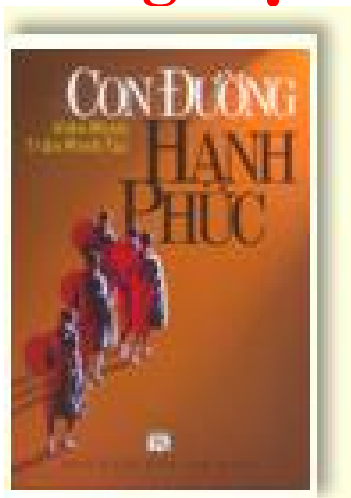


Con Đường Hạnh Phúc



Khánh Hỷ
HT Viên Minh

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 11-07-2015

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU

KHÓA CẠNH THỰC TẾ CỦA ĐẠO PHẬT

1-TRÁNH CÁC ĐIỀU ÁC (*Sabba pāpassa akaranam*)

2-LÀM CÁC HẠNH LÀNH (*Kusalassa upasampadā*)

3-GIỮ TÂM THANH TỊNH (*Sacitta pariyodapanam*)

Ý NGHĨA SỰ THỰC CHỨNG CỦA PHẬT TỔ GOTAMA

1-BÀI HỌC HY SINH VÀ KIÊN TRÌ.

2-BÀI HỌC TRUNG ĐẠO

3-BÀI HỌC THỰC CHỨNG

CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC

VÔ THƯỜNG

1. KIẾP SỐNG VÔ THƯỜNG

2. SÁT-NA VÔ THƯỜNG

3. HỮU VI VÔ THƯỜNG
ĐỐI DIỆN VỚI ĐAU KHỔ
PHẬT GIÁO VÀ SỰ THỜ CÚNG
ĐẠO LÝ VỀ NGHIỆP
CÚNG DƯỜNG CAO THƯỢNG
CHUYỂN HOÁ TƯ TƯỞNG
THU THỨC LỤC CĂN
NHÂN SANH TRÍ TUỆ
CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT
CHÁNH NGŨ
PHẬT GIÁO CÓ PHẢI LÀ TÔN GIÁO KHÔNG?
TÁM GƯƠNG NGƯỜI CON HIẾU
CẢM THẮNG MA VƯƠNG
ĐỐI TRỊ TAM CHƯỚNG
CHỮ KHỔ TRONG ĐẠO PHẬT
NHẬN LÃNH TRÁCH NHIỆM
THOÁT VÒNG NÔ LỆ
I- LẬU HOẶC LÀ GÌ?
II- CON ĐƯỜNG THOÁT LY
VÔ NGÃ
TIẾN TRÌNH GIẢI THOÁT
THẮT GIÁC CHI
PHẦN PHỤ LỤC
THỰC TẬP THIỀN *VIPASSANĀ*
BÀI TẬP THỨ NHẤT
BÀI TẬP THỨ HAI
BÀI TẬP THỨ BA
BÀI TẬP THIỀN HÀNH CĂN BẢN
THIỀN ĐỊNH Ở MỨC CAO HƠN
BÀI TẬP BỐN
VẤN ĐÁP VỀ THIỀN *VIPASSANĀ*

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Chúng tôi viết những bài pháp ngắn này cho một tạp chí Phật Giáo vào những năm 1970 và 1971, sau đó Phật Học Viện Phật Bảo đã tập hợp các bài viết trên thành một tập sách và cho xuất bản lần đầu năm 1972 dưới

tựa đề "**Đạo Phật, Con Đường Hạnh Phúc**". Đến năm 1998, NXB Thuận Hóa cho phép xuất bản lần thứ hai dưới tựa đề "**Con Đường Hạnh Phúc**".

Vì là những bài báo có chủ đề riêng biệt, đăng tải vào mỗi kỳ khác nhau, nên đây không phải là một cuốn sách biên soạn chuyên đề có nội dung chi lý kỹ lưỡng, mà chỉ là những bài viết nhằm mục đích giới thiệu khái quát về những khía cạnh cần biết cho những người mới học Phật. Ngay cả có những Phật tử đã theo Phật Giáo từ lâu nhưng nặng tính tín ngưỡng nên chỉ biết cung kính, cúng dường, lễ bái, tụng kinh, niệm Phật, cầu nguyện, chứ không quan tâm đến giáo lý trong sáng, thực tiễn, khoa học, hữu ích cho đời sống của con người.

