cảnh khổ: một người già, một người bệnh, một người chết. Sự khổ đau này đã chấn động tâm tư ngài. Hình ảnh thứ tư ảnh hưởng sâu đậm nhất đối với ngài là hình ảnh một người tu sĩ, hiền hòa, thông thái, sống đời không nhà đi tìm chân lý. Càng gần thế gian, càng thấy sự khổ đau, thái tử càng nhận thức thế gian không có hạnh phúc lâu bền. Ngài nhận thức đời sống con người hoàn toàn vô nghĩa nếu không tìm ra con đường đưa đến hạnh phúc vĩnh cửu.

Thái tử tự nhủ: "Rồi một ngày, tuổi thanh xuân sẽ chấm dứt với sự già nua cằn cỗi, cơ thể sẽ hư hoại, yếu kém. Cuối cùng, cái chết sẽ đến một cách bất ngờ, chấm dứt đời sống".

Nhận thấy sự khổ đau của đời sống, ngài quyết định chiến thắng thần chết, tìm đường giải thoát khỏi cảnh sanh, già, bệnh, chết cho ngài và nhân loại.

Năm ngoài tròn 29 tuổi, vào lúc công chúa Da-du-đà-la vừa hạ sanh thái tử Rahula (sợi dây trói buộc), thái tử Sĩ-đạt-ta quyết định từ bỏ cung vàng điện ngọc, vua cha và vợ đẹp con thơ. Vì lòng từ bi đối với nhân loại, ngài phát tâm khước từ đời sống lợi dưỡng cá nhân, dấn thân sống đời đạo sĩ tinh lặng trong rừng sâu, đi tìm chân lý vĩnh cửu, giải thoát ra khỏi mọi sự trói buộc, tìm giải thoát cho chính mình và nhân loại.

Trước hết, ngài đến tu học cùng với hai vị thầy nổi tiếng đương thời là Alara và Uddaka Ramaputta. Sau thời gian ngắn, ngài đắc tầng thiền cao nhất. Nhưng không thỏa mãn vì biết chưa đạt tới toàn giác. Ngài từ bỏ nơi này để tiếp tục con đường vô định tìm chân lý.

Vào thời ấy, thực hành khổ hạnh xem là phương pháp cao thượng tìm chân lý nên ngài quyết định tu khổ hạnh tại rừng Uruvela Gaya (Khổ Hạnh Lâm) cùng với năm vị đạo sĩ - Kiều Trần Như (Kondanna), Bạt Đề (Bhaddiya), Thực Lực (Vappa), Ma-ha Na-ma (Mahanama) và Át-bê (Assaji).

Ngài đã tự chứng nghiệm pháp tu khổ hạnh bằng cách ăn mỗi ngày một hột mè, mặc y bằng giẻ rách, ngủ cạnh thây ma và nằm trên cây gai. Lối tu khổ hạnh này khiến thân thể ngài suy nhược hoàn toàn. Sau sáu năm khổ hạnh, sự chết gần kề, ngài vẫn không đạt tới mục tiêu tối thượng.

Do kinh nghiệm tự chứng, ngài nhận biết lối tu khổ hạnh không dẫn đến giải thoát. Nhớ lại lúc thiếu thời, trầm tư dưới gốc cây đã hưởng được nhiều phỉ lạc của tâm định, ngài nhận thức thiền định là phương pháp dẫn đến giác ngộ. Ngài quyết định từ bỏ lối tu khổ hạnh, bảo vệ sức khỏe và tâm thần để tiếp tục công cuộc tìm chân lý.

Với ý chí mãnh liệt, không thầy chỉ dạy, không bạn đồng hành, Bồ Tát đơn độc tìm chân lý. Bãng qua sông Ni-liên-thiền tại Gaya (ngày nay là Bồ Đề Đạo Tràng), dưới một cội bồ đề mát mẻ thanh tịnh thích hợp cho thiền định, ngài lập thệ nguyện: "Dù cho máu có cạn, da thịt có khô, ta sẽ không rời nơi này cho đến khi đắc quả Chánh Đẳng Chánh Giác (samma-sambodhi)".

Áp dụng thiền niệm hơi thở (anapana sati), ngài đạt vào nhất thiền, kế đó là nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Ngài nhớ lại tiền kiếp vào canh một (từ 6 giờ chiều đến 10 giờ đêm). Vào canh hai (từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng), ngài thấy được lý nhân quả. Tâm ngài hoàn toàn trong sạch. Ngài thấy đây là khổ, đây là nguồn gốc của sự khổ, đây là sự chấm dứt khổ, đây là con đường diệt khổ. Ngài nhận thức đây là ô nhiễm, đây là nguồn gốc ô nhiễm, đây là sự chấm dứt ô nhiễm, đây là con đường diệt trừ ô nhiễm. Đến canh ba (từ 2 giờ sáng đến 6 giờ sáng), ngài đã chấm dứt ý-muốn-tái-sanh và cắt đứt dòng sanh tử luân hồi. Ngài tuyên bố: "Đây là đời sống cuối cùng, ta không còn tái sinh luân hồi nữa".

Chính sự giác ngộ đã giúp ngài giải thoát khỏi ái dục (kamasava), khỏi ý-muốn-tái-sanh (bhavasava) và vô minh (avijjasava).

Bồ tát Cồ Đàm đã khám phá chân lý Tứ Diệu Đế và trở thành Phật Chánh Đẳng Chánh Giác, Bậc Tối Thượng Y Vương (bhisakko) trị tất cả bệnh khổ thế gian. Lúc đó là đêm trăng tròn tháng tư âm lịch, ngài vừa đúng 35 tuổi.

Sau khi chứng ngộ, Đức Phật dùng huệ nhãn quan sát khắp thế gian, thấy chúng sanh vô minh chìm đắm trong bể khổ nhưng cũng có người có trí tuệ có thể lãnh hội được chân lý. Vì lòng từ bi vô lượng, ngài quyết định truyền bá giáo pháp (Dhamma) chỉ cho nhân loại Con Đường Xưa (purana maggam) mà chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai đã, đang, sẽ đi qua.

Được biết năm anh em Kiều Trần Như đang tu khổ hạnh tại vườn Lộc Uyển ở Isipatana (Sarnath ngày nay), cách Bồ Đề Đạo Tràng 150 dặm, Đức Phật đi đến nơi này để chuyển pháp luân.

Tại vườn Lộc Uyển, vào đêm trăng rằm tháng bảy, Đức Phật dạy cho năm vị đạo sĩ như sau:

"Năm chư vị, có hai thái cực mà chúng ta phải tránh. Cái gì gọi là hai? Đòi sống lợi dưỡng và đòi sống khổ hạnh không dẫn đến giải thoát. Như Lai đã chứng nghiệm con đường trung đạo sẽ dẫn đến giác ngộ, an lạc. Niết Bàn. Cái gì gọi là Trung Đạo? Đó là Bát Chánh Đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tin tấn, chánh niệm, chánh định".

Sau đó, Đức Phật giảng về Tứ Diệu Đế. Đây là lần đầu tiên Đức Phật chuyển bánh xe chân lý (anuttaram dhammacakkam) và thành lập tăng già với năm anh em Kiều Trần Như là đệ tử đầu tiên. Đến cuối hạ, lúc mùa mưa chấm dứt, đệ tử ngài gồm có thêm trưởng giả Yasa và phái đoàn 54 người tùy tùng. Đức Phật dạy cho 60 vị tỳ khưu đầu tiên như sau:

"Chư vị đã giải thoát. Hãy vì lợi ích cho trời và người, mỗi người đi một ngả truyền bá giáo pháp toàn hảo lúc ban đầu, toàn hảo lúc giữa, toàn hảo lúc cuối. Hãy công bố đời sống đạo hạnh!".

Từ đó, với lòng từ bi và trí tuệ vô lượng, Đức Phật cùng với chư vị đệ tử đi hoằng pháp khắp nơi trên xứ Ấn. Khi truyền bá chánh pháp, ngài không bao giờ phân biệt giai cấp, chủng tộc. Nam cũng như nữ, giàu cũng như nghèo, người hạ tiện cũng như bậc thượng lưu, người trí thức cũng như kẻ ít học, bậc bà la môn cũng như người nô lệ, bậc vua chúa cũng như kẻ ăn xin, bậc hiền triết cũng như kẻ tù tội - tất cả đến nghe pháp, xin quy y nơi ngài và tu tập theo con đường hòa bình và giác ngộ. Con đường này mở cửa cho tất cả chúng sanh.

Số tăng sĩ càng ngày càng đông, các ngôi chùa, tu viện mọc lên khắp nơi, và các trường đại học Phật giáo được thành lập như Nalanda, Vikramasila và Odantapuri là nơi phát huy văn hóa toàn cõi Á Châu.

Sau 45 năm hoàng pháp, Đức Phật nhập diệt ở Câu-thi-na (Kusinara) tại rừng Sala vào lúc ngài 80 tuổi. Lời nhắn nhủ cuối cùng của ngài cho các hàng đệ tử là:

Vayadhamma samkhara, appamadena sampadetha
Cái gì do duyên hợp sẽ tan rã. Hãy tinh tấn giải thoát.

-oOo-

Đạo Phật

Điểm đặc biệt đầu tiên trong Phật Giáo là Đức Phật không phải một vị trời hóa sanh, cũng không phải là Thượng Đế hay bậc siêu nhân. Ngài là một chúng sanh, là một con người, nhưng là con người phi thường (accariya mamussa), con người cao thượng bậc nhất (purisuttama).

Đức Phật dạy: "Nầy chư vị tỳ khuru, sen mọc từ trong bùn, vượt ra khỏi mặt bùn và không bị hôi tanh mùi bùn. Cùng thế đó, Như Lai sanh từ thế giới sa-bà, sống trong thế giới sa bà nhưng không bị ô nhiễm bởi thế giới sa bà".

Tự tinh tấn, không thầy chỉ dạy, ngài đạt tới trí tuệ cao thượng, ngài trong sạch và thánh thiện hoàn toàn. *Ngài là hiện thân của lòng từ bi và trí tuệ*; đó là hai đặc tính trong giáo pháp của ngài.

Bằng đời sống và kinh nghiệm của ngài. Đức Phật đã chứng minh giác ngộ và giải thoát nằm trong tầm tay của con người. Ngài là vị giáo chủ duy nhất trên thế gian chỉ dạy giải thoát không từ bên ngoài mà từ thân-tâm của chính mình, và khuyến khích con người "hãy nương tựa nơi mình. Như Lai là Phật đã thành, các con là Phật sẽ thành".

Phật dạy: "Như Lai chỉ con đường giải thoát. Giáo Pháp, Chân Lý chỉ có thể tự chứng ngộ". Không một ai có thể giải thoát cho ta. Chư Phật, chư bồ tát, chư tổ từ bi có thể giúp ta một cách gián tiếp bằng ân điển tha lực trợ duyên cho ta tu học, nhưng chính ta tự giác ngộ, tự tinh thức, tự giải thoát. Giác ngộ chỉ đến cho những ai không còn bị ô nhiễm. Mỗi cá nhân phải tinh tấn phá vỡ cái còng trói buộc của mình bằng sức nhẫn nại, tự lực và thiền định.

Con Đường Xưa là con đường mà tất cả chư Phật quá khứ đã thực hành. Đó là Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến giải thoát. Những ai trau dồi phẩm hạnh này sẽ giác ngộ (arahatta), giải thoát khỏi khổ đau. Những người này được Đức Phật nhìn nhận không còn bị ô nhiễm và đã giải thoát: "Chiến thắng như ta, những người này đã diệt trừ ô nhiễm".

Một đặc điểm khác của đạo Phật là phương pháp truyền dạy và học hỏi giáo pháp. Đức Phật không đòi hỏi hay chấp nhận đệ tử mù quáng tin nơi ngài hay giáo pháp của ngài. Ngài nhấn mạnh đến sự suy luận và trí huệ. Câu chuyện người dân Kalama luôn nhắc nhở ta về cách học pháp chân chánh như sau:

Kesaputta là thành phố nhỏ thuộc vương quốc Kosala. Dân xứ này gọi là Kalama. Khi họ nghe Đức Phật đến thành phố của họ, họ đến gặp ngài và xin ý kiến:

- Bạch Đức Thế Tôn, mỗi khi có vị đạo sĩ đến, họ nói giáo lý của họ hay nhất, đầy đủ nhất và họ chê trách giáo lý của người khác. Các vị bà-la-môn cũng nói như vậy. Bạch Đức Thế Tôn, chúng con không biết ai là người chỉ dạy đúng".

Phật dạy: "Người dân Kalama, các con đã làm đúng. Các con đừng tin những gì do tập tục, do kinh sách chỉ dạy. Các con hãy tự hỏi cái gì là ô nhiễm, cái gì đáng chê trách và cái gì không có

lợi thì các con từ bỏ. Và các con tự hỏi cái gì không ô nhiễm, không bị chê trách và có lợi thì các con nên theo".

Đức Phật chỉ tiếp: "Khi nào tham-sân-si phát sanh, chúng ta có lợi hay không ?

- Bạch Đức Thế Tôn, không.

- Bây giờ, nếu chúng ta phải giải thoát khỏi tham-sân-si, chúng ta có lợi hay không?

- Bạch Đức Thế Tôn, có.

- Này người dân Kalama! đó là lời dạy của Như Lai.

Đạo Phật không dựa trên đức tin mù quáng. Đức Phật luôn nhắc nhở: "Ví như vàng, chúng ta phải đốt, cắt, cọ xát để biết vàng thật hay giả. Cùng thế đó, các con hãy suy niệm, nhận thấy lời dạy của ta có đúng hay không trước khi tin theo".

Đạo Phật là một lối sống dựa trên giáo pháp và giới luật dẫn đến sự tự do hoàn toàn của tư tưởng. Từ đầu đến cuối, đạo Phật mở rộng cánh cửa cho bất cứ ai có mắt để thấy, có tai để nghe, có trí tuệ để hiểu giáo pháp.

Phật dạy ta nên nhận biết chân lý giáo pháp qua thiền định thay vì đức tin mù quáng hay sợ sệt thần quyền. Vì vô minh, có tôn giáo làm cho con người lo sợ, tin có vị thần linh tối thượng kiểm soát tâm linh và đời sống của họ. Đức Phật đã phá thái độ này: "Trong sạch hay ô nhiễm chính tự ta. Không ai có thể làm ta trong sạch hay ô nhiễm".

Đạo Phật không tin có một vị thượng đế tạo dựng vũ trụ và thưởng phạt con người. Phật tử quy y Phật (Buddham saranam gacchami) chắc chắn không phải để cầu nguyện Đức Phật cứu rỗi. Đức Phật là vị thầy chỉ ta con đường giải thoát như vị bác sĩ chẩn bệnh và cho toa. Chính chúng ta phải cất bước trên con đường mới đi đến đích, chính chúng ta phải uống thuốc mới hết bệnh.

Đức Phật dạy: "Những người tin ta, thương ta, họ sẽ được phước báu nhưng không đủ điều kiện giải thoát. Những người thực hành giáo pháp, họ sẽ giác ngộ giải thoát".

Trước khi nhập diệt, Đức Phật dạy: "Này Ananda, người thực hành giáo pháp là người biết cúng dường Như Lai. Thực hành giáo pháp là cúng dường cao cả nhất".

Tất cả giáo lý nhà Phật chuyên dạy về sự khổ của đời sống và trau dồi tu tập dẫn đến tự do, thoát khổ. Đó là triết lý Phật Giáo.

Chúng ta có thể gọi đạo Phật là triết học, giáo thuyết, tôn giáo hay bất cứ danh từ chuyên môn nào. Điều này không quan trọng cho người tìm chân lý và giải thoát. Cũng không cần thắc mắc pháp nào là tiêu thừa, đại thừa hay kim cương thừa, càng không nên so sánh pháp nào cao, pháp nào thấp.

Tất cả các Pháp Phật dạy đúng lúc đều có thể dẫn đến giải thoát. Có nhiều trường hợp, chỉ cần nhìn thấy lá rụng, nước chảy, mây trôi, rừng cháy, đèn tắt, chúng ta giác ngộ sự vật vô thường, tức khắc giải thoát sanh tử.

Thế giới vô hạn hay hữu hạn? Đức Phật không bận tâm đến vấn đề siêu hình vì điều này không dẫn đến giải thoát. Đức Phật là vị thầy thực tế. Chủ đích của ngài là giải thích về căn bệnh khổ, là bệnh chung của nhân loại và chỉ ra con đường thoát khổ.

Vào thời Đức Phật, du tăng Sakuludayi hỏi ngài về quá khứ và vị lai. Đức Phật khẳng định:

"Hãy bỏ qua quá khứ.

Đừng mơ tưởng tương lai.

Hãy nghe Như Lai giảng giáo pháp.

Khi có nhân này, quả kia sẽ trở.

Vì pháp này phát sanh nên pháp kia phát sanh.

Nếu pháp này chấm dứt, pháp kia sẽ chấm dứt."

Đó là giáo lý nhân duyên (paticca sammuppada) cũng là nền tảng Tứ Diệu Đế, là cốt tủy đạo Phật.

-oOo-

Cốt Tủy Đạo Phật - Tứ Diệu Đế

Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tại vườn Lộc Uyển cho năm anh em Kiều Trần Như với bài pháp Tứ Diệu Đế gồm có:

Khổ đế (Dukkha)

Tập Đế (Samudaya)

Diệt Đế (Nirodha)

Đạo Đế (Magga)

Bốn chân lý này gọi là "Tứ Diệu Đế" hay "Bốn Chân Lý Cao Thượng" vì ba nguyên nhân:

vì được khám phá bởi bậc thánh cao quý là Phật;

vì chỉ con đường giác ngộ trọn vẹn đầy đủ;

vì là phương pháp tu tập hướng thượng dính liền với thực tế, không phải lời hứa hão huyền.

Người giác ngộ là người hiểu trọn vẹn giáo lý Tứ Diệu Đế. *Tứ Diệu Đế chính là dấu ấn của chánh pháp.*

Tạng kinh Nam Phạm (Pali) ghi rõ: "Tất cả giáo lý nhà Phật có thể tóm tắt trong pháp Tứ Diệu Đế, không ngoài sự khổ và con đường thoát khổ. Nếu không hiểu trọn vẹn giáo lý này, ta không nắm được những gì Đức Phật giảng trong 45 năm hoằng pháp độ sanh".

Giáo pháp Tứ Diệu Đế là gốc rễ. Các pháp môn Đại Thừa và Kim Cang Thừa là thân cây, hoa lá nhằm khai triển thêm giáo lý Tứ Diệu Đế. Có gốc rễ mới có thân cây. Gốc rễ mạnh, cành lá mới xum xê.

Tại Kosambi, Đức Phật đã nắm một nắm lá trên tay và hỏi chư tỳ khưu:

"Này chư vị, lá trong tay Như Lai nhiều hay lá trong rừng nhiều ?

- Bạch Đức Thế Tôn, lá trong rừng nhiều.

- Quả thật vậy, sự biết của Như Lai nhiều như lá trong rừng. Những gì Như lai chỉ dạy ví như nắm lá trong tay. Vì sao? vì sự hiểu biết kia không dẫn đến đời sống đạo hạnh, khước từ, chấm dứt đau khổ, thanh tịnh, giác ngộ hay dẫn đến Niết Bàn.

Đây là khổ đế, Như Lai chỉ dạy

Đây là tập đế, Như Lai chỉ dạy

Đây là diệt đế, Như Lai chỉ dạy

Đây là đạo đế, Như Lai chỉ dạy.

Tại sao Như Lai chỉ dạy các chân lý này? vì điều này dẫn đến đời sống đạo hạnh, khước từ, chấm dứt đau khổ, thanh tịnh, giác ngộ hay Niết Bàn".

Đức Phật đã dùng phương pháp y học để giảng dạy Tứ Diệu Đế. Trước hết ngài định bệnh, kê đơn, ngài vạch rõ nguyên nhân căn bệnh, rồi ngài diễn tả tình trạng hết bệnh và sau cùng là ngài chỉ dẫn phương pháp trị bệnh.

Người có bệnh khổ cần nhận thức, suy niệm về cơn bệnh hiểm nghèo của mình, mong muốn hết bệnh và cầu cứu đến thầy thuốc. Đức Phật là bậc Tối Thượng Y Vương đã chẩn mạch và định bệnh khổ của thế gian. Tham ái là nguyên nhân gây ra khổ nên cần được diệt trừ. Diệt trừ tham ái là hết bệnh. Bát Chánh Đạo là phương thuốc trị liệu cần phải được thực hành. Khi hiểu biết về bệnh khổ và quyết tâm diệt trừ nguyên nhân khổ bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo, chắc chắn sẽ thành đạt tới cứu cánh hạnh phúc tối thượng, là sự giải thoát, diệt trừ tham ái hoàn toàn, là cảnh giới an vui Niết Bàn.

Khổ não là quả sanh từ nhân tham ái

Niết Bàn là quả sanh từ nhân Bát Chánh Đạo.

Đức Phật nhấn mạnh: "Những bậc chứng ngộ Tứ Diệu Đế là bậc giác ngộ hoàn toàn. Như Lai có danh hiệu A-la-hán (Ứng Cúng) vì ta đã chứng nghiệm thực tướng Tứ Diệu Đế".

-oOo-

Khổ Đế (Dukkha)

Danh từ Dukkha có nhiều nghĩa gồm sự khổ về mặt tâm lý, triết lý và vật chất. Chúng ta không có danh từ đồng nghĩa với phạm ngữ Dukkha. Đau khổ, bệnh hoạn, phiền não, bất toại nguyện chỉ diễn tả một phần nào ý nghĩa Dukkha. Vì thế, nhiều người thích dùng nguyên ngữ Dukkha để diễn tả khổ đế.

"Người thấy khổ đế sẽ thấy nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường diệt khổ". Đối với người tìm chân lý, khổ đế là điểm bắt đầu trong đạo Phật. Không nhận thức được khổ đế, ta sẽ không bao giờ hiểu tập đế, diệt đế và đạo đế. Không hiểu Tứ Đế là không hiểu Phật Pháp.

Đức Phật dạy: "Thế gian này thành hình từ sự khổ đau". Những người có cái nhìn chân chánh sẽ thấy thế gian chỉ có một bệnh, chỉ có một vấn đề là khổ đau, bất toại nguyện, hay sự xung đột giữa tham ái và đời sống. Tất cả những khó khăn trong đời sống đều nằm trong khổ đế.

Nếu đã thỏa mãn với cuộc sống thì ta đâu có chuyện gì cần giải quyết. Thực tế, đời sống là một chuỗi dài đong đầy hết vấn đề này đến khó khăn khác. Các vấn đề ta cần giải quyết trong đời sống có nhiều khía cạnh như vật chất, tinh thần, kinh tế, xã hội, tâm lý hay tôn giáo. Tất cả cùng chung đặc điểm là khiến ta phiền não, bất toại nguyện. Khi ta giải quyết được một vấn đề; phiền não lại sanh ra dưới dạng khác. Chúng ta lại phải giải quyết, cứ thế không ngừng. Đó là bản chất của đau khổ, là đặc tính chung của đời sống thế gian. Giữa những chập hạnh phúc ngắn ngủi, đau khổ đến, đi, và hiện ra dưới dạng khác, liên tiếp không ngừng.

Đạo Phật không phủ nhận hạnh phúc thế gian. Chính Đức Phật ngày xưa trong kinh Anguttara Nikaya đã liệt kê tất cả khoái lạc hạnh phúc trong đời sống thế gian. Tuy nhiên, ngài dạy rõ:

"Vì sắc, thanh, hương, vị, xúc mang lại khoái cảm nên con người bám víu vào và trở thành nô lệ nó. Người nào nhận thấy sắc, thanh, hương, vị, xúc không mang lại hạnh phúc dài lâu, không bám vào, người này đã giải thoát".

Năm giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân đụng với năm đối tượng bên ngoài tạo nên sự khoái cảm hạnh phúc. Đó là điều mà chúng ta không thể phủ nhận. Nhưng sự khoái cảm này không bền lâu. Nó rất phù du, tạm bợ, luôn thay đổi sanh diệt. Con người vì không nắm giữ được hạnh phúc, sanh ra cầu não và đau khổ. Tất cả thú vui thế gian ví như đường bọc bên ngoài viên thuốc độc, gây hại cho ta.

Thói thường, con người sống trên đời luôn chạy theo những khoái cảm hạnh phúc, không thích để ý nhận thức những khổ đau phiền não. Dù ta thích hay không thích. đau khổ luôn luôn nối gót theo sau hạnh phúc. Thí dụ, một người sống trong nhung lụa giàu sang, đến khi làm ăn thua lỗ mất hết tài sản sẽ gặp đau khổ. Hoặc một người có phước báu đầy đủ, gia đình hạnh phúc yên vui, đến khi cái chết cướp đi một người thân yêu, người đó như rớt vào hố sâu khổ não không kể xiết. Đối đầu với thực tế khổ đau., người ấy sẽ có một trong hai thái độ: Hoặc là người đó đau khổ điên khùng mất trí, ôm ấp sầu não cho đến chết, rồi lại tái diễn giòng sanh tử luân hồi. Hoặc là người đó bừng tỉnh như ra khỏi cơn mê, nhận thức chân lý vô thường, khổ não trong đời sống. Người thức tỉnh sẽ giữ được tâm quân bình trước sự mất mát, đau khổ, người này sẽ an nhiên không còn lo lắng và giải thoát khổ đau.

Khổ có ba loại:

- khổ-khổ (dukkha-dukkha)
- hành khổ (samkhara-dukkhata)
- hoại khổ (viparinama dukkhata)

Khổ-khổ là cái khổ thông thường như khổ vì sanh, lão, bệnh, tử; khổ khi gần người ghét, khổ khi xa người thương, khổ khi muốn mà không được, khổ vì có thân ngũ uẩn. Cái khổ này bàng bạc trong thế gian. Ta chỉ cần mở mắt nhìn sẽ thấy nó.

Hành khổ là cái khổ bám víu vào năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Năm uẩn này hợp lại thành thân-tâm một chúng sanh. Vì bám víu vào năm uẩn, chúng sanh tạo nghiệp và chịu nhiều đau khổ vì định luật nhân quả.

Hoại khổ là sự khổ về vô thường. Chúng sanh và thế gian thay đổi không ngừng, xoay chuyển như cơn gió lốc, không một ai thoát khỏi sự thay đổi sanh diệt. Đôi khi ta hưởng được một ít hạnh phúc do năm uẩn mang lại nhưng hạnh phúc này ngắn ngủi, mỏng manh như làn sương. Khi năm uẩn bị diệt, hạnh phúc tan biến, thay vào đó là sự đau khổ.

Tóm lại, cõi sa bà là khổ não, bất toại nguyện, không có hạnh phúc thật sự. Hãy suy niệm quan sát sáu cảnh giới trong cõi sa-bà. Kẻ sống trong địa ngục vô cùng khổ sở. Ngạ quỷ thiếu thốn mọi điều. Đời sống cảm thú đần độn không được an toàn. Các vị trời rất đau khổ trước khi chết. Cảnh giới thần đau khổ vì ganh tỵ và chiến tranh. Đời sống con người có vui, có buồn nhưng vui buồn vô thường. Vui khi gặp người thân. Buồn khi xa người thương. Có đó rồi mất đó. Đi lâu, ta thấy

mỗi chân, ngồi lâu sinh ra khó chịu. Cái khổ của con người ví như ngồi trên bàn chông. Xây qua bên này thấy đau, xây qua bên kia cũng thấy đau. Con người luôn luôn bắt toại nguyên.

Phật dạy "sự khổ, nguyên nhân khổ, sự thoát khổ và phương pháp thoát khổ" đều không nằm ngoài năm uẩn, không tách rời khỏi năm uẩn. Do đó, muốn thấu hiểu Tứ Đế cũng như giáo lý đại thừa và kim cang thừa, ta cần hiểu biết về năm uẩn.

Ngũ Uẩn

Giáo lý nhà Phật luôn trình bày hai chân lý: chân lý thế gian hay tục đế (sammuti sacca) và chân lý xuất thế gian hay chân đế (paramattha sacca). Theo tục đế, chúng ta nói về một chúng sanh. Theo chân đế, không có một "chúng sanh" mà chỉ có sự hiện hữu và sự thay đổi không ngừng của hai năng lực, thân và tâm, còn được biết dưới danh từ chuyên môn là sắc (thân - rupa) và danh (tâm - nama). Thân và tâm là sự tổng hợp của năm uẩn thay đổi không ngừng: Sắc uẩn thuộc về thân, Thọ-Tưởng-Hành-Thức uẩn thuộc về tâm.

* *Sắc Uẩn (rupakkhandha)* gồm có bốn chất (tứ đại) thường gọi là đất, nước, lửa, gió. Tứ đại diễn tả bốn tính chất tạo ra hình tướng sự vật là chất cứng, chất lỏng, chất nóng và chất di động.

- Chất cứng (pathavi) có đặc tính chiếm một khoảng không gian. Vì có chất cứng nên ta nhìn thấy đất, cây cỏ hay biển hồ, vì có chất cứng nên ta thấy sự vật lớn nhỏ, nặng nhẹ, cứng mềm v.v. Trong thân ta, chất cứng biểu hiện qua da, thịt, xương, các bộ phận và các cơ quan.

- Chất lỏng (apo) là chất kết hợp có đặc tính làm cho các chất khác dính lại. Chính nhờ đặc tính này sự vật có hình dáng. Trong thân ta, chất lỏng biểu hiện qua máu, nước mắt, nước tiểu, đàm, giải v.v.

- Chất nóng (tejo) là nhiệt độ nóng lạnh của vật chất. Sự sống của vạn vật tùy thuộc chất này. Chúng ta cảm thấy hơi nóng mỗi khi thấy có sự co giãn các chất. Trong thân ta, chất nóng mang lại nhiệt độ trong cơ thể để giữ sự sống.

- Chất gió (vayo) di chuyển có tính cách tương đối vì di chuyển đối với vật đứng yên. Thật ra, không có vật nào đứng yên hoàn toàn vì các nguyên tử trong vật chất di chuyển mau chậm không ngừng. Trong thân ta, chất gió thô là hơi thở. Chất gió vi tế là luồng sinh lực luôn di chuyển trong cơ thể.

Bốn chất tứ đại hợp lại tạo thành sắc uẩn là hình tướng vạn vật. Khi nhìn vào một vật, ta chấp vào hình tướng, rồi bám víu vào đó, tin tưởng vật ấy hay người ấy hiện hữu độc lập. Đó là ảo tưởng thế gian. Khi nhìn một vật, người có trí tuệ phân tích đây là biểu tượng của sắc uẩn, thấy rõ sự kết hợp tương đối của bốn chất đất-nước-gió-lửa di động không ngừng trong vật ấy. Khi sắc uẩn còn duyên hợp gọi là sự sống. Khi sắc uẩn hết duyên hợp, các chất tứ đại tan rã gọi là chết. Người đó thấy có sự kết hợp của sắc uẩn nhưng không có một chất gì riêng biệt độc lập để bám víu vào. Đó là thấy thực tướng tánh không của sắc uẩn.

* *Thọ Uẩn* (*vedanakkhandha*) là cảm xúc trước sự vật bên ngoài. Có ba loại thọ: khoái lạc, đau khổ và vô ký (không khoái lạc, không đau khổ). Thọ phát sinh khi hội đủ ba điều kiện:

- có giác quan (căn) để cảm nhận;
- có sự vật bên ngoài (trần);
- có ý thức (thức) để ghi nhận.

Mỗi người có thể kinh nghiệm thọ khác nhau về một đối tượng. Một vật tạo khoái cảm cho người này có thể phiền toái cho người kia vì không có thọ cảm tuyệt đối cho mọi người. Đôi khi thọ vui cho căn này lại là thọ đau khổ cho căn khác. Thí dụ mùi phở-mát khó ngửi nhưng ăn ngon. Khi áp đặt thọ cảm của mình đối với sự vật lên người khác, ta đang tạo đau khổ cho người khác.

* *Tưởng Uẩn* (*sannakkhandha*) là sự nhận biết (*samjanana*) về các trần. Có sáu loại tưởng liên hệ đến căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Khi thức thấy sự vật, cùng lúc đó, tưởng nhận biết sự vật qua sự so sánh. Tưởng tạo ra hình ảnh để ta ghi nhớ sự vật, tạo ra kỷ niệm, mộng tưởng. Tưởng thường làm chúng ta hiểu sai lầm về hình ảnh ghi nhận bên ngoài. Thí dụ, nhà nông để người bù nhìn trong cánh đồng, chim chóc tưởng người thật nên không đến ăn thóc. Đó là ảo tưởng do tưởng uẩn mang lại. Đức Phật đã so sánh tưởng với ảo giác.

Sống với cái tưởng sai lạc lâu ngày, ta chấp vào hình tướng dựa trên cái tưởng đó, lấy giả làm thật và khó nhận ra thực tướng của sự vật. Kinh Suttanipata dạy:

Người không bị tưởng trói buộc,

Người này được tự do.

Người phát sinh thiên quán,

Ảo tưởng sẽ chấm dứt.

Người chấp vào ảo tưởng,

Có cái nhìn sai lầm,

Vô minh sống phóng túng.

* *Hành Uẩn* (*samkharakkhandha*) là tổng hợp của các tâm sở có tác ý, thúc đẩy ta hành động tạo nghiệp. Có sáu loại hành liên quan đến sáu căn.

* *Thức Uẩn* (*vinnanakkhandha*) là khả năng nhận biết là nơi các tâm sở phát sanh. Thức uẩn là nguồn gốc của ý và làm chủ điều khiển các uẩn trên. Thức uẩn thường gọi tắt là Tâm.

Thức không phải linh hồn độc lập có tự tánh riêng, đối nghịch với vật chất. Thức cũng không thường còn, bất biến, không phải là "tự ngã hay cái ta".

Nhiều người nghĩ có một tự ngã độc lập thường còn nằm trong cơ thể, chuyển từ xác thân này qua xác thân khác. Quan niệm này không đúng chân lý. Trong Kinh Majjhima Nikaya (Trung Bộ Kinh). Đức Phật giảng cho tỳ khưu Sati như sau: "Này Sati! Như Lai giảng nhiều lần ngoài các điều kiện không có thức". Thức phát sanh khi có căn và trần. Ngoài ra thức không có tự tánh độc lập bất biến. Đây là tánh không của thức.

Tất cả thế giới là một khối cảm thọ. Khi năm căn đụng với năm trần, thức phát sanh. Sự phát sanh này rất vi tế. Vì thọ, tưởng, hành và thức uẩn luôn luôn xoay vần, tô màu sự vật bên ngoài nên tâm thấy sự vật không đúng ý như sự vật đang xảy ra. Đây là nguồn gốc vô minh.

Tóm lại, chúng ta có năm uẩn, không có uẩn nào thường còn. Tất cả luôn biến chuyển. Sự thay đổi này dựa trên nguyên tắc khoa học là tất cả sự vật phát sanh từ điều kiện duyên hợp, sẽ thay đổi bằng hoại, không thường còn. Cái gì vô thường là khổ não.

Có người chỉ trích quan niệm vô thường khổ não của Đức Phật bi quan yếm thế. Sự thật khác hẳn. Đức Phật không những chỉ ta bệnh khổ, ngài còn dạy ta con đường chấm dứt khổ. Lời dạy của Đức Phật là ánh sáng của an vui và hy vọng.

Đức Phật thấy đau khổ là đau khổ, hạnh phúc là hạnh phúc. Ngài khuyên nhủ con người phải biết từ bỏ ái dục vì thế gian chỉ là màn kịch, sớm hay muộn gì chúng ta cũng bắt toại nguyện. Ngài rất thực tế, không bi quan hay lạc quan. Ngài khuyên chúng ta phải biết khước từ lối nhìn thông thường trong đời sống, không bám víu vào sự vật và để cho sự việc tự nhiên trôi chảy. Điều này không phải dễ, tuy nhiên nếu cố gắng, có thể thực hiện được. Đức Phật khuyên dạy đệ tử không nên sầu não mà phải phát tâm phỉ, là một động lực của giác ngộ.

Gánh nặng là năm uẩn

Hạnh phúc thay khi bỏ gánh nặng của năm uẩn!

Vui thay không sầu não!

Hạnh phúc thay hào quang của chư thiên!

Người nào thấy rõ bản chất của sự vật, người ấy vô cùng hạnh phúc. Hành giả tu Phật là người nhận đúng thực tướng của sự vật. Khi đương đầu với cảnh sanh-lão-bệnh-tử, người không tu sẽ đau khổ trước các điều kiện thăng trầm vì thấy sự vật sai lạc, khác với những gì họ chờ mong. Người hiểu Pháp có thể giữ tâm bình thản.

Một người mẹ được hỏi sao không khóc than trước cái chết của đứa con yêu dấu. Bà trả lời: "Không mời đến, nó đến. Không mời đi, nó lại đi. Khóc than có ích lợi gì?"

Tâm xả là pháp hay nhất trị bệnh bi quan hay lạc quan. Tâm xả là tâm quân bình, không phải tâm xả bỏ, lãnh đạm. Tâm quân bình là tâm không xao động trước được-mất, khen-chê, v.v. Đó là tâm an nhiên tự tại, không bị lay động trước những điều kiện thế gian. Tâm này sẽ dẫn đến giác ngộ và giải thoát luân hồi.

Hạnh phúc tối thượng không thể có trong các uẩn có điều kiện. Chúng ta vui vẻ sung sướng hôm nay nhưng sẽ đau khổ ngày mai. Khoái lạc không tồn tại mãi mãi. Trong hạnh phúc thế gian đã có mầm đau khổ, bắt toại nguyện. Người không thấy điểm tế nhị này bị ảo tưởng đánh lừa nên bám chặt vào thế gian. Tất cả thế giới hữu vi đều thay đổi và dẫn đến đau khổ. Khổ-Khổ, Hoại Khổ, Hành Khổ không bao giờ tự nó chấm dứt. Hãy dùng nội tâm suy xét kỹ mọi việc thế gian, chúng ta sẽ thấy rõ chân lý khổ não này.

Tập Đế (Samudaya)

Chân lý thứ hai là Tập Đế, nguồn gốc khổ đau.

Theo đạo Phật, không có một vị thượng đế nào quyết định về đời sống của con người. Sự đau khổ và nguồn gốc đau khổ không đến từ bên ngoài, mà từ bên trong chúng ta.

Ngài Ca Diếp hỏi Đức Phật đau khổ tự nó có hay do động lực từ bên ngoài tạo ra. Ngài trả lời "Đau khổ không phải tự nó có cũng không do bên ngoài". Nếu nói đau khổ tự nó có, không bị ảnh hưởng của cảnh vật bên ngoài là sai. Nếu nói đau khổ do cảnh vật bên ngoài tạo ra tức là con người không phải chịu trách nhiệm về đau khổ, cũng sai. Đức Phật giảng Thập Nhị Nhân Duyên để chỉ nguồn gốc đau khổ là sự tùy thuộc liên hệ chắc chắn giữa điều kiện bên ngoài và lòng tham ái bên trong con người.

Thập Nhị Nhân Duyên

Đức Phật giảng về nguồn gốc đau khổ như sau:

1. Vì vô minh, hành phát sanh
2. Vì hành, thức (thức-tái-sanh) phát sanh
3. Vì thức, danh-sắc phát sanh
4. Vì danh-sắc, lục căn phát sanh
5. Vì lục căn, xúc phát sanh
6. Vì xúc, thọ phát sanh
7. Vì thọ, tham ái phát sanh
8. Vì tham ái, thủ phát sanh
9. Vì thủ, hữu phát sanh
10. Vì hữu, sanh phát sanh
11. Vì sanh nên bệnh-lão-tử phát sanh
12. Vì bệnh-lão-tử nên đau khổ, luân hồi phát sanh.

Nếu chấm dứt vô minh thì chấm dứt hành, chấm dứt hành thì chấm dứt thức v.v., chấm dứt sanh thì chấm dứt đau khổ luân hồi.

Đó là giáo pháp Phát Sanh Tùy Thuộc hay Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên (Paticca Samuppada) của sự phát sanh và chấm dứt đau khổ.

Đây là giáo lý do chính Đức Phật chỉ dạy không phải do người đời sau khai triển như một số người đã lầm tưởng.

Thuyết Nhân Duyên có tính cách thực tiễn dựa trên kiến thức (nana) và trí huệ (panna) về giáo pháp. Khi Phật giảng "Ye dhamma hetuppabhava (Tất cả sự vật đều có nguyên nhân) là nói đến giáo pháp trên.

Nếu hiểu sai lạc về pháp Nhân Duyên, ta sẽ hiểu sai về định luật nhân quả hay nguồn gốc đau khổ. Đức Phật dạy: "Không có điểm khởi đầu của đời sống. Sự hiểu biết sai lầm này (loka cinta) sẽ dẫn đến tinh thần băng hoại. Đây chớ vị tỳ khuru! Cõi sa bà không có điểm khởi đầu, cõi này bị trói buộc bởi vô minh (avijja) và tham ái (tanha). Thật vô ích nếu đi tìm điểm khởi đầu. Đời sống là một chuỗi đang-trở-thành, là tiến trình của tâm lý và vật lý".