Đạo Phật là đạo trí tuệ, nên ngay trong thời Phật Giáo Nguyên Thủy, Đức Phật đã khẳng định *không nên chỉ tin mà không tìm hiểu và thể nghiệm để chứng ngộ sự thật*. Về sau, một vài tông phái Phật Giáo, vì lợi ích chuyển hoá quần chúng mê tín nên đã vận dụng hình thức tín ngưỡng hơi nhiều cho hợp với căn cơ trình độ của họ, từ đó một số Phật tử xao lãng trọng tâm trí tuệ và thực nghiệm của Đạo Phật.

Với những bài viết khái quát này chúng tôi cố gắng và hy vọng giới thiệu được một Đạo Phật thật trong sáng, giản dị, còn nguyên vẹn, chưa bị pha trộn một quan niệm ngoại lai của bất cứ hệ thống tư tưởng hay tôn giáo nào khác. Vì vậy, lần xuất bản thứ ba này chúng tôi đã cố gắng hiệu đính lại tương đối kỹ càng cho nội dung phong phú và chính xác hơn.

Phần Phụ Lục do Sư Khánh Hỷ (Trần Minh Tài) sưu tập để đáp ứng nhu cầu hành thiền mà hiện nay đông đảo Phật tử đang quan tâm. Phần này gồm hai cuộc phỏng vấn vị thiền sư nổi tiếng ở Sri Lanka và Myanmar, cùng một số bài tập cơ bản về thiền *Vipassanā* theo trường phái của Ngài Thiền sư *Mahāsi* lừng danh ở Miến Điện.

Rất mong được quý vị đọc giả góp ý chân tình để lần tái bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Trân trọng,
Tổ Đình Bửu Long, Mùa An cư 2549
Tỷ kheo Viên Minh

KHÍA CẠNH THỰC TẾ CỦA ĐẠO PHẬT

Nhiều người khi tìm hiểu Phật giáo đã đặt ra những câu hỏi xa vời như: *Niết-bàn là gì? Làm sao biết có kiếp sau? Vũ trụ do đâu mà hiện hữu? Con người từ đâu đến và sau khi chết sẽ đi về đâu? v.v.* nhưng ít khi họ nghĩ đến những vấn đề thiết thực như: *Đạo Phật có đáp ứng được những nguyện vọng của chúng ta trong hiện tại không? Đối với Đạo Phật có chủ trương xây dựng một xã hội lành mạnh hay không?*

Thực tế hơn, câu hỏi mà chúng ta nên đặt ra nhất là: *Nhân loại đang căng thẳng bất an vì tranh giành ảnh hưởng kinh tế, chính trị, quyền lợi v.v. Vậy Đạo Phật có giải pháp nào giúp con người thoát khỏi những lo âu sợ hãi ấy không?*

Không phải vấn đề Niết-bàn hay kiếp sau... hoàn toàn không nên đặt ra để tìm hiểu, nhưng có những vấn đề thiết thực và cấp bách hơn cần được giải quyết ngay trong chính đời sống hằng ngày của chúng ta.

Một hôm có người đến nói với Đức Phật rằng ông ta không tin có kiếp sau. Đức Phật dạy rằng: *"Nếu có kiếp sau thì người hành thiện chắc chắn sẽ được an lạc. Nếu không có kiếp sau thì người hành thiện vẫn được an lạc ngay trong kiếp hiện tại này".*

Vì vậy trong một cuốn sách viết về Phật giáo, Đại sư *Ānanda* nhấn mạnh: *"Bí quyết của một đời sống thành công và hạnh phúc là luôn luôn làm những việc cần làm trong hiện tại, không thắc mắc tương lai, không hối tiếc quá khứ".*

Nguyện vọng của con người là làm sao để sống một đời sống hạnh phúc, mà bí quyết để tạo nên hạnh phúc phải được thực hiện ngay trong hiện tại.

Đức Phật dạy rằng hạnh phúc là vấn đề thiết thực hiện tại, không phải là những ước mơ đẹp đẽ cho tương lai, hay những kỷ niệm êm đềm trong quá khứ. Chính cách sống trong giây phút hiện tại quyết định phẩm chất hạnh phúc của mỗi người. Ngài dạy trong kinh *Samyutta Nikāya* rằng: *"Không nên phiền muộn hối tiếc những gì đã qua, không nên tò mò tìm hiểu những gì chưa đến. Hãy sống trong hiện tại"* (*Atītaṃ nānasocanti nappajappanti anāgataṃ, paccuppannaena yāpentī*).

Nhiều lần Đức Phật từ chối trả lời những vấn đề về nguồn gốc vũ trụ và con người. Ngài dạy rằng, một người đi rừng bị trúng tên độc, từ chối không cho

thầy thuốc nhỏ tên để băng bó, cứu chữa, ông ta khư khư đòi trước tiên phải biết cho bằng được kẻ nào bắn tên, thân thể y ra sao, anh ta sinh trưởng ở đâu v.v. Nhưng đợi cho đến khi được trả lời thỏa mãn thì anh ta đã mất mạng từ lâu rồi, làm sao cứu chữa được.