Tham Ái

Theo pháp Nhân Duyên, tham ái là nguồn gốc đưa đến khổ não "sanh-tử-luân-hồi". Chính tham ái đi đôi với ái dục - tìm kiếm khoái lạc; là nguyên nhân của cái-đang-trở-thành, là nguyên nhân đưa đến sự tái sanh.

Tham ái dịch từ Phạn ngữ Tanha nghĩa đen là đói khát, thèm muốn. Các danh từ ái dục, tham lam, khao khát, ước muốn, ước ao, dục vọng, đam mê, ham muốn, mong mỏi, trùu mến, tình yêu, chỉ diễn tả một vài phương diện của tham ái. *Chính tham ái tạo dựng vũ trụ và tạo thành đời sống.* Đó là động lực tạo thành hiện tại, quá khứ và vị lai. Hiện tại là quả của quá khứ và tương lai là quả của hiện tại. Động lực tham ái ví như dòng sông làm ngập lụt thôn xóm và thành thị, chảy liên tục qua sự hiện hữu và cái-đang-trở-thành. Dầu tham ái làm cho lửa hiện hữu tồn tại ví như dầu làm lửa cháy không ngừng.

Đức Phật dạy: "Này tỳ khuru! ta không thấy có cái gì trói buộc con người cho bằng tham ái trói buộc con người từ kiếp này qua kiếp khác. Quả thật vậy! sự trói buộc của tham ái làm chúng sanh đi lang thang vô tận".

Kẻ thù của nhân loại là tham ái, khát vọng, dục vọng. Ái dục dẫn đến cái đang-trở-thành (bhavannetti), trở thành sẽ đưa đến đau khổ khó chịu, bất toại nguyện. Tham ái không những gồm khát vọng về vật chất, mà còn ước muốn chinh phục người khác hay quốc gia khác, chấp vào tư tưởng, quan điểm và tín ngưỡng, đưa đến sự tàn phá thế giới.

Còn người thường bám chắc vào khoái lạc, ái dục và tìm kiếm nó, do đó, con người trở thành nô lệ của các giác quan. Con người ít nhận thức không có gì có thể làm thỏa mãn hoàn toàn các giác quan và ý muốn. Vì nô lệ vào vật chất và sự thỏa mãn của dục vọng, con người bị trói buộc vào bánh xe luân hồi và không thể giải thoát. Đức Phật nhận thức điểm này và khuyến cáo chúng ta:

Thú vui là sợi dây trói buộc

Hạnh phúc dẫn đến đau khổ

Kẻ trí nhận thức thú vui

Chỉ là móc câu cá.

Khi ái dục phát sanh liên quan đến giác quan, đó là tham ái nhục dục (kama tanha). Khi ái dục phát sanh liên quan đến bản ngã, đó là tham ái sự hiện hữu, chấp ngã (bhava tanha). Đây là quan điểm của phái thường còn. Khi ái dục phát sanh liên quan đến hư vô (chết là hết), đó là tham ái hư vô (vibhava tanha). Đây là quan điểm của phái hư vô.

Tham ái không những liên quan đến khoái lạc, cảm thọ sung sướng, mà còn liên quan đến đau khổ. Khi một người đau khổ cùng cực, chính tham ái làm người đó tiếp tục ôm ấp sự đau khổ, không nhớ tưởng giáo pháp, không thực hành quán chiếu về lý vô thường sanh diệt.

Tham ái vô cùng tận, không bao giờ biết đủ. Người không có thì muốn có. Người đã có thì muốn nhiều hơn. Không bao giờ ta vừa lòng với hoàn cảnh hiện tại của mình. Càng tham ái, ta càng đau khổ, càng bất toại nguyện.

Tham ái sinh ưu tư

Tham ái sinh sợ hãi

Ai giải thoát tham ái

Không ưu, không sợ hãi

Vậy, chính tham ái dẫn dắt ta tái sanh luân hồi. Đào tận gốc rễ ái dục, ta sẽ giải thoát.

Ví như cây cỏ thụ,

Đốn gốc đi, nó mọc trở lại.

Nếu ái dục không bị diệt tận gốc rễ,

Đau khổ sẽ tăng trưởng trở lại

Nghiệp Báo

Ai cũng có thể nhìn thấy sự hiện hữu của đau khổ nhưng ít người nhận thức tham ái phát sanh thế nào. Muốn hiểu điều này, chúng ta cần biết đến hai pháp chánh yếu trong phật giáo: Nghiệp Báo và Tái Sanh.

Ta cảm thấy bất toại nguyện vì đời sống đầy dẫy bất công như người giàu sang hạnh phúc, kẻ bệnh tật đau yếu, cha mẹ hiền sanh con dữ, người lành gặp nạn v.v.. Do đó, chúng ta cần tìm kiếm nguyên nhân sự bất công ấy. Nguyên nhân ấy là nghiệp. Danh từ Phạn ngữ Kamma là nghiệp, hành động.

"Này tỳ khuru! tác ý là nghiệp (cetanaham bhikkave kammam vadami)". Tác ý là hành uẩn, là một yếu tố của tâm. Nghiệp là hành động, là nhân; kết quả của hành động được gọi là karma-vipaka tức là quả. Tùy theo tác ý có tham-sân-si hay không, hành động sẽ đưa ra quả thiện hay ác. Chính tiến trình hành động, phản ứng, nhân-quả liên tục là tiến trình của hiện tượng tâm-vật lý, là cõi sa bà (samsara).

Tác ý được phân chia thành ba loại tham ái: ái dục theo căn, theo sự hiện hữu, theo hư vô. Tham ái đưa ra hành động, hành động tạo ra quả, quả sẽ sinh ra tham ái mới. Tiến trình nhân quả là định luật tự nhiên. Đây là định luật tự nó có, không do ai làm chủ. Không có một vị thượng đế ban thưởng hay xử phạt cho người hiền, kẻ dữ. Tác ý là động lực khiến hành động trở thành cao thượng hay thấp hèn, thiện hay ác. Chúng sanh là người thừa hưởng kết quả hành động của mình. Nghiệp không phải là định mệnh cố định hay định mệnh vô định. Chúng sanh lãnh trách nhiệm về hành động của mình (quả) nhưng chúng sanh hoàn toàn làm chủ điều khiển mọi hành động của mình (nghiệp). Cho nên đời sống xấu hay tốt hoàn toàn nằm trong lòng tay ta. Nên nhớ, không phải bất cứ sự việc nào xảy ra trong đời sống đều do nghiệp quá khứ tạo. Các hành động

hiện tại đóng vai trò lớn ảnh hưởng đến đời sống chúng ta. Nếu sợ đau khổ do nghiệp ác mang đến, hãy chú ý đến đời sống hiện tại để tạo nghiệp lành và chuyển hóa đời sống.

Tái Sanh

Tái sanh là sự tiếp diễn đời sống (sanh vào kiếp sau) khi kiếp sống hiện tại chấm dứt. Theo đạo Phật, không có đời sống vĩnh viễn trên thiên đàng hay địa ngục. Sanh rồi tử, tử rồi sanh, tái sanh tùy thuộc nơi nghiệp báu, hai cặp này đi đôi với nhau.

Đời sống không phải chấm dứt lúc chết mà tiếp diễn tái sanh vào kiếp kế. Luồng nghiệp và lòng tham ái khát khao là động lực làm cho đời sống trôi chảy.

Sự sanh hiện tại do nghiệp tham ái quá khứ (tanha upadana) đưa đến. Sự bám víu vào đời sống hiện tại sẽ trở quả là sự tái sanh vị lai.

Trong tiến trình sanh tử không có linh hồn thường còn, bất biến chuyển sinh từ kiếp này đến kiếp khác. Con người là tổng hợp của danh-sắc, không phải là bản ngã thường còn. Tâm là nguồn lực linh động trôi chảy liên tục, chứa đựng tất cả kinh nghiệm ghi nhận trong hiện tại và vô lượng kiếp quá khứ.

Theo các nhà khoa học, vật chất là năng lực thay đổi không ngừng. Theo tâm lý học, tâm cũng không phải là một thực thể cố định. Khi Đức Phật đề cập đến chúng sanh hay một cá nhân, là tổng hợp danh-sắc, là sự thay đổi liên tục của các động năng, điều này rất phù hợp với khoa học ở thế kỷ 20.

Có thể nói chúng ta sống và chết từng khoảnh khắc. Sự sanh và diệt trong đời sống luôn tiếp nối nhau như các ngọn sóng tiếp nối nhau trên đại dương. Tâm lý và vật lý thay đổi không ngừng tạo ra tiến trình liên tục, không có một khoảng cách nào ở giữa.

Nếu không có bản ngã hay linh hồn thì cái gì đi tái sanh ?

Cái mà ta gọi đời sống là sinh hoạt tham ái của năm uẩn. Trong tiến trình luân chuyển, năm uẩn thay đổi từng khoảnh khắc, không có gì thường còn nhưng cũng không có gì hoàn toàn khác biệt. Trong tiến trình thay đổi liên tục, người già hôm nay không phải là trẻ thơ năm xưa, nhưng cũng không phải là một người khác. Đó gọi là sự tái-sanh, tái-hiện-hữu, hay cái-đang-trở-thành (punarbhava).

Tiến trình nghiệp là động lực của đời sống hiện tại ảnh hưởng đến đời sống vị lai không chấm dứt. Đây là một tiến trình liên tục, không đứt đoạn. Vì năm uẩn tạo thân-tâm chỉ là một tiến trình duyên hợp, không có bản ngã tự tánh thường còn, nên không có cái gì chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. "Người vừa mới chết và người vừa mới tái sanh không phải cùng một người và cũng không phải hai người khác nhau (na ca so na ca anno). Có sự tái sanh nhưng không có "người" tái sanh. Đây là tánh không trong tái sanh.

Trong tiến trình sanh tử, chấp tư tưởng cuối cùng (vinnana) lúc lâm chung rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến đời sống kế. Chấp tư tưởng đó gọi là thức-nối-liên (patisandhi): chấp tư tưởng cuối cùng của kiếp trước là chấp tư tưởng đầu tiên của kiếp sau.

Thông thường, vì tham ái, chúng sanh bám víu vào bản ngã nên chấp tư tưởng cuối cùng là khát vọng muốn tiếp tục sống trong cảnh giới đã quen thuộc. Tư tưởng này nằm sâu trong tiềm thức

rất vi tế nên rất khó kiểm soát. Chính vì thức-nói-liền này, ta tái sanh trong sáu cảnh giới trời, người, thần, súc sanh, ngạ quỷ, địa ngục.

Ta dùng danh từ "sanh và chết" để diễn tả hai giai đoạn đặc biệt trong tiến trình dòng thức. Vì vô minh không nhìn rõ tiến trình sanh diệt tự nhiên, ta chấp vào sự hiện hữu riêng biệt của đời sống. Vì thế, khi cái chết xảy đến, ta phải đối diện với một sự thật phũ phàng khác nghiệt, đau khổ vô cùng. Thật ra, câu hỏi "cái gì đi tái sanh" cũng bắt nguồn từ lòng tham ái bản ngã của ta, cố tìm cho được một thực thể nào đó để ôm giữ sau khi chết.

Đối với một người thường quán niệm về ngũ uẩn, nhìn thấy bản chất vô ngã, tánh không của hiện tượng và sự vật, câu hỏi này không cần đặt ra nữa. Vô minh là không hiểu biết về vô ngã và tánh không, là động lực sinh ái dục. Đức Phật dạy: "Làm cách nào không tái sanh? Khi vô minh chấm dứt, tham ái chấm dứt tất nhiên tái sanh chấm dứt".

Khi giác ngộ, Đức Phật đã thốt lên kệ chiến thắng:

Ta đã tái sanh luân hồi

Tìm mãi không thấy người thợ làm nhà

Này hỏi người thợ làm nhà

Người không cần xây nhà cho ta nữa!

Tất cả sườn nhà đều gãy,

Đòn cột không còn,

Tâm ta đã chiến thắng

Diệt trừ ái dục hoàn toàn.

-oOo-

Diệt Đế (Nirodha)

Chân lý thứ ba trong Tứ Diệu Đế là Diệt Đế, Diệt Đế là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ đau (dukkha-nirodha), là Niết Bàn (Nam Phạn = Nibbana, Bắc Phạn = Nirvana). Niết Bàn do hai chữ ni+vanna ghép lại, có nghĩa tự do khỏi tham ái, hay nir+va có nghĩa chấm dứt tham ái.

Danh từ không giải thích được trạng thái cực lạc của Niết Bàn. Niết Bàn là sự chứng nghiệm không thể diễn tả qua lời nói. Đó là pháp siêu thế (lokuttara), tuyệt đối, không điều kiện (asamkhata). Chỉ bậc thiện trí giác ngộ hiểu và chứng nghiệm được Niết Bàn.

Một người ăn đường không thể nào diễn tả chất ngọt của đường cho người khác chưa từng nếm qua. Trong khi đó, ta chỉ cần đặt một chút đường trên lưỡi, sẽ biết ngay tức khắc vị ngọt của đường như thế nào, không cần phải lý luận giải thích dài dòng.

Đức Phật dạy: "Này tỳ khuru! giáo pháp Niết Bàn mà ta lãnh hội vô cùng thâm sâu, khó hiểu, an lành, tối thượng, vượt ra ngoài lý luận thông thường. Thế gian chìm đắm trong ái dục rất khó hiểu được hạnh phúc Niết Bàn.

Thật khó giảng dạy cho một người đang tham ái bằng từ bỏ tham ái sẽ có hạnh phúc tối thượng. Đức Phật giảng về Chân Lý Thứ Ba như sau: "*Này chư vị! Sự chấm dứt khổ là Diệt Đế, là đoàn tuyệt (nirodho), khước từ (cago), giải thoát (mutti) và không ôm giữ tham ái (analayo)*".

Như vậy, Niết Bàn có nghĩa là sự chấm dứt tham ái. Nơi khác, Đức Phật giải thích rõ: "Này Radha! sự chấm dứt tham ái (tanhakkhayo) là Niết Bàn. Khi trả lời cho một vị trời, ngài dạy: "Từ bỏ tham ái là Niết Bàn". Ngài Xá Lợi Phất cũng dạy: "ché ngự và từ bỏ ái dục năm uẩn là chấm dứt đau khổ". Một vị A-la-hán giác ngộ Niết Bàn là người hoàn toàn tự do không còn tham ái.

Niết Bàn không có nghĩa là hư vô, là cõi trống không, không có gì hết.

Có nhiều danh từ thường dùng để diễn tả Niết Bàn như đời sống không điều kiện, an toàn (khemam), trong sạch (suddhi), tối thượng (panitam), hòa bình (santi), giải thoát (vimutti). Tất cả các danh từ này đều là danh từ thế gian, do đó, không diễn tả trọn vẹn đặc tánh Niết Bàn. Các danh từ đều tương đối nhưng Niết Bàn là tuyệt đối, nằm ngoài có không, vượt ra ngoài các điều kiện.

Phật dạy:

"Có hai hạng Niết Bàn là Hữu Dư Niết Bàn và Vô Dư Niết Bàn.

Khi một vị A-la-hán là bậc Ứng Cúng đã diệt trừ ô nhiễm, đã giác ngộ chân lý, đã hoàn toàn đầy đủ trí tuệ, diệt trừ tham ái để giải thoát, mà bậc A-la-hán đó còn mang thân ngũ uẩn, người còn cảm thọ hạnh phúc và đau khổ trên thể xác, đó gọi là Hữu Dư Niết Bàn.

Khi một vị A-la-hán là bậc Ứng Cúng đã diệt trừ ô nhiễm đã giác ngộ chân lý, đã hoàn toàn đầy đủ trí tuệ, diệt trừ tham ái để giải thoát, mà bậc A-la-hán đó đã xả bỏ thân ngũ uẩn, không còn cảm thọ, tái sanh, đó gọi là Vô Dư Niết Bàn".

Như vậy, bậc A-la-hán là người đã diệt trừ tam độc tham-sân-si, hoàn toàn giải thoát luân hồi. Ngài không còn tái sanh theo dòng nghiệp vì đã giác ngộ, chấm dứt tiến trình sanh tử. Dù vẫn sống trong thế gian, ngài vượt lên trên đời sống thế tục. Hành động của ngài không còn tạo nghiệp vì không do ảnh hưởng của tam độc. Ngài vượt lên trên sự đối đãi tốt-xấu, hiền dữ v.v., ngài không bận tâm đến quá khứ, hiện tại hay vị lai. Ngài không chịu ảnh hưởng những thăng trầm trong cuộc sống. Tâm ngài an nhiên, không sầu não và an lạc.

Niết Bàn là trạng thái của sự chứng ngộ, là trạng thái giải thoát có thể chứng nghiệm được ngay trong đời này. Người suy niệm quán chiếu đầy đủ trí tuệ bát nhã sẽ cảm nhận được chân lý này qua kinh nghiệm bản thân.

Kinh nghiệm hạnh phúc Niết Bàn tùy thuộc vào sự chứng ngộ cá nhân. Nếu hiểu không ai có thể ăn uống, ngủ nghỉ hay chịu đau khổ thế cho ta được, tất nhiên ta cũng hiểu không ai giải thoát cho ta được. Một mình ta phải tinh tấn, cố gắng thực hành các pháp diệt trừ ô nhiễm tham-sân-si, ta mới chứng nghiệm được hạnh phúc Niết Bàn.

Nói về Vô Dư Niết Bàn. Kinh Udana dạy:

"Này tỳ khưu! có cái không sanh, không tạo tác. Không điều kiện, đó là nơi giải thoát khỏi nơi sanh và điều kiện.

Đó là nơi không có đất, nước, gió, lửa, không gian, thần thức, cảm thọ, mặt trăng, mặt trời, không có đến, không có đi, không có già chết. Đó là sự chấm dứt đau khổ".

Kinh này dạy Đại Niết Bàn là trạng thái không còn ngũ uẩn. Trạng thái này vượt ra ngoài lý tương đối thế gian, ngay cả nhân quả cũng không còn. Đó là chân lý tuyệt đối, không còn điều kiện.

Đau khổ và tham ái là nhân đau khổ thuộc về thế gian pháp. Niết Bàn vượt ra ngoài điều kiện tương đối nên gọi là chân lý siêu thế, xuất thế gian.

"Niết Bàn là chân thật

Bậc giác ngộ nhận biết

Khi giác ngộ chân lý

Tham ái không còn"

Đức Phật dạy: "Này tỳ khưu! Chân lý là Niết Bàn. Người giác ngộ chân lý là người đã diệt trừ cái-đang-trở-thành (tái sanh)".

Kinh Dhatuvibhanga Sutta dạy bậc A-la-hán là người an lạc đã tận diệt gốc rễ tham-sân-si. Khi cảm thọ khoái lạc hay đau khổ, ngài nhận thức vô thường và không bám víu vào ý niệm Ta hay Của Ta.

"Ngài hoàn toàn không bị ràng buộc bởi cảm thọ khoái lạc hay đau khổ. Ngài nhận thức khi thể xác tan rã, tất cả cảm thọ sẽ dập tắt như ngọn đèn lụn tắt khi dầu đã cạn và tiêm đã cháy hết. Khi thân tứ đại tan rã, ngài nhận thức: "Đây là kinh nghiệm xác thân tan rã. Khi đời sống chấm dứt, tất cả những cảm thọ cũng sẽ dứt vì tham ái không còn. Bậc giác ngộ này đắc trí tuệ tối thượng chứng nghiệm Diệu Đế diệt trừ khổ não".

Đó là trạng thái của bậc A-la-hán đắc quả Vô Dư Niết Bàn. Đường đi của ngài như chim bay trên trời không để lại vết tích. Vì thế, thật sai lầm khi nói Đức Phật hay chư vị A-la-hán *sanh* vào Niết Bàn không có địa điểm. Đại Niết Bàn được hiểu là sự chấm dứt hoàn toàn, không-còn-trở-thành. Chân lý tuyệt đối không thể đo lường, không thể luận bàn.

"Chúng ta không thể biết về người giác ngộ.

Khi tam độc không còn,

Ta chỉ biết không còn tam độc".

Nếu đã nói không có Ta, không có Ngã, cái gì vào Niết Bàn?

Câu hỏi này sai ở hai điểm: Trước hết như đã nói ở trên, Niết Bàn không phải nơi chốn, địa điểm nên không có vấn đề "vào hay ra". Thứ hai cố tìm kiếm "cái gì" vào Niết Bàn là ta còn lý luận dựa trên lòng tham ái bản ngã, không muốn buông bỏ ý niệm Ta. Thật tế, không có người hành động, chỉ có hành động. Không có người suy nghĩ, chỉ có sự suy nghĩ. Theo quy ước, chúng ta nói về một người nhưng theo chân đế không có một người hiện hữu, chỉ có một tiến trình sanh diệt.

Ngũ uẩn hợp lại tạo thành một chúng sanh. Tham ái là nhân phát sanh ra năm uẩn. Do đó, sự chấm dứt tham ái là sự chấm dứt năm uẩn.

Người chứng ngộ Niết Bàn là người nhận thức vô ngã. Chúng sanh do danh-sắc hội tụ, là tiến trình thay đổi từng khoảnh khắc, không thường còn. Sự chấm dứt tiến trình này gọi là Đại Niết

Bàn. Không có cái ngã, cái tâm hay linh hồn nào vào Niết Bàn, hay tồn tại, hay trở thành hư vô trong Niết Bàn.

Phật giáo gọi Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng, hạnh phúc này phát sanh khi tâm hoàn toàn tĩnh lặng, chấm dứt cảm thọ.

Đức Phật đã vạch rõ từng bước đi trên con đường diệt khổ. Sự rèn luyện tâm linh sẽ đưa đến quả tối thượng là Niết Bàn cực lạc, diệt trừ tham ái.

Đường đi quả thật cam go. Nhưng nếu ta hết sức cẩn thận, luôn giác tỉnh đề phòng, mỗi bước tiến tới cũng như mỗi giai đoạn tu tập sẽ từ từ đưa ta đến gần mục tiêu giải thoát.

-oOo-

Đạo Đế (Magga)

Trước khi nhập diệt, Đức Phật ban lời di huấn cuối cùng: "Các con hãy lấy giáo pháp và giới luật làm thầy". Chính giáo pháp và giới luật là Đạo Phật. Giới luật (Sila) nhà Phật là phương pháp kiểm soát thân và khẩu, tạo đời sống phẩm hạnh cao thượng. Giáo pháp chỉ dạy phương pháp kiểm soát gồm có thiền định (samadhi) và trí tuệ bát nhã (panna). Giới-Định-Tuệ là ba pháp chánh đưa hành giả đi từ chỗ tối tăm đến nơi trong sáng, từ tham ái đến chấm dứt tham ái, từ động đến tịnh.

Ba pháp Giới-Định-Tuệ liên hệ chắc chẽ với nhau. Đó là con đường trong sạch giải thoát. Con đường này được gọi là Bát Chánh Đạo hay Đạo Đế.

Bát Chánh Đạo là điểm đặc thù của đạo Phật, không có ở bất cứ tôn giáo nào khác. Con đường giải thoát gồm có tám pháp tu chia thành ba nhóm: giới, định, tuệ.

Tuệ

Chánh kiến

Chánh tư duy

Giới

Chánh ngữ

Chánh nghiệp

Chánh mạng

Định

Chánh tinh tấn

Chánh niệm

Chánh định

Bát Chánh Đạo là con đường Trung Đạo tránh xa hai cực đoan: đời sống lợi dưỡng và đời sống khổ hạnh.

Đã từng sống trong cung vàng điện ngọc. Đức Phật nhận biết đời sống lợi dưỡng không dẫn đến hạnh phúc chân thật giải thoát. Sau sáu năm tu khổ hạnh, ngài chứng nghiệm đời sống này cũng

không mang lại kết quả. Tránh xa hai cực đoan trên, ngài theo con đường trung đạo trau dồi tâm và giới đức.

Khi nói về Đạo Đế, Bát Chánh Đạo, hay con đường giải thoát, ta cần nhớ danh từ "Con Đường" được dùng theo nghĩa bóng để chỉ phương pháp tu tập. Bát Chánh Đạo gồm tám phương pháp tu chia làm ba nhóm giới-định-tuệ, liên hệ chắc chẽ với nhau, không có pháp nào thấp, pháp nào cao:

Muốn đạt đến định, ta cần giới.

Muốn đạt đến giới trong sạch, ta cần trí tuệ diệt trừ tà khiên, ngã ái.

Muốn đạt đến trí tuệ diệt trừ tham ái, ảo tưởng và vô minh, ta cần định.

Như vậy, cả tám chi trong Bát Chánh Đạo phải được thực hành cùng một lúc, không có pháp nào trước pháp nào sau, giống như tám sợi dây nhỏ bện lại với nhau thành một sợi dây thừng lớn.

Đức Phật khẳng định kinh nghiệm cá nhân đã đưa ngài đến giải thoát bằng con đường Giới-Định-Tuệ. Trạng thái giải thoát này hoàn toàn nằm trong bàn tay của mỗi chúng ta, miễn là ta tiến bước trên con đường giải thoát.

Sống theo Bát Chánh Đạo là sự tranh đấu không ngừng để sửa đổi lời nói, hành động và ý tưởng của ta, rửa sạch ô nhiễm của tham ái, sân hận và si mê.

Từ xưa đến nay, con người làm việc không ngừng để tạo dựng đời sống an toàn và dễ chịu. Tuy nhiên có những việc nằm ngoài sự kiểm soát và ý muốn của ta khiến đời sống luôn bất ổn. Sự già, bệnh chết, sự thay đổi ngày càng nhanh ở chung quanh, làm con người khổ não, nhưng ta vẫn lao đầu theo cơn gió lốc sanh tử luân hồi.

Muốn dừng lại, ta cần phải ngưng chạy theo thế giới bên ngoài để quay trở về nội tâm. Khi chân thật đối diện với nội tâm, con người sẽ nhận ra bản chất vô thường, khổ não, vô ngã của vạn pháp. Người ấy sẽ không còn vô minh, ảo tưởng. Người ấy sẽ nhìn ra chân tướng của mọi sự việc qua trí tuệ trong sáng.

Phương pháp này Đức Phật đã chứng ngộ và để lại lời dạy như sau:

"Con người chìm đắm trong bể khổ sẽ được giải thoát khi thực hành ba pháp: Tinh tấn giữ giới trong sạch, phát triển thiền định và trí tuệ bát nhã".

* *Giới (Sila)* là bước đầu trên đường tu dựa trên nền tảng từ bi, gồm có *chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng*.

Căn bản giới đức không làm ác, làm điều lành vì lòng từ bi không muốn tổn hại đến chúng sanh và đến bản thân. Giới đức gồm chung tất cả đặc tánh mát mẻ của con tim như tình thương, khiêm tốn, nhẫn nại, hoan hỷ, giúp đỡ v.v. Đời sống giới hạnh do Đức Phật chỉ dạy mang đến hạnh phúc an lành cho cá nhân và xã hội vì giới đức là nền tảng của sự hòa bình, thống nhất và an lạc. Giới là bước đầu trên đường tu vì giới là thức ăn bồi bổ tâm trí, giúp ta an định và tỉnh thức.

* *Định (Samadhi)* gồm có *chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định*, là nền tảng phát triển tâm. Bậc hành giả đã kiểm soát được thân và khẩu bằng giới luật trong sạch, sẽ dùng định để kiểm

soát và rèn luyện tâm. Người áp dụng tinh tấn để xem xét từng chấp tư tưởng, cảm thọ, ghi nhận sự phát sanh và hoại diệt của tư tưởng thiện hoặc ác. Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) là bản kinh gốc và đầy đủ để thực hành thiền định. Khi tâm đã an định không lay động với các trần, hành giả hướng tâm định ấy quán chiếu về thực tướng của đời sống để phát triển trí tuệ bát nhã.

* *Tuệ (Panna)* gồm có *chánh kiến* và *chánh tư duy*. là sự hiểu biết thực tướng của vạn pháp, hiểu biết bản chất vô thường, khổ não, vô ngã của năm uẩn và tất cả các pháp thế gian. Từ sự hiểu biết này, tư tưởng chân chánh phát sanh gồm có tâm khước từ, tâm từ và tâm bi mẫn đối với tất cả chúng sanh.

Lòng từ bi và trí tuệ của Đức Phật sáng ngời thể hiện qua thông điệp Bát Chánh Đạo cứu độ chúng sanh.

Bát chánh, đường thù thắng
Bốn đế, lý thù thắng
Ly dục, pháp thù thắng
Giác nhãn, người thù thắng
Chỉ đường này độc nhất
Khiến tri kiến thanh tịnh
Nếu người theo đường này
Ma quân sẽ mê loạn
Nếu người theo đường này
Đau khổ được diệt trừ
Hiểu được, diệt gai chướng
Ta dạy người con đường
Người hãy tự nỗ lực
Như Lai chỉ thuyết dạy
Người thiền định, tu đạo
Thoát khỏi lưới ma quân

-oOo-

Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (I)

-oOo-

Bốn chân lý cao thượng gồm có:

- Khổ Đế cần phải nhận thức,
- Tập Đế cần phải hiểu biết,
- Diệt Đế cần phải chứng nghiệm,
- Đạo Đế cần phải thực hành.

Nếu nước biển chỉ có một vị là vị mặn thì đạo Phật chỉ có một vị là vị giải thoát. Thực hành con đường Đức Phật chỉ dạy, ta sẽ được tự do giải thoát. Tự do, an toàn là tiếng kèn thúc quân của Ngài.

Ta hãy nhìn người khách bộ hành đứng cạnh vực thẳm. Anh ta biết tiếp tục theo đường cũ, anh sẽ rơi vào hố sâu không lối thoát. Anh ta nhận thức từ lâu nay mình đã đi lầm đường. May mắn thay! anh ta gặp được một người từ ái, chỉ anh một nơi an toàn có thể đến. Người ấy lại còn vẽ cho anh một bản đồ chỉ dẫn đường đi đến bên an toàn đó. Bây giờ, anh ta chỉ cần không do dự cất bước theo bản đồ để đi đến đích.

Cùng thế đó, chúng sanh sống theo thói quen ngày càng lún sâu vào cõi sa bà đầy đau khổ. Khi có một ít tỉnh ngộ, phát tâm sợ khổ, ta lại ngỡ ngác không biết đi theo hướng nào đến bến tự do, giải thoát. Đức Phật đã chỉ con đường tối thượng dẫn đến sự hiểu biết chân chánh và tự do. Con đường đó là Đạo Đế, hay Bát Chánh Đạo gồm tám pháp tu song hành:

1. Chánh Kiến
2. Chánh Tư Duy
3. Chánh Ngữ
4. Chánh Mạng
5. Chánh Nghiệp
6. Chánh Tinh Tấn
7. Chánh Niệm
8. Chánh Định

Tất cả lời dạy của Phật không ngoài cách diệt trừ tâm ô nhiễm tham ái, sân hận và si mê dựa trên Bát Chánh Đạo. Bất cứ ai muốn tìm hạnh phúc tối thượng đều có thể sửa đổi và bước theo Con Đường Xưa mà tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai đều đi qua. Đó là con đường dẫn đến giải thoát. Một người khó giác ngộ ngay tức khắc. Tuy nhiên nếu tu tập không ngừng, người này sẽ tiến đến mục tiêu giác ngộ.

-oOo-

Chánh Kiến (Samma Ditthi)

Pháp tu đầu tiên trong Bát Chánh Đạo là chánh kiến, sự hiểu biết chân chánh về đời sống. Chánh kiến thuộc pháp trau dồi trí tuệ.

Trên thế giới ngày nay ở phương đông cũng như phương tây, với sự tiến triển của khoa học, con người quá bận rộn trong đời sống vật chất, thường quên đi đời sống tâm linh. Các lời quảng cáo. Tuyên truyền làm đời sống của con người trở nên máy móc. Thêm vào đó, bị tiêm nhiễm bởi một số giáo điều, phim ảnh, truyền hình và truyền thanh nhồi sọ, con người không còn sáng suốt, nhìn đời với cặp mắt giành giật chấp thủ, thù hận, ích kỷ, ganh tỵ. Con người trở thành con rối do bên ngoài điều khiển. Sự gây gổ thù oán, chiến tranh đều bắt nguồn từ sự thấy sai lầm của tham ái và sân hận. Con người cần có cái nhìn chân chánh để tâm được bình an.

Chánh Kiến là thấy sự vật đúng với thực tướng của nó, không dựa bề ngoài hay ảo tưởng. Chánh kiến là suy tư về sự tham ái của năm uẩn, thấy rõ bản chất của nó và trực giác được nó. Đây là phương pháp quan sát và suy luận.

Trong Bát Chánh Đạo, chánh kiến quan trọng nhất vì sự hiểu biết chân chánh sẽ đưa tư tưởng, lời nói và hành động chân chánh. Chính nhờ chánh kiến mà chúng ta diệt trừ được ác nghiệp và tinh tấn thực hành chánh niệm.

Chánh tinh tấn và chánh niệm sẽ dẫn đến chánh định. Do đó, chánh kiến là phần chủ yếu ảnh hưởng đến các chi khác trong Bát Chánh Đạo.

Chánh kiến phát triển qua hai cách nghe giảng giáo pháp và suy luận. Cách thứ nhất chịu ảnh hưởng từ bên ngoài, có thể sánh như thức ăn tinh thần giúp ta tránh xa điều ác. Cách thứ hai thuộc về nội tâm đòi hỏi ta phải ý thức liên tục sự việc trong đời sống hằng ngày. Danh từ yoniso manasikara có nghĩa là nhận thấy sự vật thâm sâu, tường tận thay vì chỉ thấy phớt bên ngoài.

Hành giả đi tìm chân lý không thỏa mãn với sự biết hời hợt. Họ nhìn thấy sự vật một cách tổng quát, rồi suy niệm thâm sâu dùng phương pháp phân tích mổ xẻ sự vật cho đến đơn vị thật nhỏ; nhờ đó, chân lý tối thượng sẽ được tỏ bày.

Giống như nhà khoa học phân tích thân thể con người gồm có tứ chi, mỗi chi có các mớ thịt, các thớ thịt có tế bào, Đức Phật là nhà phân tích tài danh dạy ta hãy dùng chánh kiến phân tích từng phần cho đến khi thấy rõ thực tướng của con người. Nhờ chánh kiến, ta sẽ trực nhận và hiểu rõ lý nhân quả và pháp sanh diệt. Chân lý giáo pháp nhà Phật dựa trên sự phân tích, không thể dựa trên đức tin mù quáng hay lý luận mơ hồ.

Đức Phật dạy "Giáo Pháp dành cho người thiện chí, không phải cho người ngu", ý muốn nói một người không suy niệm hay thiền định quán tưởng sẽ không hiểu được giáo pháp.

Chánh kiến là hiểu về sự khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ. Không hiểu Tứ Diệu Đế thì không thể nào hiểu được thực tướng vạn pháp. Vì không hiểu biết về chân lý, con người có ý-muốn-bảo-vệ-cái-ta và tái sanh luân hồi mãi mãi. Hiểu biết về Tứ Đế là sự thông suốt về bản chất phức tạp của đời sống. Hành giả hiểu biết hoàn toàn về Tứ Đế được xưng tán là bậc thiện trí chứng ngộ.

"Khi Như Lai hiểu tường tận về Tứ Đế, Như Lai tuyên bố sự chứng ngộ toàn giác".

Có hai loại chánh kiến: thế gian và xuất thế gian. Sự hiểu biết về lý nhân quả gọi là chánh kiến thế gian pháp, vì sự hiểu biết này cần thiết nhưng không đủ để giác ngộ giải thoát. Sự hiểu biết giác ngộ tánh không qua thiền định gọi là sự hiểu biết xuất thế gian, dẫn đến giải thoát sanh tử luân hồi.

Vì thiếu chánh kiến, người thế gian không thấy thực tướng vạn pháp, không thấy đời sống bất toại nguyện. Điều này rất thông thường cho những ai đang sống trong đời sống thế tục, nô lệ các căn trần, chối bỏ thực tại khổ đau. Họ có biết đau dù họ chối bỏ khổ đau, khổ đau vẫn hiện hữu trong đời sống của họ.

Thường, những người chối bỏ khổ đau tin tưởng họ có thể tìm hạnh phúc trong đời sống vô thường. Họ tự tin có thể tạo tương lai vững chắc trong một đời sống không chắc chắn, nên họ luôn cố gắng bồi đắp cho đời sống vật chất khá hơn. Lòng tự tin này bắt nguồn từ một cái ngã (ego) lớn lao, tự cho rằng mình giỏi hơn người nên có thể làm những việc người coi là khó, ngay cả việc "không chấp nhận đau khổ". Trên thực tế, dường như càng tranh đấu, họ càng bất toại nguyện, không tìm được hạnh phúc thật sự. Rồi họ trở nên bức bối khó chịu với tất cả mọi người và các hoàn cảnh chung quanh. Người có con mắt trí tuệ sẽ thấy rõ bản chất đời sống là bất toại nguyện. Đó là lối nhìn thực tế, không bị quan yếm thế như một số người thiếu hiểu biết thường ngộ nhận.

Theo kinh Sammaditthi Sutta, bài kinh số chín trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya), chánh kiến gồm có bốn:

Chánh kiến về lý nhân quả

Chánh kiến về Tứ Diệu Đế;

Chánh kiến về pháp nuôi dưỡng;

Chánh kiến về lý sanh diệt

Chánh kiến về lý nhân quả liên hệ đến sự hiểu biết về thập thiện và thập ác. Thập thiện dẫn đến hạnh phúc. Thập ác dẫn đến đau khổ.

Đức Phật dạy "cái gì có tác ý là nghiệp". Sự hiểu biết lý nhân quả giúp hành giả không làm ác và làm điều thiện. Hành giả ý thức hành động thiện hay ác sẽ ảnh hưởng đến đời sống chính mình. Hành giả ý thức sự khác biệt trong đời sống con người trên cõi sa bà do nghiệp tốt hay xấu do con người tạo ra. Chính sự hiểu biết chân chánh này dẫn đến sự chấp nhận mọi hoàn cảnh, sự chứng ngộ về đời sống có điều kiện và sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế.

Phật dạy: "Này chư vị! năm uẩn vô thường, cái gì vô thường là đau khổ. Đó là cái nhìn chân chính đúng với thực tướng. Người có trí tuệ nhìn sự vật như thị. Tâm họ không bị ô nhiễm bởi ái dục. Họ hoàn toàn giải thoát". Khi vô minh chấm dứt, trí tuệ phát sanh, tham ái không còn; tất nhiên không còn ý-muốn-tái-sanh, sanh tử chấm dứt.

Chánh kiến về Tứ Diệu Đế là sự hiểu biết về năm uẩn. Qua sự suy niệm, quán chiếu, người thấy được các uẩn vô thường, khổ não, vô ngã là người có chánh kiến.

Không những năm uẩn vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, các nhân và điều kiện gây ra năm uẩn cũng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Phật dạy "sắc, thọ, tưởng, hành, thức, vô thường; tất cả những gì sanh ra sắc, thọ, tưởng, hành thức đều vô thường".

Thường, chúng ta không thấy thực tướng sự vật vì chúng ta quen sống theo thế tục quy ước, tham ái, sân hận, thích hay không thích, chúng ta chạy theo ảo tưởng. Các giác quan sẽ làm chúng ta mờ tối, không thấy sự vật đúng với thực tướng của nó. Do đó, chúng ta có cái nhìn sai lầm, thấy thường còn trong vô thường, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy cái ngã trong vô ngã, thấy cái đẹp trong cái xấu. Bắt đầu từ cái nhìn và hiểu biết sai lầm, ta suy nghĩ và hành động sai lầm.

Điểm bắt đầu tranh chấp trong đời sống thường là một người không đủ dữ kiện để hiểu biết sự việc, áp đặt cái nhìn và ý muốn riêng của mình vào sự việc ấy. Rồi người đó suy bụng ta ra bụng người, nổi cơn sân hận, buông lời chỉ trích, kết tội, thóa mạ người khác. Người ấy bắt đầu tạo phiền não cho mình và cho người. Người bị chỉ trích có hai cách phản ứng. Thông thường, thiếu bình tĩnh và thiếu chánh kiến, người ấy sẽ trả đũa lại, lời qua tiếng lại, sân hận gặp sân hận. Cuối cùng, phiền não thù hận tiếp diễn và hai bên vẫn không có được sự hiểu biết rõ ràng về sự việc hiểu lầm đầu tiên. Cách phản ứng thứ hai là người có chánh kiến sẽ nhận thức người kia chỉ trích mình sai lầm vì người ấy sống trong ngu muội thiếu hiểu biết. Nhìn biết như vậy, người này sẽ để mọi việc hiểu lầm trôi qua không vướng mắc, như gió bay qua màn lưới. Ngọn lửa sân hận đầu tiên bắn ra nhưng

không trúng được mục tiêu sẽ chóng tàn, không gây hại đến người khác. Chánh kiến là diệt trừ các ảo tưởng và nhận chân thật tướng mọi việc. Điều này chỉ xảy ra khi trí tuệ phát sanh như mây mù bay đi để lộ trăng rằm.