Đó là chúng ta chưa nói, nếu Niết-bàn là tuyệt đối, siêu việt thì làm sao dùng những lời lẽ, những ngôn từ tương đối, thường tục để diễn đạt được. Nhiều vị luận sư đã viết về Niết-bàn, Phật tánh, bản thể chân như, tánh không v.v. đã cho chúng ta thấy càng suy luận, bàn cãi vấn đề càng rắc rối hơn trong rùng ý niệm và ngôn ngữ ước định. Những bộ luận ấy có thể rất hay về lý nhưng chỉ để thỏa mãn kiến giải triết học chứ không giải quyết được những vấn đề thiết thực hiện tại. Có khi còn làm cho vấn đề lệch lạc, đưa đến những hiểu lầm tai hại.

Vì vậy chúng ta không nên đặt những vấn đề quá cao siêu, huyền bí mang tính triết học hay siêu hình, vượt khỏi trình độ hiểu biết của mình, hay vượt khỏi thực tế của đời sống, mà thực ra đó chỉ là những giả định của lý trí giàu tưởng tượng không thực.

Mục đích của đạo Phật không phải nhằm thỏa mãn trí tưởng tượng của con người, mà chỉ nhằm "*chuyển mê khai ngộ, ly khổ đắc lạc*" cho nhân loại. Và người muốn được chuyển mê khai ngộ, ly khổ đắc lạc không thể chỉ cả tin, chấp nhận hay tìm hiểu suông giáo lý của Đức Phật mà phải tư duy chín chắn rồi thể nghiệm xem có đúng là con đường chuyển hóa thật sự đem lại giác ngộ giải thoát, an lạc hạnh phúc hay không?

Đức Phật dạy nguyên nhân của mọi đau khổ là *vô minh và ái dục*, hay nói một cách khác *chính tham lam, sân hận, si mê* là nguồn gốc của mọi tranh chấp, oan trái để rồi đem lại những lo âu, sầu muộn, bất mãn. Đó chính là những yếu tố làm cho đời sống thoái hóa và khổ đau.

Ngày nọ, có một vị tỷ kheo đang thực hành đời sống xuất gia phạm hạnh trong rừng bỗng tự thốt lên lời hoan hỉ rằng: "*Hạnh phúc thay! Hạnh phúc thay!*" Vô ý nói lớn quá làm cho những người bạn cùng tu nghe được và đem thuật lại với Đức Phật. Đức Thế Tôn muốn nhân cơ hội này thuyết pháp cho các vị tỷ kheo, nên cho gọi vị ấy đến hỏi nguyên nhân. Vị ấy trả lời rằng: *Quả thật con có thốt ra những lời như thế, vì trước kia con là một vị vua có giang sơn xã tắc, có cung điện nguy nga, ngọc ngà châu báu, cung phi mỹ nữ, binh hùng tướng mạnh... nhưng không ngày nào con cảm thấy yên tâm, con luôn sợ ngoại xâm, nội loạn, âm mưu thoán đoạt v.v. nên luôn*

phải đề phòng thù trong giặc ngoài, không bao giờ thật sự được yên bình thoải mái. Trái lại, từ khi xuất gia, tuy chỉ có ba mảnh y, một bình bát nhưng không có điều gì làm con phải lo âu sợ hãi, tâm con luôn được an vui tự tại, do vậy con đã thốt lên những lời cảm thán ấy. Nhân đó Đức Phật dạy các vị tỷ kheo rằng nếu các thầy sống đúng theo đời sống phạm hạnh, không chấp thủ điều gì, không bị dục vọng chi phối thì đời sống sẽ được an lạc hạnh phúc.

Kinh *Sāmannaphala* trong *Dīgha Nikāya* thuật lại rằng: Một hôm Đức Thế Tôn ngự tại Rājagaha, vua *Ajātasattu* đến hỏi Đức Phật về những lợi ích hiện tại của đời sống tu hành. Đức Phật dẫn chứng những quả báu thiết thực từ vật chất đến tinh thần và dạy rằng các vị sa-môn đã xuất gia chơn chánh, nếu biết sống trong Giới, Định, Tuệ, diệt trừ tham, sân, si thì đời sống tự tại, giải thoát sẽ đến với họ ngay trong kiếp hiện tại chứ không cần tìm ở đâu xa.