Một chúng sanh không phải là cái gì bất động mà chính là sự thay đổi không ngừng và liên tục. Sự thay đổi của tổng số các uẩn nhanh chóng đến độ làm cho ta có cảm tưởng thân-tâm không thay đổi. Ta không thấy sự sanh diệt của các uẩn. Người chánh kiến là người hiểu không có một cái ngã hay một linh hồn thường còn bất biến mà tất cả do duyên hợp, thay đổi không ngừng.

Khi một người chưa thấy sự vật duyên hợp thay đổi, không thể hiểu được pháp Vô Ngã. Vì thế, nhiều người thắc mắc: "nếu không có linh hồn thì cái gì nhận lấy quả do nghiệp đã gieo? cái gì đi tái sanh?". "Nếu sắc, thọ, tưởng, hành, thức không phải tôi, vậy cái tôi nào nhận lãnh quả đã gieo?".

Đức Phật giảng: "Thật sai lầm khi nói có người gieo nhân và người gặt lấy quả. Đời sống là một chuỗi tiến trình của tâm và vật lý. Đó là sự liên tục của kinh nghiệm không đứt đoạn. Đó chỉ là một chuỗi tiến trình thân-tâm. Không có một người mà chỉ có sự thấy, sự cảm v.v. Đó là vô ngã, đó là tánh không. Đi tìm một cái ngã, một linh hồn thường còn bất biến, là không có chánh kiến. Đây là điểm đặc biệt chỉ có trong đạo Phật.

-oOo-

Chánh Tư Duy (Samma Samkappa)

Chánh tư duy là sự suy nghĩ, là tư tưởng chân chánh phát sinh từ sự biết chân chánh. Chánh tư duy là kết quả do chánh kiến mang lại. Tư tưởng chân chánh sẽ ảnh hưởng đến lời nói và hành động chân chánh. Chánh tư duy là pháp tu thứ hai trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm trí tuệ.

Hai câu kệ đầu trong kinh Pháp Cú dạy:

Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư ô nhiễm

Khổ não sẽ theo ta

Như xe theo vật kéo

Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư thanh tịnh

Hạnh phúc sẽ theo ta

Như bóng không rời hình

Lời dạy này nhấn mạnh tư tưởng ảnh hưởng lời nói và hành động. Mỗi tư tưởng ô nhiễm sẽ làm ta đau khổ. Lời nói hay hành động ác là sự diễn dịch sai lầm của tư tưởng. Nếu con người có tâm trong sạch hạnh phúc do tâm mang đến sẽ theo sau.

Cái gì là tư tưởng chân chánh, chánh tư duy? Đó là ý muốn khước từ, tư tưởng thiện và lòng từ-bi, tâm bồ đề, dẫn đến Niết Bàn. Nghịch lại là tham ái, tư tưởng ác và ý muốn tổn hại chúng sanh dẫn đến đau khổ.

Ảo tưởng hay vô minh chỉ có thể diệt trừ qua chánh kiến. Tham ái và sân hận chỉ có thể diệt trừ qua chánh tư duy. Vì thế muốn diệt trừ tham-sân-si, ta phải có chánh kiến và chánh tư duy. Một người để tham ái và sân hận làm chủ, không kiểm soát, không thể nào có cái nhìn rõ ràng. Có gắng kiểm soát tâm tham ái, sân hận và thay thế bằng tâm khước từ và tâm bồ đề từ ái, người này sẽ dần dần sáng suốt phân biệt được ảo tưởng và chân lý. Chánh kiến và chánh tư duy được sự hỗ trợ và bổ túc bởi các chi còn lại trong Bát Chánh Đạo.

Diệt trừ tư tưởng ái dục hay sân hận không có nghĩa chặn đứng tư tưởng phát sanh, mà phải dùng ý chí và tinh tấn trực nhận lấy nó, tìm hiểu tư tưởng ái dục hiện ra thế nào? chấm dứt thế nào? bản chất của nó ra sao?

Có người nghĩ ái dục là hiện tượng tự nhiên không nên kèm chế; người khác nghĩ ta nên đè nén nó. Thực ra, tham ái hay ái dục chỉ là tư tưởng. Trước khi đè nén hay buông thả, ta nên nhìn thẳng vào nó để thấy đâu là nguyên nhân của tư tưởng này. Khi giác quan (căn) đụng với sự vật bên ngoài (trần), thọ phát sanh; nếu thọ đau khổ khởi lên, nó trở thành nguyên nhân của sân hận, ghét bỏ. Nếu thọ khoái lạc khởi lên, nó trở thành nguyên nhân của ái dục.

Quả thật, khi sự vật kích thích các giác quan, các tư tưởng tham ái, sân hận phát sanh do ảo tưởng gây ra. Khi một người bị ảo tưởng chế ngự, thọ phát sanh, người này sẽ bám víu vào sự vật bên ngoài hoặc chối bỏ nó. Đời sống con người luôn luôn bị hai lực *hấp dẫn hay chối bỏ* chi phối. Khi nào con người còn bị hai lực này chi phối, khi đó, các điều kiện thăng trầm sẽ tiếp tục chế ngự ta. Ngược lại, khi kiểm soát được hai lực này, ta sẽ không còn chịu ảnh hưởng của các điều kiện thăng trầm.

Giáo lý nhà Phật rất quy củ. Đức Phật tùy theo căn tánh của mỗi chúng sanh mà thuyết pháp. Khi thì ngài giảng về bố thí, khi thì giới luật, khi thì đời sống hạnh phúc trên cõi trời. Cho một người có căn tánh khác, Đức Phật giảng về Tứ Đế. Đúng vậy! một người chỉ hiểu được Tứ Đế khi họ có ý muốn từ bỏ tư tưởng ái dục. Khi có được tư tưởng chân chánh này, họ thấy được chân lý và có chánh kiến. Vì vậy, chánh tư duy và chánh kiến liên hệ chặt chẽ với nhau đưa đến trí tuệ.

Khước Từ

Đặc tánh đầu tiên của chánh tư duy là tâm khước từ, từ bỏ nô lệ các giác quan và đời sống thế tục lợi dưỡng. Khước từ là ý chí hy sinh, thúc dục hành động để tiến đến quả lành diệt trừ tham ái.

Vui hạnh xuất gia khó

Tại gia sinh hoạt khó

Sống bạn không đồng khổ

Trôi lăn luân hồi khổ

Vậy chớ sống luân hồi

Chớ chạy theo đau khổ

Từ bỏ đời sống lợi dưỡng không phải dễ. Đức Phật không chờ mong tất cả đệ tử trở thành khổ hạnh tăng. Đức Phật dạy đời sống xuất gia dễ tu tập hơn đời sống cư sĩ bận bịu gia đình. Tuy nhiên, ngài nhấn mạnh dù tu sĩ hay cư sĩ, cả hai đều phải bắt đầu bằng tâm khước từ, cất bước đi trên cùng một con đường giới-định-tuệ, mới đến bờ giải thoát.

Vì tu sĩ chân chánh từ bỏ đời sống lợi dưỡng, sống đời nghèo khó, độc thân, phục vụ chúng sanh vì kỹ và đạt tới giải thoát, thật là một phước lành cho xã hội và nhân loại.

Như ong chỉ lấy nhụy

Không hại hương sắc hoa

Cũng vậy vị sa môn

Ra vào giữa thôn làng.

Có hai hạng tu sĩ: Có vị chọn con đường thiền định liên tục, không ngừng nghỉ (vipassana dhura). Chư vị này sẽ rút vào nơi thanh vắng một mình thiền định, quán chiếu cho đến khi giác ngộ. Có hạng tu sĩ chọn đường phục vụ, vừa thiền định, vừa giảng dạy giáo pháp (gantha dhura).

Theo đạo Phật, chúng ta hoàn toàn tự do chọn đời sống xuất gia hay cư sĩ. Nếu đời sống xuất gia khó khăn, ta có thể hoàn tục mà không bị mặc cảm tội lỗi.

Đức Phật dạy: "Này chư vị! có hai hạnh phúc: đời sống cư sĩ và đời sống tu sĩ".

Tuy đời sống tu sĩ cao thượng hơn đời sống cư sĩ, ta đừng nghĩ chỉ tu sĩ mới có tâm khước từ, thực hành giáo pháp. Bát Chánh Đạo là con đường chung cho tất cả mọi người. Thật khó cho người cư sĩ sống đời đạo hạnh khi còn mang trách nhiệm gia đình. Tuy nhiên, khó không có nghĩa không làm được. Có lắm bậc cư sĩ sống trong xã hội mà không luyến ái, không bám víu vào xã hội, không nô lệ vào vật chất. Người này sống tri túc, thu thúc lục căn, khước từ đời sống lợi dưỡng, chuyên tâm thực hành đạo pháp. Sự khước từ tùy thuộc vào nội tâm và lối sống của hành giả dù người đó là tu sĩ hay cư sĩ.

Một cư sĩ xuất gia mà sống đời không chân chánh, thân tâm loạn động, dầu sống trong rừng sâu cũng không đi đến giải thoát. Tốt hơn họ nên từ bỏ lối sống này, vừa phí thời giờ vừa gây ác nghiệp. Ngược lại, một người cư sĩ sống giữa chợ, thân-tâm an nhiên tự tại, đời sống này cao thượng, đáng quý hơn trăm lần người tu sĩ xuất gia không chân chánh.

Ngày nọ, đại đức Meghiya thấy một vườn xoài cạnh bờ sông rất thanh tịnh, xin Đức Phật cho ngài đến nơi có thiền định. Đức Phật từ chối ba lần nhưng sau cùng, ngài cho phép đại đức đi. Khi thiền định, đại đức nhận thấy dầu ở nơi thanh vắng, tâm sân hận, tham ái của ngài vẫn phát sanh. Ngài trở lại bạch với Đức Thế Tôn và được Phật dạy: "Này Meghiya! năm điều kiện sau đây rất cần thiết cho những người căn tánh yếu kém: thiện hữu, giới luật, nghe pháp, tinh tấn diệt trừ tư tưởng ác, phát sanh tư tưởng thiện và có trí tuệ thấy sanh diệt".

Đức Phật giảng nhiều lần về sự nguy hại của ái dục. Ngài thường đưa thí dụ ái dục như xác chết, cỏ khô, nhà cháy, đầu rắn. Ái dục dẫn đến sự bất toại nguyện, đau khổ. Sự nguy hại của ái dục vô cùng tận.

Phật dạy: "Sự khoái lạc của các căn không thật và vô thường. Những người thích đời sống vật chất không thích lời khuyên nhủ khước từ của ta. Người có trí tuệ thấy đây là sự thật. Khước từ là tiến bước trên con đường diệt trừ khổ não".

Tâm Từ

Người có tư tưởng chân chánh sẽ có lòng từ và lòng bi. Đây là hai đức tính đặc biệt của Tứ Vô Lượng Tâm. Hai đức tính này sẽ diệt trừ tánh ích kỷ và tăng trưởng lòng vị tha. Tâm này gọi là vô lượng vì không giới hạn chủng tộc, tôn giáo hay màu da. Tâm này mang lại an lành cho tất cả chúng sanh. Hai tâm này cần phải trau dồi và thiền định sẽ dẫn đến quả thiền cao thượng. Đức Phật dạy ngài Rahula: "Này Rahula! Con hãy trau dồi lòng từ để diệt trừ tư tưởng ác. Con hãy trau dồi lòng bi để diệt trừ tâm sân." Lòng từ bi nghịch nghĩa với tâm ác và tâm sân hận.

Sân hận phát sanh từ căn và trần. Khi các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ghi nhận thấy một đối tượng, ta khởi niệm ham thích hay ghét bỏ. Đó là ái dục hay tham ái. Nếu ta thấy đối tượng ham thích, nhưng đối tượng không cùng một ý niệm, hay ta không nắm giữ được đối tượng, đau khổ hay sân hận sẽ phát sanh.

Kẻ thù hại kẻ thù

Oan gia hại oan gia

Không bằng tâm niệm tà

Gây ác cho tự thân

Kẻ thù gây khổ cho ta là tham ái, dục vọng. Muốn tâm an định chân chánh, ta cần phải kiểm soát, không để tâm nô lệ ái dục sắc trần.

Dầu tại bãi chiến trường

Thắng ngàn ngàn quân địch

Không bằng tự thắng mình

Thật chiến thắng tối thượng

Tham ái đưa đến sân hận khổ não. Đối đầu với sân hận là tâm từ.

Tâm từ là ước muốn chúng sanh được an vui và hạnh phúc. Ta cần hiểu sự khác biệt giữa tình thương vị kỷ (tham ái) và lòng từ vị tha:

Tình ái sinh ưu tư

Tình ái sinh sợ hãi

Ai giải thoát tình ái

Không ưu, không sợ hãi.

Khi thương yêu luyện ái một người mà phải xa lìa người đó, tự nhiên ta sẽ đau khổ. Khổ để dạy: "gần người ghét là khổ, xa người thương là khổ". Lòng từ là tình thương cao thượng không tham

ái, không vị kỷ. Lòng từ khiến ta có lòng thương vô hạn đối với người, dù thân thuộc hay xa lạ. Khác với tình thương luyến ái, sự sanh tử chia ly không tạo khổ não cho người có lòng từ. Vì lý do đó, ta cần thực tập để phát sinh tình thương không tham ái.

Đức Phật dạy: "Người thực hành lòng từ không có ác mộng, các vị trời bảo vệ họ, người này không bị người giết hại. Nếu người này không đắc đạo quả, cũng sẽ tái sanh vào cõi trời".

Mỗi khi gặp đệ tử, Đức Phật thường thăm hỏi: "Các con có khỏe không? Thức ăn có đầy đủ không? Các con có sống hòa thuận với nhau như sữa và nước hay không?".

Đức Phật là hiện thân của lòng từ. Ngài không bao giờ nóng giận hay có lời dữ kể cả đối với kẻ chống đối với ngài. Đức Phật không bao giờ xem họ là kẻ thù. Khi tranh luận Phật Pháp cùng với ngoại đạo, ngài không bao giờ mất kiên nhẫn.

Đức Phật đã dùng lòng từ để cảm hóa kẻ cướp Angulimala và naga quỷ Alavaka.

Hận thù diệt hận thù

Đời này không thể có

Từ bi diệt hận thù

Là định luật thiên thu.

Một ngày nọ, Đức Phật đến thành Rajagaha, một người cuồng tín chửi mắng ngài. Ngài Ananda thỉnh Phật đi nơi khác. Đức Phật trả lời "nếu ta đi nơi khác lại có kẻ phỉ báng, ta sẽ đi đâu? Này Ananda! Ta hãy nhận chịu cho đến khi phỉ báng chấm dứt như voi giữa trận."

Ta như voi giữa trận

Hứng chịu cung tên bắn

Nhận chịu mọi phỉ báng

Đời nhiều kẻ phá giới

Tâm Bi

Đặc điểm thứ ba của chánh tư duy là lòng bi. Đặc tính của lòng bi là tâm rung động trước sự khổ của chúng sanh, luôn luôn muốn cứu giúp người khác thoát khổ, đến nơi chốn an lành. Đức Phật là tấm gương đại bi sáng chói. Lòng bi là nền tảng chung của giới đức. Tâm bồ đề cũng như tất cả bồ tát giới đều dựa trên lòng bi.

Ta đứng lằm lẩn lòng bi với sự bi ai sầu não. Khi ta khóc vì thua lỗ mất mát tài sản, hay vì chia lìa người thân, đó không phải là lòng bi mẫn đối với chúng sanh. Hãy can đảm nhìn nhận đây là khổ não do lòng luyến ái mang đến. Ta khóc vì mất đi hạnh phúc cá nhân, vì hối tiếc quá khứ, vì không thay đổi được định luật vô thường. Ta đang kinh nghiệm những khổ não do ái dục tham ái mang đến.

Ngược lại, khi ta nhìn cảnh thiên hạ đói khát, chết chóc, thấy người bị hành hạ, tù đày, ta động lòng cảm xúc, chảy nước mắt, muốn ra tay cứu với để người bớt khổ đau. Đó là lòng bi.

Cùng thế đó, khi ta cứu giúp người khác để khỏi lấy tiếng tăm hay tài lộc, đó không phải tâm bi vì hành động phát sanh từ tham ái tiếng tăm hay tài lộc.

Khi cứu giúp người, ta không nên nghĩ đến kết quả tốt của hành động sẽ trở lại ta, vì tư tưởng này sẽ làm tăng thêm lòng tham ái của ta như đổ dầu vào lửa. Ta chỉ cần thấy có người đói, ta bố thí lương thực, người này hết đói và vui vẻ, ta sẽ phát tâm hỷ, thấy hạnh phúc và an lạc.

Lòng từ bi không chỉ giới hạn giữa con người, mà bao gồm tất cả chúng sanh. Tất cả hành động với tâm vị tha, với lòng từ ái là từ bi.

Khi giới của Đức Phật là từ bi và chân lý. Ngài đã chế ngự voi dữ Nalagiri, kẻ giết người Angulimala bằng tâm từ bi. Vào thế kỷ thứ ba trước tây lịch, chính đặc điểm từ bi của đạo Phật đã làm vua A Dục mềm lòng. Trước khi trở thành phật tử, vua A Dục là vị vua háo chiến. Về sau, khi hiểu được giáo lý từ bi của nhà Phật, ngài từ bỏ chiến tranh và đi vào đường chân chánh. Ngày nay, hơn bao giờ hết, chúng ta cần đến ánh sáng từ bi của đạo pháp để xoa dịu lòng sân hận và nổi thống khổ trên thế gian.

-oOo-

Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (II)

-oOo-

Chánh Ngữ (Samma Vacca)

Chánh ngữ hay lời nói chân chánh là pháp tu thứ ba trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm giới luật. Trước khi bàn về chánh ngữ, tưởng cũng nên bàn chung về giới luật trong đạo Phật.

Tất cả tôn giáo và triết học đều ít nhiều dạy con người cách sống đạo đức trong xã hội. Tuy vậy, điều gì đúng cho người này không nhất thiết đúng cho người kia. Hành động đúng sai hay sai tùy theo mỗi chủng tộc trên thế giới. Do đó, giới đức có thể không giống nhau.

Giới luật Phật Giáo rất nhiều nhưng mục đích chỉ có một. Đó là *kiểm soát thân và khẩu*. Giới luật Đức Phật ban truyền vừa nhằm vào đời sống đạo đức vừa có tính cách hỗ trợ cho sự chứng ngộ giải thoát. Đức Phật dạy chúng ta làm điều thiện, xa rời việc ác vì tâm động không dẫn đến giải thoát. Tâm định mới dẫn đến chánh kiến. Giới luật có công năng kiểm soát thân-khẩu, là phương tiện giúp ta định tâm dễ dàng. Tâm định sẽ giúp sự quán chiếu đạt tới trí tuệ bát nhã, là mục tiêu tối hậu của Phật Giáo.

Mục tiêu giải thoát tối hậu không thể đạt được trong khoảnh khắc. Sự giác ngộ giải thoát đòi hỏi huân tập lâu ngày và tiến bộ từng giai đoạn. Tiến trình tu chứng là tiến trình từng bước một. Tâm không thể sáng suốt an định nếu hành động, lời nói, tư tưởng đầy ô nhiễm. Vì thế, điểm bắt đầu trong tiến trình tu chứng là giữ giới trong sạch trước khi bước vào con đường thiền định và trí tuệ.

Phật dạy người muốn tu hãy giữ giới, luôn tỉnh thức xem xét lời nói và sáu căn của mình vì đây là nơi ô nhiễm, tham ái phát sanh. Nhìn thấy sắc tướng, nghe âm thanh v.v. người này sẽ không để tâm rung động hấp dẫn hay ghét bỏ mà luôn ghi nhận một cách khách quan, quân bình. Trong công cuộc mưu sinh, người giữ giới tránh các nghề nghiệp làm tổn hại đến sanh linh. Sống trong chánh niệm, người giữ giới biết tri túc, ăn xài vừa đủ, không phải để chung diện tám thân mà để nuôi dưỡng và dùng tám thân này để phục vụ chúng sanh.

Người giới hạnh có thể thiền định không ngừng nghỉ, dần dần sẽ vượt qua các chướng ngại và phát triển trí tuệ, quán chiếu sự vật và thấy ba đặc tướng vô thường, khổ não và vô ngã. Phật dạy ngài Mogharaja: "Hãy giữ chánh niệm, nhìn thế giới này là tánh không, hãy từ bỏ cái ta, người này sẽ chiến thắng ma vương". Khi hành giả trau dồi trí tuệ, người này sẽ có cái nhìn chân chánh, nhận thức "cái này không đáng cho ta ham thích". Phật dạy: "Cái gì không phải là mình hay của mình, chúng ta hãy bỏ qua. Thân không phải ta, ta nên bỏ qua, không nên bám víu vào thân. Thọ không phải ta, ta nên bỏ qua, không nên bám víu vào thọ v.v.". Tất cả những thiền định hay quán niệm kể trên, ta không thể thực hiện nếu không có căn bản giới luật trong sạch.