Mặc dù mục đích tối hậu của đạo Phật là chứng ngộ Niết-bàn, nhưng như chúng ta đã thấy mục đích thực tế nhất vẫn là "*thoát khỏi khổ đau, đạt đến an lạc*". Bởi vì nếu ngay bây giờ chúng ta được an vui tự tại thì kiếp sống vị lai dĩ nhiên cũng được an vui tự tại. Nếu hiện tại chúng ta được thanh tịnh, không còn phiền não khổ đau thì đó chính là cứu cánh Niết-bàn vậy.

Chúng ta đồng ý với một số người cho rằng, điều kiện của một đời sống hạnh phúc là có sức khỏe, có tiền tài và có địa vị trong xã hội. Nhưng đời sống hạnh phúc thực ra không hoàn toàn tùy thuộc vào những điều kiện vật chất như thế, đó có thể là điều kiện tốt chứ không phải là cần và đủ. Nếu một người khỏe mạnh mà sống tội lỗi thì chỉ làm hại mình hại người. Người giàu sang mà sống ích kỷ bòn xén, tham lam vô độ, không biết tri túc... thì không chắc đã hạnh phúc hơn những người nghèo khó. Người có địa vị cao nhưng lại lạm dụng quyền hành thì chỉ rước thêm oan trái oán thù.

Như thế, tiền tài danh vọng chưa phải là yếu tố tiên quyết cho một đời sống hạnh phúc. Trái lại điều kiện đem lại an vui là có tinh thần lành mạnh. Và một tinh thần chỉ có thể gọi là lành mạnh khi không bị tham lam dục vọng, sân hận oán thù hay si mê làm lỗi chi phối.

Trong kinh *Dhammapada* Đức Phật dạy:

*"Kāyena saṃvaro sādhu,
Sādhu vācāya saṃvaro
Manasā saṃvaro sādhu
Sādhu sabbattha saṃvaro".*

*(Lành thay thân được trong sạch,
Lành thay khẩu được trong sạch,
Lành thay ý được trong sạch,
Lành thay tất cả đều trong sạch)*

Qua lời dạy trên của Đức Phật chúng ta thấy bí quyết hạnh phúc là một đời sống trong lành, thanh tịnh nghĩa là không bị ô nhiễm bởi tham, sân, si trong mọi hành động, nói năng, và suy nghĩ . Cho nên Ngài dạy tiếp:

*Hạnh phúc thay, ta sống không tham giữa cuộc đời đầy tham ái!
Hạnh phúc thay, ta sống không sân giữa cuộc đời đầy sân hận!
Hạnh phúc thay, ta sống không mê giữa cuộc đời đầy mê muội!*

Đức Không Tử cũng dạy trong Tứ Thư rằng mọi người phải biết: "*Tu kỳ thân, chánh kỳ tâm, thành kỳ ý*" thì mới mong gia đình êm ấm, đất nước thịnh trị và thiên hạ thái bình.

Cũng trong Kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rất đơn giản và cụ thể rằng: Muốn giữ cho hành động, lời nói, ý nghĩ được trong sạch, hiền thiện, chân chính thì phải "*tránh xa các điều ác, làm các hạnh lành và giữ tâm thanh tịnh*"

---o0o---

1-TRÁNH CÁC ĐIỀU ÁC (*Sabba pāpassa akaranam*)

Đức Phật dạy giới luật với mục đích giúp chúng ta tránh các điều ác; không hành động nói năng bất thiện, để thân, khẩu được trong sạch, hiền thiện, không tự hại, không hại người. Đối với hàng cư sĩ Ngài dạy ngũ giới:

a) Không sát sanh (*Pānātipātā veramanī*):

Để tôn trọng sự sống của muôn loài, chúng ta không nên vô cớ giết hại sinh linh, dù là sinh mạng của con người hay loài côn trùng cầm thú. Như thế chúng ta sẽ loại trừ được hành động ác hại và tâm ác hại, trưởng dưỡng được đức tánh từ bi, nhờ đó không gây thêm oan trái, oán thù. Một trong những điều kiện tạo nên đời sống an lành là giàu tình thương yêu và không có kẻ thù nghịch.

b) Không trộm cắp (*Adinnādānā veramanī*):

Để tôn trọng tài sản của người khác, chúng ta không nên lấy bất kỳ cái gì chưa được sở hữu chủ, hoặc người giám hộ cho phép. Nhờ thế chúng ta từ bỏ được tính tham lam ích kỷ, nuôi dưỡng đức tính tri túc và vị tha. Không làm khổ người bị mất, không tự mình ray rứt, hối hận. Hơn nữa người trộm cắp luôn luôn nơm nớp lo sợ bị truy tố trước pháp luật, bị nhục nhã v.v. Người không tham lam ích kỷ, biết tri túc, vị tha sẽ sống một đời sống thanh bạch, an lạc.

c) Không tà hạnh (*Kāmesu micchacarā veramanī*):

Để tôn trọng hạnh phúc gia đình người khác, để bảo vệ hạnh phúc gia đình mình, vợ chồng cần phải sống chung tình, hòa thuận, tin yêu, mỗi người biết làm tròn bổn phận của mình, trọn tình trọn nghĩa với nhau để chung lo xây dựng gia đình, nuôi dạy con cái thì đó chính là một gia đình đầm ấm. Tà hạnh chỉ đem lại khổ đau tan vỡ cho gia đình mình, gia đình người khác, ảnh hưởng tai hại đến con cái, đến họ hàng quyến thuộc.

Ba điều trên giúp cho thân nghiệp được trong sạch hay nói một cách khác là để làm chủ hành động hằng ngày của mình, không để rơi vào bất thiện.

d) Không nói dối (*Musāvādā veramanī*):

Để tôn trọng sự thật, để không tập thành thói quen dối mình gạt người, chúng ta không nên dối trá, lừa gạt người khác. Người rèn luyện được đức tính thành tín chân thực sẽ được mọi người tín nhiệm, tin tưởng. Dĩ nhiên trong công việc giao tế hằng ngày ai cũng muốn được tín nhiệm vì đó là yếu tố thành công trên đường đời. Không nên nói dối dù chỉ nói chơi vì như thế là tự làm giảm uy tín của mình.

Giới điều này giúp khẩu nghiệp trong lành, nói năng chân thực.

e) Không uống rượu (*Surā meraya majjappamādatthānā veramanī*):

Không phải chỉ Phật giáo mà nhiều tôn giáo khác cũng dạy tín đồ không nên uống rượu. Vì người say sưa tự hạ phẩm cách của mình. Hơn nữa, theo y học rượu làm cho mạch máu bị xơ cứng, không co giãn được, dễ bị chứng lưu huyết, xơ gan, tai biến mạch máu não, giảm trí nhớ và nhiều bệnh chứng nguy hiểm khác.

Vậy người Phật tử giữ giới chính là để tránh xa những điều ác, xây dựng một cuộc sống lành mạnh từ thể chất đến tinh thần.

2-LÀM CÁC HẠNH LÀNH (*Kusalassa upasampadā*)

Hạnh lành, công đức hay điều thiện bao gồm những hành động, nói năng, suy nghĩ lợi mình lợi người. Điều gì làm đoạn giảm vô minh ái dục, phiền não khổ đau cho chính mình hay người khác đó là điều thiện. Cụ thể như: Bỏ thí, trì giới, tham thiền, cung kính, phục vụ, nghe pháp, thuyết pháp, chia sẻ phước mình làm với người khác, hoan hỷ phước người khác làm, và thường học hỏi chiêm nghiệm để bồi dưỡng chánh tri kiến.

Bố thí (Dāna) hay san sẻ cho người khác là khởi đầu của lòng từ thiện, đồng thời giúp chúng ta loại bỏ dần lòng xan tham, ích kỷ để phá hủy thành trì chấp trước ngã sở. Có ba cách bố thí:

a) Tài thí (*Amisa dāna*):

Với tình thương chúng ta san sẻ, giúp đỡ, hiến tặng người khác bằng phương tiện vật chất như tiền của, tài sản, thực phẩm, thuốc men, chỗ ở, y áo v.v. tùy khả năng và lòng hảo tâm của mình lúc họ gặp khó khăn, túng thiếu được gọi là tài thí.

Dâng cúng thầy tổ, phụng dưỡng mẹ cha với lòng tôn kính tri ân cũng thuộc về tài thí này.

b) Pháp thí (*Dhamma dāna*):

Thấu hiểu được đạo lý là điều quan trọng bậc nhất trong cuộc sống. Chính vì không thông hiểu đạo lý mà nhiều người tự làm khổ mình, làm khổ gia đình, cha mẹ, vợ con và biết bao người khác. Nếu chúng ta đã có hữu duyên học được đạo lý làm người, đạo lý giác ngộ, đã tháo gỡ được những xáo trộn bất an, đã hưởng được ít nhiều hương vị an lạc giải thoát thì cũng nên tùy cơ hội chia sẻ với người khác, giúp họ sống thuận lẽ đạo để vui bớt phiền não khổ đau cho bản thân và xã hội. Đó là pháp thí.

c) Vô úy thí (*Abhaya dāna*):

Người sống hiền lương trong giới hạnh, không làm các điều ác, không gây tổn hại chúng sinh thì chắc chắn người đó không làm cho ai lo lắng sợ hãi. Trái lại tâm hồn vị tha, bao dung, quảng đại của người ấy sẽ giúp cho những người chung quanh cảm thấy an toàn, tự tin hơn. Do đó người ấy chắc chắn

được mọi người quý mến. Sống trong một cộng đồng được mọi người kính yêu dĩ nhiên là một phần thưởng xứng đáng, nhưng phần thưởng lớn hơn chính là niềm hạnh phúc khi đời sống hiền thiện của họ có thể đem đến sự an bình vô úy cho mọi người. Đó là vô úy thí.