Nên nhớ giới luật nhà Phật không phải giáo điều cũng không phải tội cấm. Giới luật là phương pháp sống mà Đức Phật đã từ bi chỉ dạy cho những người muốn thanh lọc thân-tâm, tránh tạo ác nghiệp cho mình. Có người cho giới luật Đức Phật ra đã lỗi thời. Có người muốn được đặc ân của đời sống tu sĩ mà không muốn giữ giới nên họ tự ý sửa đổi giới luật. Có người luận bàn giới này tiêu cực, giới kia tích cực, tự ý chế giảm v.v. Những việc làm này vô bổ, chỉ chứng tỏ sự thiếu hiểu biết về giới luật.

Năm giới căn bản (Ngũ Giới - Panca Sila) là bài học vỡ lòng trong đạo Phật.

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không tà dâm
4. Không nói dối
5. Không dùng các chất say.

Một người muốn trở nên người phật tử phải thọ Tam Quy và Ngũ Giới. Đây là các giới mà ta nên thực hành hằng ngày và suốt đời. Phật giáo không bắt buộc ai tuân theo, nhưng người muốn có đời sống thánh thiện cần phải nghiêm trì giới luật.

Đức Phật không phải thần linh thưởng phạt, bắt buộc phật tử giữ giới. Chính ta chịu trách nhiệm quả do nghiệp của mình gây ra. Khi phạm giới, người phật tử không nên mặc cảm tội lỗi. Chỉ nên nhận thức sự yếu kém nhất thời của mình và quyết định không tái phạm. Hành giả tu Phật ý thức không phạm giới, họ sẽ kiểm soát được thân-khẩu, họ đang bước trên con đường thanh tịnh và hạnh phúc. Giữ giới trong sạch là khi giới làm yếu dần tam độc, tham-sân-si. Thí dụ, giới thứ nhất *không sát sanh* chế ngự sân hận; giới thứ ba *không tà dâm* chế ngự ái dục; giới thứ hai *không trộm cắp* và giới thứ tư *không nói dối* chế ngự tham ái và sân hận; giới thứ năm chế ngự ái dục. Cả năm giới đều liên hệ với ảo tưởng nhất là giới thứ năm *không dùng chất say*. Có người luận uống rượu chút đỉnh không sao. Thật ra, khi một người dùng các chất say, tâm trí dễ mê mờ, thấy sự vật sai lầm, người ấy thường gây nghiệp ác.

Mười giới sa di gồm có năm giới căn bản cộng thêm năm giới:

6. Không ăn phí thời
7. Không nghe đàn nhạc múa hát
8. Không điếm trang, đeo bông hoa, nữ trang
9. Không nằm giường cao
10. Không thọ lãnh vòng vàng, tiền bạc.

Hàng cư sĩ tập hạnh trong sạch thọ bát quan trai trong 24 giờ sẽ giữ tám giới:

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không tà dâm
4. Không nói dối
5. Không dùng các chất sai
6. Không ăn phí thời
7. Không nghe đàn nhạc múa hát
8. Không nằm giường cao

Vì các giới nhà Phật thường bắt đầu trình bày dưới hình thức "không làm điều ác", một số người thiếu hiểu biết hấp tấp cho giới luật nhà Phật tiêu cực. Đức Phật dạy: "không sát sanh, hãy từ ái cứu giúp chúng sanh. Không trộm cắp, hãy bố thí cho chúng sanh. Không nói lời sân hận, hãy hiền hòa xoa dịu nỗi khổ chúng sanh". *Không có giới nào trong nhà Phật gọi là tiêu cực vì định nghĩa của giới là tích cực sửa đổi.*

Một người quan niệm "không trộm cắp" là giới tiêu cực, bố thí là giới tích cực. Người này chuyên cần bố thí mà không giữ giới "không trộm cắp". Điều này có thể được không? Một người hành bố thí mà trộm cắp thật không hiểu gì về lý nghiệp báo vì không có luật bù trừ trong giáo lý nhân quả.

Ta phải dọn dẹp cỏ hoang trước, sau đó bỏ phân bón để trồng trọt. Cùng thế đó, theo đạo Phật, một người phải thanh lọc thân-khẩu, sau đó, làm điều lành. Phật dạy:

Không làm ác

Phát triển điều lành

Giữ tâm ý trong sạch

Đó là lời Phật dạy

Muốn làm điều lành, trước hết phải chấm dứt điều ác. Người thực hành hai điều trên sẽ định tâm dễ dàng. Người không nghiêm trì giới luật không thể nào hành thiện thành công.

Chánh Ngữ

Chánh ngữ là lời nói chân chánh. Lời nói là một khả năng tuyệt diệu của con người để diễn tả tư tưởng. Lời nói dịu dàng từ ái mang đến hạnh phúc cho thế gian. Ngược lại, lời nói ác độc, có khả năng tạo ra thù hận, chiến tranh, tranh chấp, gây hại không kể xiết. Phật dạy: "Này chư vị tỳ khuru! người nói nhiều có năm điều tai hại: nói láo, nói đâm thọc, nói lời dữ, nói lời vô bổ và tái sanh về cảnh xấu".

Các giới thuộc về chánh ngữ gồm có bốn:

1. Không nói dối;
2. Không nói đâm thọc;
3. Không nói lời ác độc;
4. Không nói lời vô bổ.

Đức Phật nhiều lần nhấn mạnh về sự quan trọng của lời nói chân thật. Từ trẻ thơ cho đến lớn, ta quen tánh nói dối, không nghĩ đến sự tai hại của lời nói không chân thật. Trong Kinh Từ Bi, Đức Phật đặt tánh chân thật lên hàng đầu các đức tánh cao thượng. Lúc Rahula 7 tuổi vừa mới xuất

gia. Đức Phật dùng chậu nước rửa chân để ví dụ, giảng dạy cho Rahula hiểu người không ghê sợ nói dối thật nhỏ nhoi, ít oi, đáng đổ đi như nước dư trong chậu. Người nói dối sẽ không biết ghê sợ tội lỗi nào. Đức Phật nhắc nhở không bao giờ nói lời không chân thật dầu đó là lời nói đùa.

Nói lời đâm thọc là lỗi thứ hai. Danh từ Nam Phạn *pisunavaca* nghĩa đen là lời nói chia rẽ, gây nghi kỵ. Nói lời dèm xiểm hại đến thanh danh kẻ khác là một lỗi nặng vừa không chân thật, vừa có ý hại người.

Lỗi thứ ba là nói lời ác độc. Lời nói có thể mang lại hạnh phúc hay đau khổ, được hay mất, danh thơm hay tiếng xấu, khen hay chê. Một lời từ ái có thể làm mềm lòng những con tim chai đá. Hãy suy nghĩ chính chắn trước khi buông ra lời nói ác, tạo khổ não cho người, vì lời nói thốt ra không bao giờ rút lại được.

Lỗi thứ tư là nói lời vô bổ, không ích lợi cho bất cứ ai. Phật dạy: "Này tỳ khưu! chớ tăng ni chỉ có hai điều để nói khi ngồi lại với nhau: nói về giáo pháp hay im lặng". Theo Phạn ngữ, chữ "mâu ni (muni)" cũng có nghĩa là im lặng. Ta không thường nghe câu "im lặng là vàng, lời nói là bạc" hay sao?

Tóm lại, chánh ngữ là: nói chánh pháp, nói lời an lành và lời nói chân thật, nói lời không làm người khác đau khổ. Chân lý là lời nói bất tử. Lời Phật là chân lý dẫn đến Niết Bàn, chấm dứt sanh tử.

-oOo-

Chánh Nghiệp (Samma Kammanta)

Chánh nghiệp là hành động chân chánh nhằm gây ra quả lành, không tạo nghiệp ác. Chánh nghiệp là pháp tu thứ tư trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm giới đức nhằm kiểm soát thân. Hành động có tác ý là nghiệp, sẽ sanh ra quả báu ví như bánh xe lăn theo dấu chân con bò. Người giàu kẻ nghèo, người mạnh kẻ yếu; tất cả do nghiệp của ta gây ra.

Chánh nghiệp gồm có ba: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, vì lòng từ bi không tổn hại sinh mạng, không lấy của người và giữ đời sống trong sạch. Người sống với chánh nghiệp vừa rèn luyện đức hạnh chính mình, vừa tạo hòa bình, an vui cho kẻ khác. Người có chánh nghiệp là người sống trong bình an, không lo sợ. Người có chánh nghiệp là người có tâm từ bi. Người không có lòng từ bi, khó nghiêm trì giới luật vì bị tâm tham-sân-si lôi cuốn. Ngược lại, một người đã thấm nhuần từ bi không thể có hành động nào tổn hại đến chúng sanh.

Muốn giữ giới trong sạch, ta phải tập theo dõi, kiểm soát tâm. Tâm không uồn nản thật có đủ cách xúi dục thân và khẩu tạo hành động bất thiện đưa đến nghiệp quả ác. Chánh nghiệp không phải là đức tánh tự nhiên của một người. Ngược lại, người giữ giới là một vị đã bỏ nhiều thời giờ, công sức tinh tấn trong việc rèn luyện tâm, suy niệm, luôn tỉnh thức, cảnh giác và thiền định. Phương pháp trau dồi chánh nghiệp là thu thúc lục căn. Một người chạy theo dục vọng, không thể giữ giới, không thể kiểm soát tâm. Chưa thực hành được bước vỡ lòng, người ấy không thể học hỏi tu hành gì được. Ngược lại, một người đã được cha mẹ dạy giữ giới trong sạch từ nhỏ, người ấy quen thuộc sống trong giới hạnh một cách tự nhiên dễ dàng.

Nên nhớ, giữ giới trong sạch hoàn toàn tùy thuộc vào quyết tâm từng cá nhân. Đức Phật, thầy tổ khuyên răn nhưng không ai *bắt buộc* ta giữ giới được. Vào thời Đức Phật còn tại thế đã có vấn đề

các vị sư xuất gia phá giới. Đệ tử bạch Phật nên đối đãi thế nào với hạng sư ấy. Đức Phật dạy: "Này Kesi! con huấn luyện ngựa bằng cách nào? Dỗ dành trước, dỗ không được, con dùng roi quất nó, nếu vẫn không được, con giết phứt nó đi. Cùng thế đó, Như Lai dạy đệ tử giữ giới qua ba cách trên. Dỗ dành là ta dạy đời sống phẩm hạnh mang đến hạnh phúc, an vui, được mọi người xưng tán. Trừng phạt là ta dạy giữ giới tạo nghiệp lành, sẽ tái sinh vào cảnh trời, thần và người; không giữ giới tạo nghiệp ác sẽ tái sinh vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Đối với kẻ không dạy được qua hai cách trên, ta giết đi, tức là ta không kể tới và không khuyên răn nữa, kẻ ấy thật đã hết thuốc chữa".

Không sát sanh:

Giới đầu tiên là không hại sanh mạng chúng sanh, bao gồm tất cả sinh vật kể cả con người và cầm thú. Đời sống chúng sanh quý báu, tất cả đều quý chuộng mạng sống của chính mình, ta không nên tổn hại đến.

Mọi người sợ đao trượng

Mọi người thích sống còn

Hãy so sánh tự thân

Không giết, không bảo giết

Sát sanh là tạo nghiệp ác, đầu vật bị giết nhỏ như con kiến, con ve, đầu sát sanh vì lý do giải trí (câu cá, săn bắn) hay vì học hỏi (thí nghiệm) hoặc vì sức khỏe (vệ sinh). Khi đã phạm giới sát sanh, tốt hơn nên nhận thức việc làm ấy để sám hối. Không nên tìm lý do tự bào chữa, cho là vì lý do này hay lý do khác, sự sát sanh này không tạo nghiệp, chỉ tự lừa dối mình một cách ngu xuẩn.

Người hay sát sanh sẽ khổ trong đời này và tái sinh vào cảnh khổ. Người không giết hại hay cứu giúp chúng sanh sẽ tái sinh vào nhàn cảnh hoặc tái sinh thành người không bệnh tật, đời sống lâu dài.

Nói đến sát sanh, tưởng ta nên bàn đến vấn đề ăn chay. Đức Phật không bao giờ cấm ăn thịt miễn là thịt đó không do ta biểu giết, không thấy vật bị giết, và không nghi ngờ người ta giết đặc biệt để mình ăn. Người ăn trứng non, trứng lộn là phạm giới sát sanh. Ngoài ra, ăn chay hay mặn tùy ý thích cá nhân hay phong tục. Ăn chay được rất tốt nhưng không nên vì đó gây khó khăn tạo thêm việc làm cho người nấu ăn; cũng không nên chỉ trích người không ăn chay thiếu lòng từ bi.

Không trộm cắp

Phạm giới không trộm cắp không nặng bằng phạm giới sát sanh nhưng cũng làm người đau khổ không ít. Kẻ trộm cướp đôi khi trở nên hung bạo và phạm luôn giới sát sanh. Nhà buôn thường rất dễ phạm giới trộm cắp vì tất cả hình thức gạt gẫm gian lận thuộc giới trộm cắp. Trộm cắp có nhiều hình thức khác nhau. Lấy vật không cho là trộm cắp. Hàng xấu nói tốt là trộm cắp. Hàng rẻ bán mắc là trộm cắp. Người thợ lãnh lương nhưng không làm việc là trộm cắp. Người chủ trả lương không tương xứng cho thợ cũng gọi là trộm cắp. Thật khó sống an lành trong thế giới lừa đảo. Cách hay nhất là thành thật với chính mình. Nếu hiểu biết mọi vật trên thế gian đều tạm bợ, giả tạo, tập sống tri túc với những gì mình có, tâm tham lam càng ngày càng giả, ta sẽ giữ giới không trộm cắp dễ dàng hơn.

Không tà dâm

Không tà dâm là giới thứ ba trong chánh nghiệp. Dục vọng làm con người nô lệ thể xác, làm bậc hiền triết trở thành kẻ hạ lưu. Người trí trở thành ngu.

Giới không tà dâm áp dụng cho cư sĩ và tăng sĩ khác nhau. Đức Phật không đòi hỏi người cư sĩ sống độc thân. Ngài dạy ta không nên có hành động sai lầm về sắc dục như điếm đàn, hoang dâm vô độ, gian thông vợ chồng người, sắc dục sai thời, sai chỗ v.v. là nhân dẫn đến địa ngục. Một người già lấy vợ trẻ, đêm ngủ không được vì ghen tuôn, cũng phạm giới tà dâm. Đức Phật khuyên hàng cư sĩ thỉnh thoảng thọ bát quan trai để giảm tham ái sắc dục.

Đối với hàng tăng sĩ, giới không tà dâm là hoàn toàn không đụng chạm sắc dục. Đức Phật giảng sắc dục là sức lôi cuốn hấp dẫn mạnh nhất đối với con người, nên đây là giới khó giữ. Vì thế, ngài thường khuyên hàng tăng sĩ cần tinh tấn thiền định để hóa giải những đòi hỏi thể xác và chuyển sinh lực sắc dục vào phỉ lạc thiền định. Từ thời Đức Phật còn tại thế, cũng có nhiều tăng sĩ không kiểm soát được thân giới, phạm tà hạnh. Đối với những người này, Đức Phật khuyên nên cởi y trở về đời sống cư sĩ. Việc làm này được xem như hoàn toàn tự nhiên, không mặc cảm tội lỗi. Ngược lại, nếu tiếp tục chấp y mà phạm giới tà dâm là đi thẳng xuống địa ngục.

Tóm lại, Phật dạy:

Ai sống hại sanh linh

Nói láo trong đời này

Lấy của người không cho

Qua lại với vợ người

Lại rượu chè say sưa

Người sống đời sống ấy

Tắt chính ngay đời này

Tự đào bỏ thiện căn

Hãy ghi nhớ bài học Đức Phật dạy Rahula. Hằng ngày soi kính để nhìn thẳng vào hành động chính mình. Việc nào ta làm mang lại an lành cho mình và chúng sanh là điều tốt nên làm. Việc nào ta làm không mang lại an lành cho mình và chúng sanh là điều ác nên tránh.

-oOo-

Chánh Mạng (Samma Ajiva)

Chánh mạng là đời sống chân chánh, là pháp tu thứ năm trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm giới đức. Chánh mạng là không hành nghề tổn hại đến chúng sanh để làm giàu cho mình như buôn bán vũ khí, buôn bán thú, buôn bán nô lệ, buôn bán các chất sai và buôn bán thuốc độc.

Đối với các bậc lãnh đạo, vua quan phải nêu gương đời sống chân chánh. Đức Phật dạy mười đức tánh cần có: bố thí, giới luật, hy sinh, chân thật hiền hòa, không sống xa hoa, tự chế, không sân, không hung bạo, nhẫn nhục rộng lượng. Phật dạy bậc lãnh đạo phải sống trong giáo pháp, tránh làm điều ác: "Nếu người lãnh đạo sống chân chánh, nhiều người sẽ noi theo, và xã hội sẽ an lạc.

Bậc vua chúa hãy đối xử thân dân như con và tránh xa bốn điều tai hại khi cai trị: tham lam, sân hận, lo sợ, ảo tưởng".

Ngày nay, có quá nhiều nghề nghiệp không chân chánh trong xã hội. Nhiều người buôn bán vũ khí, buôn bán rượu, buôn bán gái điếm, hành nghề đồ tể, viết báo đồi trụy, quảng cáo dối trá. Người Phật tử nên nghĩ đến nghiệp quả và tinh thần giới hạnh trong việc chọn lựa công ăn việc làm.

Chánh mạng mang lại hạnh phúc cho cá nhân và xã hội. Đời sống không chân chánh sẽ dẫn đến sầu não. Khi một người bóc lột người khác, xã hội sẽ không có hòa bình an vui. Đức Phật không chờ đợi người cư sĩ phải giữ giới giống như tăng sĩ nhưng ít ra cũng phải giữ năm giới và có nghề nghiệp chân chánh để nuôi gia đình. Lường gạt, trộm cắp không phải nghề chân chánh.

Trong bản kinh Sigala Sutta, Đức Phật dạy rõ lối sống và bổn phận của người cư sĩ: giữa cha con, vợ chồng, bạn bè, chủ tớ, thầy trò. Ngài còn chỉ rõ bổn phận cư sĩ đối với đạo Pháp và tăng sĩ. Ngài khuyến khích người cư sĩ sống chân chánh tùy theo khả năng. Nếu cá nhân trong sạch, xã hội sẽ không đến nỗi tệ.

Trong một bài pháp giảng cho ông Cấp Cô Độc, vị thí chủ đã xây dựng Kỳ Viên Tịnh Xá. Đức Phật đề cập đến bốn hạnh phúc của hàng cư sĩ:

- hạnh phúc kinh tế đầy đủ dựa vào tự lực cánh sinh và chánh mạng (atthi sukha);
- hạnh phúc có tài sản (bogha sukha);
- hạnh phúc không nợ nần (anana sukha);
- hạnh phúc có đời sống trong sạch không lỗi lầm (anavajja sukha).

Hạnh phúc chỉ đến cho người có đời sống bình dị, hòa bình và tri túc. Đức Phật thường nhắc nhở người cư sĩ nên có đời sống kinh tế căn bản đầy đủ để dễ dàng chú tâm tu học.

Lần nọ, có người nông phu đến nghe pháp lúc bụng đói. Đức Phật bảo người mang thức ăn cho ông nông phu ăn trước khi ngài thuyết pháp.

Đói khát, bệnh tối thượng

Các hành, khổ tối thượng

Hiểu chân thực như vậy

Niết Bàn, lạc tối thượng.

Đối với hàng tăng sĩ. Đức Phật đặt chánh mạng lên hàng đầu. Trong kinh Anguttara Nikaya, ngài chỉ rõ: "Này tỳ khuru! vị nào lừa dối người, ngoan cố, tự kiêu, loạn động, vị ấy không phải đệ tử Như Lai. Vị ấy đã xa rời chánh pháp, vị ấy không thể trưởng thành trong giáo pháp. Đời sống xuất gia không phải để lường gạt người, không phải để được lợi, không phải để được tiếng tăm, không phải để khoe khoan. Đời sống xuất gia chỉ để thu thúc lục căn diệt trừ tham ái và giải thoát".

Đã xuất gia, người tăng sĩ không còn trách nhiệm nuôi dưỡng gia đình nên vấn đề nghề nghiệp đối với một vị sư chỉ là thiên định và thuyết pháp. Hàng tăng sĩ có bốn thứ vật dụng cần được cư sĩ hộ trì là Y, Thuốc, Chỗ ở và Lương Thực. Ngoài ra người tăng sĩ không nên bận tâm đến tiền bạc, tài sản vì đó chỉ là chướng ngại cho đường tu hành giải thoát.