---o0o---

3-GIỮ TÂM THANH TỊNH (Sacitta pariyodapanam)

Đức Phật dạy: "*Không có an lạc nào bằng sự tịch tịnh*" (*Natthi santi param sukham*).

Thật vậy, khi tâm hồn không bị tham lam, sân hận, si mê chi phối thì chúng ta sống vô cùng an bình, tĩnh lặng và trong sáng. Đó chính là một đời sống hạnh phúc cao thượng.

Phương pháp hoàn hảo nhất để giúp tâm thanh tịnh, trong sạch là *sống thiền*. Vì nguyên nghĩa của từ *Jhāna* là *sự đốt cháy phiền não*. Chính những phiền não như tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, ích kỷ, tật đố... làm cho đời sống chúng ta đau khổ. Khi những phiền não này đã bị đốt cháy thì hiển nhiên chúng ta được an vui tự tại.

Thiền có hai loại: Thiền định (*samādhi*) và thiền tuệ (*vipassanā*). Thiền định giúp chúng ta có một đời sống nội tâm thanh tịnh, trầm ổn, và an lạc, một đời sống được Đức Phật mô tả là *hiện tại lạc trú* (*ditthidhamma sukhavihāra*). Thiền tuệ giúp chúng ta soi sáng được thực tánh của các pháp, và đưa chúng ta ra khỏi ngục tối của si mê, lầm lạc, tà kiến và vô minh.

Paul Adam, một học giả uyên thâm giáo lý Đức Phật đã ca tụng sự tĩnh lặng của tâm hồn trong bài thơ:

*"Bao kẻ đi tìm trong quá khứ
Vạn pháp huyền vi của cuộc đời
Bao kẻ tìm trong ngày sẽ lại
Cành hoa chóng nở đượm màu tươi
Nhưng người nên hay hóa lòng người
Thành đỉnh trầm trong cảnh lặng thoi".*

Nói tóm lại, Đạo Phật tuy cao siêu nhưng không quá xa với thực tế đời sống, đúng như một học giả đã nói: "*Đạo Phật là một nghệ thuật sống*"

Ý NGHĨA SỰ THỰC CHỨNG CỦA PHẬT TỔ GOTAMA

Sau khi thái tử Sĩ-đạt-ta (*Siddhatha*) rời bỏ cung điện nguy nga, giã từ vợ đẹp con thơ đi tìm chân lý, xuất gia tầm đạo, Ngài đã trải qua không biết bao nhiêu thử thách gian khó. Nhưng mục đích chuyến đi của Ngài là quyết tâm tìm một lối thoát để giải phóng chính mình và chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, nên Ngài không quản khó khăn hiểm trở.

Không tìm được chân lý cứu cánh nơi các thầy Bà-la-môn, Ngài cương quyết thực hành phương pháp khổ hạnh. Chưa một ai trong lịch sử nhân loại kiên trì khổ hạnh như Ngài. Ngay cả tuyệt thực, tiết chế hơi thở cho đến khi hơi thở hao mòn, thịt khô máu cạn, chỉ còn da bọc xương cũng không lay chuyển được ý chí sắt đá của Ngài. Mặc dù ý chí kiên cường nhưng xác thân đã quá kiệt quệ. Một hôm Ngài ngã quỵ bên dòng sông Ni-liên-thiên (*Neranjara*). Khi tỉnh dậy, Ngài mới nhận ra rằng con đường khổ hạnh đến tột cùng chỉ là hành hạ thân xác, mà trí tuệ lại càng thêm thoái hóa. Mặc dù không lợi dưỡng, nhưng cần phải có một xác thân tráng kiện thì tâm hồn mới lành mạnh, trí tuệ mới minh mẫn. Như một nhạc công sử dụng đàn, nếu dây lên quá căng thì sẽ đứt, nhưng nếu quá chùng thì sẽ không thành tiếng, chỉ có dây lên vừa phải thì tiếng đàn mới trong thanh tao nhã. Cũng vậy, chỉ có con đường trung đạo, không lợi dưỡng buông lung, không khổ hạnh ép xác mới đưa đến cứu cánh giác ngộ giải thoát.

Nghĩ như thế, Ngài liền xuống sông Ni-liên tắm rửa và bắt đầu trì trai khát thực. Sau khi thọ thực, sức khỏe được phục hồi; Ngài ngồi tĩnh tọa dưới cội cây Bồ-đề trên một nắm cỏ khô và tham thiền nhập định. Nhờ năng lực an trụ của *thiền tĩnh lặng*, như một bình nước đã được lắng trong không còn một chút bọt nhờn, Ngài cảm thấy tâm hồn khinh an thư thái và sáng suốt lạ thường, dần dần Ngài hồi tưởng đến những kiếp sống quá khứ của mình. Ngài nhớ rõ trong những kiếp xa xưa ấy Ngài đã sống ở đâu, thuộc giai cấp nào, vui khổ ra sao và sanh sanh tử tử trong những cảnh giới nào. Tất cả chi tiết trong các kiếp sống trầm luân của Ngài đã hiện lên trong ký ức rõ ràng như một cuộn phim chiếu trên màn ảnh. Vào canh một, khi đang chú tâm quan sát những hiện tượng sinh diệt của kiếp sống, bỗng nhiên Ngài chứng ngộ được *tuệ giác đầu tiên là lúc mạng minh (Pubbe nivāsānussati nāna)*. Kể đến Ngài suy xét đến kiếp sống thăng trầm của chúng sanh trong vòng sinh tử luân hồi để tìm ra nguyên nhân nào khiến cho người thì sang giàu, kẻ khốn khổ, người thông minh, kẻ ngu dốt và vì sao chúng sanh vẫn mãi mãi

đắm chìm trong bể khổ trầm luân không thể thoát ra khỏi vô thường, khổ não. Nhờ trí tuệ trong sáng, vào canh hai Ngài đã tìm ra giải đáp và chứng ngộ *tuệ giác thứ nhì* là *thiên nhãn minh* (*Cutūpapāta nāna*) tức là trí tuệ thấu triệt nguyên nhân sanh tử luân hồi của tất cả chúng sanh. Ngài biết rằng do nơi nghiệp thiện và bất thiện phát xuất từ thân, khẩu, ý mà chúng sanh sinh trưởng trong những cảnh giới khác nhau, trình độ khác nhau.

Đến canh ba, Ngài lại dùng trí tuệ soi chiếu và khám phá nguyên nhân luân sinh tử. Ngài trực nhận rằng: "*Đây là khổ, là phiền não và ô nhiễm. Đây là nguyên nhân đau khổ, phiền não và ô nhiễm. Và đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt mọi phiền não khổ đau*". Nhận chân như thế, tâm Ngài đã được giải thoát ra khỏi dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu. Từ đó dòng sinh tử luân hồi đã hoàn toàn chấm dứt đối với Ngài. Đó chính là *tuệ giác thứ ba* mà Ngài đã chứng ngộ tức là *lậu tận minh* (*Āsavakkhaya nāna*) của một bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

Khi cuộc chiến thắng vinh quang vừa viên mãn, cả tam thiên đại thiên đều rung động, hào quang ngũ sắc từ thân Ngài chiếu khắp tam giới. Chư thiên trong mười muôn triệu thế giới sa-bà đều đồng thanh tung hô Ngài là bậc "*Ứng Cúng, Chánh Biến tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn*".

Quả thực cuộc chiến thắng vẻ vang của Thái tử Siddhattha có một ảnh hưởng sâu xa đối với nhân loại. Chúng ta không lấy làm lạ khi nhiều người tôn Ngài là bậc vĩ nhân, hoặc xem Ngài như một nhà đại cách mạng, giải phóng con người ra khỏi hai thứ xiềng xích nô lệ: tinh thần nô lệ thần linh, thể chất nô lệ giai cấp xã hội.

Chúng ta thử đưa ra vài nhận xét về ý nghĩa bài học chiến thắng của Đức Phật Thích-Ca Mâu-Ni.

---o0o---

1-BÀI HỌC HY SINH VÀ KIÊN TRÌ.

Sức chịu đựng gian khổ, đức tính nhẫn nại bất thối và ý chí tinh tấn vô tiền khoáng hậu của Đức Phật quả là một bài học vô giá đối với những ai muốn noi gương Ngài đi tìm chân lý. Mặt khác, đức tính hy sinh của Ngài quả thực vô bờ bến. Máy ai dám từ bỏ tiền tài danh vọng để đổi lấy đời sống tu hành khắc khổ, thế mà thái tử đã lìa bỏ cung điện nguy nga và khước từ quyền uy của một vị chuyển luân thánh vương để dấn thân vào con đường

chông gai hiểm trở, hy sinh tất cả cho tâm nguyện giác ngộ giải thoát, tự giác giác tha.