-oOo-

Con Đường Thoát Khổ - Bát Chánh Đạo (III)

-oOo-

Chánh Tinh Tấn (Samma Vayama)

Chánh tinh tấn là cố gắng chân chánh, nỗ lực kiểm soát, thanh lọc tâm. Đây là pháp tu thứ sáu trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm Định. Con người quá bận rộn luôn sống trong lo âu và tâm thần căng thẳng, không được bình an. Thông thường, họ lại tìm bình an từ bên ngoài thay vì từ nội tâm. Khoa học càng ngày càng phát triển mang nhiều hứa hẹn tạo cõi này thành thiên đàng nhưng người không kiềm chế được tâm vẫn không tìm thấy an lạc hạnh phúc.

Con người chịu ảnh hưởng tham-sân-si ghi đậm trong ký ức từ nhiều kiếp nên làm ác dễ, làm thiện thật khó. Phật dạy: "Tất cả đang bị lửa thiêu đốt. Tất cả là gì? Mắt đang bị thiêu đốt. Vật thấy đang bị thiêu đốt. Nhãn thức đang bị thiêu đốt. Thọ cảm khoái lạc hay đau khổ cũng đang bị thiêu đốt. Cái gì thiêu đốt nó? lửa tham, lửa sân, lửa si đang thiêu đốt không ngừng".

Tham ái (tanha) là ngọn lửa khốc liệt đốt cháy chúng sanh. Chính tham ái làm con người mù tối vô minh, phát sanh sân hận vào tạo khổ não. Không phải bom nguyên tử tàn phá con người, chính tham-sân-si tàn phá con người. Vì tham, con người chế bom nguyên tử để chiến thắng. Vì sân, con người tiêu diệt kẻ khác. Vì vô minh, con người chinh phục và tiêu diệt. Nếu không cố gắng tiêu diệt tham-sân-si, con người sẽ trở thành nô lệ của nó.

Khi nào còn dầu chế vào, lửa sẽ còn cháy. Sự ham muốn lục dục là nhiều liệu nuôi dưỡng ngọn lửa tham-sân-si. Các căn luôn cần đến các thức ăn như mắt cần cảnh đẹp, tai thích lời đường mật, miệng thích ăn ngon. Nếu ta dùng thức ăn tam độc; tất nhiên tâm không an lạc; ngược lại, thức ăn không độc hại sẽ làm tâm ta thanh tịnh. Người dễ nuôi sẽ bị lôi cuốn theo lục dục ngũ trần và sẽ luôn luôn vướng mắc trong phiền não, bất toại nguyện. Vì vậy, muốn tiến hóa trên đường tu tập, tìm an vui, ta cần tinh tấn kiểm soát tâm. Kinh Pháp Cú dạy:

Ai sống theo ái dục

Không nhiếp hộ các căn

Ăn uống thiếu tiết độ

Biếng nhác, chẳng tinh cần

Dễ bị ma nhiếp phục

Như gió lay cây yếu.

Con người và súc sanh cùng có các bản năng ăn, ngủ, thỏa mãn nhục dục. Con người khác với súc sanh ở khả năng vượt lên trên bản năng đó để phát triển tâm linh. Do đó, Đức Phật luôn nhắc nhở đóc thúc đệ tử tinh tấn kiểm soát thân tâm để trở nên nguồn hạnh phúc cho mình và tất cả chúng sinh.

Tinh tấn chỉ về sự dũng mãnh tinh thần, không phải sức mạnh thể xác. Người con Phật luôn trì chí nỗ lực tinh tấn, không từ bỏ hy vọng. Bồ Tát là bậc tinh tấn không ngừng nghỉ trong vô số kiếp để đạt đến đạo quả vô thượng. Đức Phật nhấn mạnh đến chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo vì ngài nhận biết chỉ có con đường này giúp chúng sanh giải thoát. Ngài là đạo sư chỉ con đường

giác ngộ. Chỉ có con người tự tu tập, tự giải thoát. Tinh tấn là đặc tính không yếm thế bi quan, là đặc tính của người chiến sĩ dũng mãnh.

Ví như nhà nông, phải dọn dẹp cỏ hoang, trồng hột giống và bỏ phân bón, người tu Phật phải kiểm soát tâm, diệt trừ tư tưởng bất thiện và nuôi dưỡng tư tưởng thiện. Chánh tinh tấn gồm bốn nỗ lực chân chánh (Tứ Chánh Cần): ngăn ngừa, diệt trừ, phát sanh, tiếp tục.

Điều ác chưa phát sanh, cố gắng không cho phát sanh;

Điều ác đã phát sanh, cố gắng diệt trừ;

Điều thiện chưa phát sanh, cố gắng phát sanh;

Điều thiện đã phát sanh, cố gắng phát triển.

Tất cả điều ác phát sanh từ tâm tham, tâm sân và tâm si. Nghịch lại, điều thiện phát sanh từ tâm không tham, không sân và không si. Mục đích thực hành Tứ Chánh Cần là giúp thiền định dễ dàng, là tạo điều kiện đạt đến tâm định.

Chánh tinh tấn thuộc nhóm Định vì chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm liên hệ chắc chẽ với nhau. Nếu không có chánh tinh tấn, hành giả sẽ gặp nhiều chướng ngại tu tập. Chánh tinh tấn diệt trừ tư tưởng thấp hèn là chướng ngại của tâm an trụ, đồng thời giúp ta phát triển tâm thiện đưa đến trạng thái nhập định.

Lúc thiền định gặp nhiều chướng ngại như lười biếng, hôn trầm, dả dượi, là lúc ta áp dụng chánh tinh tấn:

Khi cần không nỗ lực

Tuy trẻ mạnh nhưng lười

Chí tiêu trầm nhu nhược

Sao có trí ngộ đạo.

Thanh lọc chuyển hóa tâm không phải việc dễ thành công trong một ngày một đêm. Muốn có cơ thể cường tráng, phải bỏ nhiều thời giờ luyện tập theo chương trình nhất định. Cùng thế đó, công cuộc tu tâm đòi hỏi cố gắng liên tục đều đặn lâu dài.

Chánh tinh tấn là nỗ lực kiểm soát sáu căn không để tham-sân-si lôi cuốn.

Đức Phật hỏi vị bà la môn:

- "Thầy của ông dạy kiểm soát các căn như thế nào?"

- Thầy tôi dạy đừng nhìn, đừng nghe âm thanh, màu sắc bên ngoài.

- Như vậy, người mù, người điếc đều không nghe, không thấy, đã kiểm soát các căn chưa? Pháp của ta là thấy và nghe, nhưng thấy và nghe với tâm xả, không có ý niệm thích hay không thích".

Khi thực hành kiểm soát tâm, ta không nên cố ép, phủ nhận tâm ác mỗi khi nó xuất hiện. Hãy để mọi việc tự nhiên. Hãy ghi nhận tư tưởng mỗi khi nó phát sanh, nhận xét tư tưởng thiện hoặc ác rồi để nó trôi qua. Càng cố ép, muốn gạt bỏ tư tưởng ác, ta sẽ càng vướng mắc vào đó hơn. Hãy bắt chước người tập bơi lội, người này hoạt động chân tay nhịp nhàng đều đặn, cơ thể sẽ nổi trên mặt nước. Nếu người này vùng vẫy tay chân mạnh quá hay không hoạt động tay chân, cơ thể sẽ chìm. Một thí dụ khác là trường hợp mất ngủ, ta càng cố gắng ép giấc ngủ, càng khó chịu hơn.

Trong việc kiểm soát tư tưởng ác, ta không nên quá căng thẳng, tâm sẽ trở nên khó chịu. Phật dạy ta nên theo con đường trung đạo, không buông trôi, không căng thẳng. Ngài lấy thí dụ người kỵ mã điều khiển cương ngựa. Khi ngựa chạy mau, ông ta kềm lại. Khi ngựa chạy chậm, ông ta thúc ngựa chạy cho mau. Do đó, ngựa giữ được nhịp độ đều đặn. Trong một dịp khác. Đức Phật dùng thí dụ dây đàn. Dây đàn căng quá sẽ đứt, dây đàn lỏng quá sẽ không phát ra âm thanh.

Bài pháp thứ 20 trong Trung Bộ Kinh dạy năm cách kiểm soát tâm trong khi thiền định như sau:

- Khi tư tưởng ác phát sanh từ tham-sân-si, hành giả hãy dùng tư tưởng thiện thay thế tư tưởng đó, như người thợ mộc dùng chân ghè tốt thay thế chân ghè đã gãy.
- Nếu tư tưởng ác còn phát sanh, hành giả nên nghĩ đến những hậu quả tai hại do tư tưởng ác gây ra, mà trở về với tư tưởng thiện.
- Nếu tư tưởng ác còn phát sanh, hành giả nên nghĩ đến điều nguy hại của nó, hành giả hãy bỏ qua đừng chú ý đến nó nữa.
- Nếu tư tưởng ác vẫn phát sanh dù hành giả không chú ý đến nó, hành giả nên nghĩ cách đôn bỏ gốc rễ nó.
- Nếu tư tưởng ác vẫn phát sanh, hành giả nên cắn răng, đẩy lưỡi lên nắp vọng, chú tâm vào tư tưởng thiện, đẩy tư tưởng ác đi.

Áp dụng chánh tinh tấn không phải một ngày một giờ mà thành công. Cũng không phải chỉ áp dụng tinh tấn kiểm soát tâm trong lúc ngồi thiền. Trong sinh hoạt hằng ngày, ta nên cố gắng để ý, kiểm soát tư tưởng, lời nói, hành động mình tránh xa tam độc tham-sân-si. Đó là cố gắng chân chánh. Một điểm thực tế là nên tránh xa những kẻ ác sống triền miên trong tham-sân-si, như tránh xa bệnhhuis để tránh truyền nhiễm đến tâm mình.

Gần đây y học đã chứng minh tâm có thể ảnh hưởng, tạo ra bệnh thể xác, ngược lại cũng có thể làm cho thân khỏe mạnh. Người lạc quan ít bệnh và mau bình phục hơn người bi quan.

Nói về ảnh hưởng của tâm đối với bệnh hoạn và chữa bệnh, ta cần hiểu rõ công năng của lời kinh cầu an. Có người nghĩ nông cạn cho là Phật đã dạy có nghiệp tất có quả, phải tự lực giải thoát, nên họ cho việc đọc kinh cầu an là dị đoan vô ích. Hiểu như thế là một sai lầm lớn. Các xứ Phật giáo đều có phong tục đọc kinh cầu an, cầu giải trừ các chướng ngại, mang lại sự bình an. Paritta tiếng Nam Phạn, Bắc Phạn là Paritrana, nghĩa đen là "bảo vệ". Đây là những bài kinh tụng đọc lời Đức Phật dạy có công năng bảo vệ và ngăn ngừa ác nghiệp trở sanh. Tụng, đọc, nghe kinh Paritta với tâm hiểu biết về chân lý và lòng tin tưởng nơi giáo pháp và Đức Phật, sẽ giúp cho hành giả mau bình phục, được hạnh phúc và vượt qua các trở ngại. Khi kinh Paritta được người giới đức tụng đọc, người nghe thuộc kinh và hiểu được lời kinh càng được nhiều phước báu an lành. Làm sao kinh Paritta có thể diệt trừ các điều tai ương? Kinh Phật có câu:

Dhamma have rakkhati dhammacarim

Nhờ oai lực chân lý bảo vệ hành giả tu Phật.

Đọc kinh và nghe kinh với sự hiểu biết chân lý cũng là chánh tinh tấn, hoàn toàn không phải mê tín dị đoan. Thông thường bệnh phát sinh từ tam độc tham-sân-si nên lời kinh dạy diệt trừ tham-sân-si sẽ giúp hành giả tin tâm diệt trừ các bệnh hoạn tai ương. Không có linh dược nào quý cho bằng chánh pháp,

vì chân lý có thể trị được bá bệnh thể xác và tinh thần giúp hành giả tránh đau khổ và đạt tới hạnh phúc.

-oOo-

Chánh Niệm (Samma Sati)

Chánh niệm là đề ý, cẩn thận, cảnh tỉnh chân chánh để bảo vệ tâm. Đây là pháp tu thứ bảy trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm Định.

Thông thường ta xem trên đời không có gì quan trọng hơn ta. Trong ta, tâm là phần quan trọng nhất vì tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Đã quý giá như vậy, ta phải biết bảo vệ tâm. Chánh niệm là phương pháp bảo vệ tâm hữu hiệu nhất:

Nếu yêu quý tự ngã

Phải khéo bảo vệ mình

Người trí trong ba canh

Phải luôn luôn tỉnh thức.

Chuyện kể một ngày nọ, hai thầy trò chuẩn bị hát xiệc. Ông thầy dùng miệng ngậm cây tre đưa lên trời để người học trò leo lên cây hát xiệc. Ông thầy dặn học trò: "con nhớ coi chừng, bảo vệ cho ta, ta sẽ coi chừng bảo vệ cho con; như vậy, tai nạn sẽ không xảy ra". Người học trò trả lời: "Thưa thầy, không phải vậy! Thầy tự bảo vệ cho thầy đừng để cây ngã. Con tự bảo vệ cho con bằng cách giữ thăng bằng. Tai nạn sẽ không xảy ra".

Đức Phật dạy: "Các con tự bảo vệ chính mình là các con đang bảo vệ cho người khác".

Nơi đây Đức Phật nhấn mạnh đến chánh niệm. Nhẫn nhục, không hãm hại người khác, từ bi là các đức tánh vừa bảo vệ mình vừa bảo vệ người khác. *Tất cả các đức tánh này chỉ có thể thực hành qua chánh niệm.* Chánh niệm giúp hành giả đi đúng chánh pháp.

Một số người thiếu hiểu biết cho rằng người tu tiểu thừa thực hành chánh niệm là người ích kỷ vì chỉ nghĩ đến tự bảo vệ và tự giải thoát. Đây là điểm vô cùng tế nhị trong đạo Phật. Tự bảo vệ mình có nghĩa nghiêm trì giới luật, tu tập để trau dồi thân-tâm. Người có chánh niệm là người có tâm vị tha, luôn kiểm soát thân-khẩu-ý của mình để không tổn hại đến chúng sanh. Một người thực hành chánh niệm tự bảo vệ thân-tâm không phải người ích kỷ. Ngược lại, khi tự bảo vệ thân-tâm, người ấy đang bảo vệ những người xung quanh, không để ai lo lắng vì mình, không để ai khổ não vì tham-sân-si của mình.

Ngoài ra kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy cũng vạch rõ đường tu Bồ Tát là thực hành mười pháp ba-la-mật phục vụ chúng sanh trên đường tu tập giác ngộ trở thành bậc Chánh Đăng Chánh Giác. Mười pháp ba-la-mật gồm có: bố thí (dana), trì giới (sila), xuất gia (nekkhamma), trí tuệ (panna), tinh tấn (viriya), nhẫn nại (khanti), chân thật (sacca), quyết định (adhitthana), tâm từ (metta), tâm xả (upekkha). Đặc biệt hai đức tính từ bi và trí tuệ là kim chỉ nam cho bồ tát phục vụ chúng sanh, vừa cứu người vừa tự cứu mình.

Phật giáo có danh từ "chú ý" dịch từ chữ appamada, đồng nghĩa với sati (niệm). Appamada là quan sát, chú ý liên tục để tránh làm điều ác và ghi nhớ điều lành. Người có chánh niệm là người

tỉnh thức trong tất cả trường hợp, sẵn sàng đương đầu trước thần chết. Phật dạy: "Chú ý là con đường bất tử. Không chú ý là con đường chết. Hiểu như thế, bậc thánh nhân hoan hỷ trên con đường chánh niệm".

Tỉnh cần giữa phóng dật

Tỉnh thức giữa quân mê

Kẻ trí như tuần mã

Bỏ sau con ngựa hèn.

Quả thật, kẻ trí là người tỉnh thức. Luôn giữ chánh niệm và tinh tấn là điều kiện cần thiết để tránh làm ác và thực hành điều lành. Hãy kiểm soát liên tục tư tưởng và tình cảm của ta từng giờ từng phút trên con đường thanh tịnh hóa thân và tâm.

Pháp định gồm có ba chi: tinh tấn, niệm và định. Cả ba liên hệ chắc chẽ với nhau. Trong ba chi này, chánh niệm quan trọng nhất để giữ tâm an định quân bình. Hành giả tu Phật cần luôn giữ chánh niệm khi đi-đứng-nằm-ngồi.

Niệm còn có nghĩa thứ hai là hiểu thấu đáo (Sampajanna).

Vô minh là không hiểu biết điều ác, không hiểu biết ngũ uẩn, không hiểu biết sự kiện liên hệ giữa trần và thức, không hiểu biết tánh không và lý nhân duyên, không biết sự nô lệ tham ái và bốn chân lý vi diệu.

Vô minh được thân, khẩu và ý nuôi dưỡng, ngăn cản tâm tỉnh thức và hiểu biết thấu đáo. Thiếu hiểu biết thấu đáo là thiếu chánh kiến nên người vô minh nhìn vô thường cho là thường còn, nhìn khổ não cho là hạnh phúc, nhìn vô ngã cho là tự ngã, nhìn xấu cho là tốt, Khi vô minh tăng trưởng, tham ái và khát vọng tái sinh được nuôi dưỡng, khiến con người trầm luân trong biển luân hồi.

Niệm cũng có nghĩa thứ ba là sự nhớ, chú ý, tỉnh thức. Một người đi từ chỗ tối ra chỗ sáng sẽ nhận biết rõ ràng mọi vật chung quanh. Cùng thế đó, người tỉnh thức với chánh niệm sẽ hiểu biết thấu đáo về mọi việc và đưa thực tướng mọi việc từ bóng tối vô minh đến ánh sáng trí tuệ. Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo được giảng rõ trong kinh Tứ Niệm Xứ (Satipathana = là nơi để ghi nhớ). Kinh Tứ Niệm Xứ là bài kinh về thiền định rất quan trọng, Đức Phật đã giảng kinh này lần đầu trong bài pháp số 10 Trung Bộ Kinh (kinh Majjhima Nikaya) và lần thứ hai trong bài pháp số 22 Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya) nhấn mạnh đến Tứ Đế.

Kinh Tứ Niệm Xứ rất quan trọng trong Phật Giáo Nguyên Thủy. Chư tăng thường tụng kinh này cho người bệnh hay người sắp chết.

Khi đã hiểu kinh Tứ Niệm Xứ, ta có thể áp dụng vào đời sống thế gian bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào để luôn luôn thanh lọc thân tâm.

Người thực hành Tứ Niệm Xứ là người luôn luôn giữ chánh niệm về thân-thọ-tâm-pháp, ý thức vô thường, khổ não và vô ngã. Hành giả thực hành Tứ Niệm Xứ chắc chắn sẽ đắc đạo quả cao thượng Niết Bàn, hoặc ít ra cũng chứng được quả thánh Bất Lai.

Tóm tắt Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta)

Tôi được nghe như vậy: Một hôm, Đức Thế Tôn đang ngự tại Kammassadhamma, một khu phố của giống dân Kuru. Ngài dạy: "Này tỳ khuru! Như Lai dạy cho quý vị con đường duy nhất để thanh lọc thân-tâm, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ đau, đạt tới Chánh Đạo và chứng nhập Niết Bàn. Đó là con đường Tứ Niệm Xứ.

Quán niệm thân (Kayanupassana) không tham ái về thân;

Quán niệm thọ (vedananupassana) không tham ái về thọ;

Quán niệm tâm (cittanupassana) không tham ái về tâm;

Quán niệm pháp (dhammanupassana) không tham ái về pháp.

1. Quán Niệm Thân

Niệm hơi thở

Hành giả tìm đến một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một góc nhà vắng, ngồi trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và đặt mình trong sự quán niệm. Người ấy thở vào với ý thức mình vẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình đang thở ra. Hơi thở dài, hành giả ý thức dài. Hơi thở cạn, hành giả ý thức cạn. Hành giả ý thức theo dõi hơi thở đi từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài. Hành giả chú tâm niệm hơi thở không để ý bám víu vào vật gì bên ngoài. Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân.

Niệm thân

Khi bước chân, hành giả ý thức chân bước. Khi ngừng, hành giả ý thức chân ngừng. Khi ngồi, hành giả ý thức ngồi. Cứ như thế, khi đi-đứng-nằm-ngồi, hành giả nhận thức mình đang đi-đứng-nằm-ngồi. Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân.

Niệm thân bất tịnh

Hành giả quán niệm thân thể bao bọc bởi lớp da chứa đầy các chất bất tịnh, da bọc mỡ, thịt xương. Lông tóc, máu mủ, đàm nhớt, không có gì đẹp để đáng luyến ái ... Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân.

Niệm tứ đại

Hành giả quán chiếu những yếu tố tạo nên thân thể là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại ... Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân.

Niệm thân ma

Nhìn xác chết trong bãi tha ma qua một ngày, hai ngày, bị thiêu đốt, hành giả quán niệm thân ta một ngày nào đó cũng sẽ tiêu hoại như vậy. Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân.

2. Quán Niệm Thọ

Mỗi khi thọ khoái lạc phát sanh, hành giả ý thức đang có thọ khoái lạc. Khi thọ khổ, hành giả ý thức đang thọ khổ. Khi thọ đau, hành giả ý thức thọ đau. Khi có thọ vô ký, hành giả ý thức thọ vô ký.... Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm cảm thọ.

3. Quán Niệm Tâm

Khi tâm tham dục phát sanh, hành giả ý thức tâm tham dục. Khi tâm không tham phát sanh, hành giả ý thức tâm không tham. Khi tâm sân phát sanh, hành giả ý thức tâm sân. Khi tâm không sân phát sanh, hành giả ý thức tâm không sân. Khi tâm si mê phát sanh, hành giả ý thức tâm si mê. Khi tâm động phát sanh, hành giả ý thức tâm động. Khi tâm ở trạng thái định trong sắc giới, hành giả ý thức tâm định ... Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm tâm.

4. Quán Niệm Pháp

Các pháp là đối tượng của tâm gồm có:

- năm chương ngại
- năm uẩn
- sáu căn, sáu trần
- Thất Giác Chi
- Tứ Diệu Đế

Năm chương ngại

- Khi tâm tham dục phát sanh, hành giả ý thức có tham dục;
- Khi sân hận phát sanh, hành giả ý thức có sân hận;
- Khi si mê phát sanh, hành giả ý thức có si mê;
- Khi phóng tâm phát sanh, hành giả ý thức có phóng tâm;
- Khi hoài nghi phát sanh, hành giả ý thức có hoài nghi.

Cứ như vậy, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm năm chương ngại.

Năm uẩn

Hành giả quán niệm đây là sắc uẩn, đây là sự thành-trụ-hoại-diệt của sắc uẩn. Thọ uẩn, hành uẩn, tưởng uẩn, thức uẩn cũng vậy. Hành giả tỉnh thức quán niệm ngũ uẩn. Cứ như thế, hành giả sống trong quán niệm về năm uẩn.

Sáu căn và sáu trần

Hành giả quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng. Hành giả ý thức mắt và đối tượng của mắt là hình sắc, ý thức những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc... Cứ như thế hành giả sống trong quán niệm về sáu căn và sáu trần.

Thất giác chi

Thất giác chi là bảy pháp liên quan đến sự chứng ngộ gồm có:

Niệm (sati) là sự ghi nhớ về thân-thọ-tâm-pháp;

Trạch pháp (dhammavicaya) là nhiệt thành khảo sát Giáo Pháp;

Tinh tấn (viriya) là một loại tâm sở cũng là chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo;

Phi (piti) là loại tâm có cảm giác hạnh phúc;

An (passadhi) là tâm an tĩnh;

Định (samadhi) là trạng thái tâm ổn định vững chắc;

Xả (upekkha) là tâm quân bình, trung lập không thiên vị, không xao động.

Khi có chánh niệm, hành giả ý thức là mình có chánh niệm. Khi có trạch pháp, hành giả ý thức mình có trạch pháp. Khi có tinh tấn, hành giả ý thức mình có tinh tấn. Khi có phi, hành giả ý thức mình có phi. Khi có tâm an, hành giả ý thức mình có tâm an. Khi có tâm định, hành giả ý thức mình có định. Khi có tâm xả, hành giả ý thức mình có tâm xả. Cứ như thế, hành giả sống trong quán niệm các pháp thất giác chi.

Tứ Diệu Đế

Hành giả quán niệm đây là khổ não, đây là nguồn gốc khổ, đây là chấm dứt khổ, đây là con đường chấm dứt khổ. Khi sự kiện là khổ đau, hành giả ý thức khổ đau. Khi sự kiện là nguyên nhân khổ đau, hành giả ý thức nguyên nhân. Khi sự kiện chấm dứt khổ đau, hành giả ý thức sự chấm dứt. Khi sự kiện là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, hành giả ý thức con đường ... Cứ như thế, hành giả sống trong quán niệm về Tứ Diệu Đế.

Này chư vị! người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong vòng bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị A-la-hán, không còn tái sanh.

Này chư vị! đừng nói tới bảy năm. Kẻ nào thực hành Tứ Niệm Xứ như vậy trong vòng 6 năm, hoặc 5 năm... hoặc 1 năm..., người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay tại đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị A-la-hán, không còn tái sanh.

Này chư vị! đừng nói tới 1 năm, kẻ nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong vòng 7 tháng hay 6 tháng ... hay một tháng, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay tại đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị A-la-hán, không còn tái sanh".

-oOo-

Chánh Định (Samma Samadhi)

Chánh định là thiền định chân chánh, là pháp tu thứ tám trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm Định. Theo đạo Phật, tâm trong trạng thái thiền định khác với trạng thái hôn mê bất tỉnh. Đó là trạng thái tâm an tĩnh, tỉnh thức và ghi nhớ. Người hành thiền có thể đạt vào các tầng thiền và có thần

thông như nghe xa, đọc tư tưởng, thấy chuyện quá khứ, vị lai v.v... Nên nhớ đây chỉ là những khả năng tự nhiên của tâm định, không phải cứu cánh giải thoát. Nhiều người quen sống theo vật chất, thiếu hiểu biết về đời sống tâm linh, khi thấy một vài người thi triển thần thông vội mê tín theo nên gặp phải tà đạo. Chánh định khác với tà định ở chỗ cứu cánh của chánh định là giải thoát, cứu cánh của tà định là thần thông.

Đức Phật dạy kiểm soát tâm và thanh lọc tâm là việc quan trọng nhất phải làm vì hạnh phúc giải thoát đến từ tâm an định, trí tuệ, đau khổ đến từ tâm ô nhiễm, vô minh.

Đừng nên hiểu lầm kiểm soát tâm là ràng buộc cản trở sự phát triển khả năng của cá nhân. Muốn các khả năng cao thượng của tâm bộc phát, tâm tự do phóng túng chạy theo dục vọng cần được trau dồi, kiểm soát không để tam độc tham-sân-si chi phối.

Người kiểm soát tâm trở nên hữu ích cho chính mình và xã hội. Người có tâm phóng túng làm hại cho họ và người khác.

Giai cấp, chủng tộc, màu da, tài sản, không nhất thiết làm con người trở nên thánh thiện. Chỉ có đời sống chân chánh làm con người thánh thiện vì đời sống đó dẫn đến trí tuệ.

Phương pháp phát triển tâm linh do Đức Phật chỉ dạy là thiền định. Con người trở nên sáng suốt, phát sanh những tư tưởng siêu việt, những khám phá đặc biệt, khi tâm người đó an tịnh và chú ý suy niệm lâu dài về một vấn đề. Năng lực tạo tác hữu hiệu nhất thường yên lặng. Vậy mà con người lúc nào cũng thích động hơn tịnh.

Phần đông chúng ta bận rộn chạy theo đời sống, mãi lo giải quyết chuyện thế gian nên bỏ quên sự cần thiết yên lặng thiền định. Khi chạy đua với cuộc sống bên ngoài, ta giống như con sóc chạy theo bánh xe trong lòng vàng, tưởng rất bận rộn, thực ra không đi đến đâu. Khi ngồi yên lặng thiền định, ta giống như con gà ấp trứng có vẻ ngồi không, nhưng thật sự đang thực hành việc làm vô cùng quan trọng để trứng nở ra con. Hằng ngày, ta nên để ít nhất nửa tiếng làm con gà ấp trứng. Khi yên lặng nhìn vào nội tâm, một mình đối diện với tâm thức, ta sẽ nhận thức được sự thật về những khuyết điểm và giới hạn của đời sống.

Lý do thường nêu ra để không thiền định là bận rộn việc nhà, thiếu hiểu biết, sức khỏe yếu kém, tuổi già v.v... Không lý do nào chính đáng cả. Thiền định không phải cắt đứt mọi liên hệ với đời sống. Đừng nên chần chừ, hãy bắt đầu ngay. Mỗi ngày chỉ cần thiền định năm hay mười phút, dần dần hành giả sẽ thấy sự chú ý tăng trưởng dễ dàng. Hành giả sẽ hưởng lợi ích của thiền định ngay trong sinh hoạt hằng ngày. Tâm hành giả sẽ dễ chịu và những căng thẳng của đời sống sẽ giảm bớt. Hãy dùng tâm tinh tấn để cố gắng tiếp tục rồi gia tăng thời giờ thiền định.

Khi sư Nakulapita tuổi già bệnh nặng đến đành lễ Phật, Đức Phật dạy: "Thân con nay đã già yếu, nếu cố gắng tìm lại sức tráng kiện xưa kia thật là điên rồ. Con hãy nghĩ như vậy: Thân ta tuy bệnh yếu nhưng ta quyết không để tâm suy yếu. Con hãy tinh tấn suy niệm như thế!".

Kiểm soát tâm là chìa khóa hạnh phúc, là vua của giới đức, là động lực dẫn đến giác ngộ. Sự an tịnh không phải yếu hèn. Người an tịnh là người rèn luyện cao thượng.

Có hai loại thiền: Thiền Chỉ hay Thiền Tam-ma-đề (samadhi) và Thiền Quán hay Thiền Minh-Sát (vipassana). Thiền Chỉ là an tâm dẫn đến tâm định. Thiền Quán hay Thiền Minh Sát làm cho tâm thấy sự vật rõ ràng, đúng thực tướng của nó, vượt ra ngoài sự thấy thông thường. Đó là sự thấy ba thực tướng vô thường, khổ não và vô ngã. Chính nhờ tâm định chú tâm vào đối tượng, hành

giả có thể diệt trừ các ô nhiễm vô minh và thấy được chân lý. Đó là pháp thiền do Đức Phật tự khám phá. Thiền Chỉ và Thiền Quán (samatha-vipassana) đi đôi và hỗ trợ cho nhau. Một bên làm tâm định, một bên quán sát sự vật để soi thấu thực tướng. Phật dạy: "Tâm an tịnh nhìn thấy sự vật rõ ràng".

Thiền Chỉ rất cần thiết và quan trọng trong đạo Phật, tuy nhiên tâm định không phải cứu cánh của tu tập. Thấy thực tướng sự vật qua thiền quán chính là cứu cánh. Phật dạy: "Có hai điều cần thiết để diệt trừ tam độc. Cái gì là hai? Đó là Chỉ và Quán". Tâm có định thì không còn ái dục. Tâm có quán thì chánh kiến phát sanh. Khi có chánh kiến, vô minh không còn.

Do đó, chánh định và chánh kiến không thể tách rời nhau, phải hỗ trợ cho nhau. Nếu tâm không định, ta không thể thấy rõ sự vật. Nếu không thấy rõ sự vật, ta không thể có cái nhìn đúng.

Thiếu trí không thiền định

Thiếu định không trí tuệ

Người có định, có trí tuệ

Nhất định gần Niết Bàn.

Hành giả đi tìm con đường thanh tịnh, giữ đời sống chân chính, diệt trừ ái dục, sống trong thiền định và diệt trừ các chướng ngại trong khi thiền định. Năm chướng ngại cản trở tu tập (panca nivarana) gồm có:

- tham dục (kamachanda) là tâm quyến luyến vật dục
- sân hận (vyapada) là tâm mong làm cho hư hoại hạnh phúc người khác
- hôn trầm (thina-middha) là tâm lười biếng, đã dươi
- phóng tâm (uddhacca-kukkacca) là tâm xao lãng lo ra
- hoài nghi (vicikiccha) là tâm không tin chắc chân lý

Người thiền định có năm năng lực thiện diệt trừ chướng ngại là:

- tầm (vitakka) là tâm suy nghĩ đối tượng
- sát (vicara) là tâm quan sát đối tượng
- phi (piti) là tâm hạnh phúc an lành
- lạc (sukkhā) là tâm an lạc
- trụ (ekaggata) là tâm định hoàn toàn (nhất điểm).

Khi thiền định, đối nghịch giữa hai cặp như sau:

- Trụ hóa giải tham dục;
- Phi dùng hóa giải oán hận;
- Tầm dùng hóa giải hôn trầm;
- Lạc dùng hóa giải phóng tâm
- Sát dùng hóa giải hoài nghi.

Hành giả muốn thiền định chân chánh chọn nơi vắng lặng và chú tâm vào đề mục thiền. Lúc đầu, đây là việc làm rất khó khăn, hành giả sẽ thấy tâm sanh, diệt, tu tưởng hiện ra, phóng đi. Hành giả sẽ kinh nghiệm những chướng ngại thiền định. Đừng nản lòng, với tinh tấn và chánh niệm dần dần hành giả diệt trừ chướng ngại, chú tâm vào đề mục thiền. Khi tất cả chướng ngại đã diệt

và những ô nhiễm trong tâm đã thanh lọc, hành giả nhập đại định (appana samadhi). Ở điểm này, tâm hành giả trụ vào nhất điểm ví như đèn cầy vững vàng đứng ngọn, không chao động, không lay chuyển, ở một nơi không có gió. Hành giả nhập định, tâm an trụ tĩnh lặng không xao động với thế giới bên ngoài.

Ở giai đoạn này, tâm hành giả đã an định, nhưng giác ngộ giải thoát chưa đạt. Những ô nhiễm vô minh vi tế vẫn còn ẩn nấp sâu trong tiềm thức, khi có dịp chúng sẽ xuất hiện qua ba cửa ngõ thân-khẩu-ý. Hành giả tinh tấn nên tiếp tục giữ giới để kiểm soát thân-khẩu và thiền định để kiểm soát tâm.

Thiền Minh Sát, quán niệm (Vipassana Bhavana) là phương pháp duy nhất diệt trừ tận gốc vô minh. Với tâm định, hành giả thực hành thiền minh sát quán chiếu đến khi phát sanh trí tuệ bát nhã thấy rõ thực tướng vạn vật.

Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường

Tất cả các pháp hữu vi đều khổ não

Tất cả các pháp đều vô ngã.

Khi hành giả phát sanh trí tuệ, trực nhận chân tướng vô thường, khổ não và vô ngã của chính mình, nhìn rõ ngũ uẩn, hành giả chứng đắc đạo quả giải thoát.

Các Đạo Quả

Có mười phiền não cần diệt trừ để đắc đạo quả cao thượng:

1. thân kiến
2. hoài nghi chân lý
3. cúng kiến sai lầm
4. dục ái
5. sân hận
6. sắc ái
7. vô sắc ái
8. ngã mạn
9. phóng dật
10. vô minh

Người diệt trừ ba phiền não đầu tiên là thân kiến, hoài nghi, cúng kiến sai lầm, đắc quả Dự Lưu hay Tu đà hoàn (Sotapanna). Vị này chỉ còn tái sanh trở lại 7 lần trước khi đắc đạo quả A-la-hán.

Người diệt trừ được ba phiền não đầu tiên và bắt đầu chế ngự phiền não dục ái và sân hận, đắc quả Nhứt Lai hay Tư đà hàm (Sakadagami). Vị này chỉ tái sanh trở lại thêm một lần trước khi giải thoát sanh tử.

Người diệt trừ hoàn toàn năm phiền não đầu tiên đắc quả Bất Lai hay A na hàm (Anagami). Vị này sẽ giác ngộ trong đời này hay tái sanh vào cõi vô sắc giới từ nơi đó, đắc đạo quả Niết Bàn.

Người diệt trừ tất cả mười phiền não chứng được quả A-la-hán hay Ứng Cúng Cao Thượng (Arahan) giải thoát sanh tử luân hồi.

Bậc A-la-hán vượt lên trên đời sống thế tục nhị nguyên. Vị này không còn tạo nghiệp hay chịu ảnh hưởng của nghiệp và định luật nhân quả.

Người sống ở đời này

Vượt cả ngoài thiện ác

Vô cầu, tịnh, vô ưu

Ta gọi là bà la môn.

Bỏ trói buộc nhân gian

Khỏi trói buộc thiên giới

Giải thoát mọi buộc ràng

Ta gọi Bà la môn

(Nơi đây, danh từ bà-la-môn đồng nghĩa với A-la-hán)

Các Đề Mục Thiền Định

Tùy theo căn tánh chúng sanh, Đức Phật chỉ dạy 40 đề mục thiền định:

- 10 đề mục dùng vật để niệm tâm (kasina)
- 10 đề mục về tử thi (asubha)
- 10 đề mục về suy niệm (anussati)
- 4 đề mục về phẩm hạnh (Brahmavihara)
- 4 đề mục về thiền vô sắc (aruppa)
- 1 đề mục về tri giác (Eka sanna)
- 1 đề mục phân biệt (vavathana)

Đức Phật dạy đại đức Rahula như sau:

- Hãy thiền định về tâm từ để đối trị tâm sân;
- Hãy thiền định về tâm bi để đối trị tâm ác độc;
- Hãy thiền định về tâm hỷ để đối trị tâm ganh tỵ;
- Hãy thiền định về tâm xả để đối trị tâm ganh ghét;
- Hãy thiền định về thân ma để đối trị tâm luyến ái;
- Hãy thiền định về vô thường để đối trị với cái ta;
- Hãy thiền định về hơi thở, con sẽ thấy nhiều lợi ích.

Không cần thiền định tất cả 40 đề mục trên, ta chỉ cần chọn đề mục nào thích hợp với căn tánh mình nhất để thiền định là đủ. Điều quan trọng là thực tập hằng ngày, kết quả sẽ đến. Chỉ cần thực hành thiền định về hơi thở (anapanasati) thật đúng cách, thật rốt ráo. Cũng đủ đạt đến đạo quả giác ngộ như ngày xưa Bồ Tát Cồ Đàm đã chứng ngộ.

Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) tóm tắt bài pháp Đức Phật giảng về Thiền Niệm Hơi Thở (Sổ Túc Quán - Anapanasati) cho ngài Rahula như sau:

"Hãy tìm nơi thanh tịnh, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, chú tâm vào hơi thở. Với chánh niệm, hít vào, thở ra. Khi hít vào sâu, ý thức hơi sâu. Khi hít vào cạn, ý thức hơi cạn. Khi hơi thở ra dài, ý thức hơi dài. Khi thở ra ngắn, ý thức hơi ngắn. Ý thức trọn vẹn hơi thở ra vô, hãy chú niệm theo dõi hơi thở. Ý thức tỉnh lặng, chú niệm hít vào, thở ra. Hãy thực hành như thế, ý thức theo dõi hơi thở ra vào cho đến hơi thở cuối cùng".

Thở là việc làm máy móc ta thường không để ý. Khi thiền định về hơi thở, quan trọng là ý thức tâm chú tâm vào hơi thở vào ra. Chỉ cần theo dõi hơi thở tự nhiên, không phải cố gắng tập thở dài ngắn, hay đưa hơi thở theo chiều hướng nào, cũng không làm tâm trống không.

Giữ được tâm niệm chú ý về hơi thở đến độ không nghĩ tưởng đến việc gì khác, không thấy cảm việc gì bên ngoài, gọi là trụ tâm vào hơi thở. Với tâm định trong hơi thở, dần dà hành giả sẽ nhận thức hơi thở vào ra là một tiến trình liên tục, luôn thay đổi dài ngắn, vào ra. Đó là giác ngộ vô thường. Rồi hành giả sẽ nhận thức sự sống của năm uẩn tùy thuộc vào hơi thở vào ra, ngoài hơi thở không có gì gọi là cái ta hay tự ngã, không có gì để luyến ái. Đó là giác ngộ vô ngã.

Thiền định là việc khó làm, lúc đầu ta không nên chờ đợi kết quả tức khắc. Kiểm soát tâm là việc làm lâu dài. Không nên hấp tấp. Chỉ cần đều đặn mỗi ngày cố gắng dần dà sẽ thành công. Người thường thiền định về hơi thở kinh nghiệm tâm an tĩnh phỉ lạc trong sáng, đồng thời thân thể cũng nhẹ nhàng khỏe mạnh.

Nên ghi nhớ những lời vàng Đức Phật để lại khuyến khích ta thiền định trau dồi tâm:

Người dẫn thủy dẫn nước

Kẻ bán cung nắn tên

Người thợ mộc uốn ván

Kẻ trí thức nhiếp thân

Tỳ kheo sống nhàn tịnh

Tâm tư lặng thường hằng

Tịnh quán theo chánh pháp

Thọ hưởng vui siêu nhân.