---o0o---

2-BÀI HỌC TRUNG ĐẠO

Thời bấy giờ ai cũng tin tưởng rằng thờ phụng thần linh hoặc khổ hạnh ép xác mới được cứu rỗi. Có người tương đối sáng suốt hơn cho rằng thân xác là nơi phát xuất những tội lỗi, những ham muốn nhục dục. Bao lâu không còn nô lệ vào thân xác thì tâm hồn mới được thanh thoát, do đó họ hành hạ thân xác cho đến khi sức cùng lực tận để mong thoát khỏi ái dục. Nhưng Đức Phật đã chứng nghiệm rằng khổ hạnh quá đáng là vô ích, vì tâm hồn chỉ minh mẫn trong thân thể lành mạnh. Như vậy chỉ có con đường trung đạo, không thái quá, không buông lung, mới đưa ta đến cứu cánh giải thoát. Con đường trung đạo đó là phương pháp duy nhất để chế ngự thân, khẩu, ý hầu hướng dẫn hành động, lời nói và tư tưởng theo lẽ chánh.

---o0o---

3-BÀI HỌC THỰC CHỨNG

Hầu hết các tôn giáo thời bấy giờ đều dạy phải thờ cúng Thần linh và con người phải quy phục trước uy quyền thưởng phạt của Thượng đế. Sự thực chứng của Đức Phật xác minh rằng tất cả chúng sanh đều có khả năng thành Phật. Bất cứ ai kiên trì, nhẫn nại, tinh tấn bất thối chuyển như Ngài cũng có thể tự mình giải thoát, giác ngộ và trở thành bậc siêu phàm. Mỗi cá nhân có quyền tự do lựa chọn cho mình một hướng đi và chịu trách nhiệm về mọi hành động của mình. Trong sạch hay ô nhiễm, hạnh phúc hay khổ đau, trầm luân hay giải thoát đều do mình tạo ra. Đây quả là một cuộc cách mạng giải phóng tư tưởng nô lệ mà trong đó con người phải phục tùng Thượng đế chứ không thể trở thành Thượng đế của chính mình. Có nô lệ chẳng là con người nô lệ nơi chấp ngã vì đã tự tạo và tự trói buộc mình trong một thứ xiềng xích vô minh, ái dục. Từ sự nô lệ đó con người trở thành phàm phu, thấp hèn. Chừng nào giải phóng ra khỏi những ràng buộc ấy con người mới được giải thoát như các bậc thánh nhân, chứ không cần đến một đấng quyền uy cứu rỗi.

Đức Phật cũng là một nhà đại cách mạng chủ trương san bằng giai cấp khi Ngài dạy rằng: "*Không có giai cấp trong nước mắt cùng mặn. Không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ*".

Ngài chứng tỏ rằng một người trong giai cấp hạ liệt có thể tự giác và trở thành toàn thiện. Trái lại, một người trong giai cấp vua chúa, tướng sĩ hay bà-la-môn nếu hành động đê tiện, si mê thì vẫn là kẻ hạ liệt.

Chúng ta còn học được ở sự thực chứng của Đức Phật bài học: "*Chiến thắng chính mình là chiến công ưu việt nhất*" (*Attā have jitam seyyo*). Bên trong mỗi người đều có một đạo quân ma rất hùng hậu đang ngự trị đời sống của mình. Muốn đánh đuổi thứ nội ma đó không phải dễ, vì giặc phiền não đã nằm ngay trong những phần sâu kín nhất của tâm hồn chúng ta và đã trở thành một thứ nội tuyến nguy hiểm mà Albert Camus gọi là "*Kẻ lạ mặt*". Hành động của chúng ta hằng ngày bị chúng chi phối mà không hề hay biết. Khi tỉnh tọa dưới cội cây bồ- đề, chính thái tử Siddhattha đã đối diện với những đạo binh ma này và đã hàng phục chúng trước khi trở thành bậc Chánh Đẳng Giác. Bất cứ ai muốn hoàn thành tâm nguyện tự giác giác tha cần phải có tinh thần kiên trì dũng cảm mới có thể tự thắng mình vì "*Thắng vạn quân không bằng tự thắng mình*".

H.G Wells đã ca ngợi Đức Phật như sau:

"Nơi Đức Phật ta thấy rõ ràng là một con người giản dị, có lòng nhiệt thành; một mình tự lực phát huy ánh sáng tươi đẹp, một nhân vật sống thực, một con người như mọi người, chứ không phải một nhân vật thần thoại ẩn hiện trong nhiều truyện hoang đường. Ngài cũng ban cho nhân loại lời khuyên bảo có tính cách phổ thông. Nhiều quan điểm tân tiến và đạo đức của thế hệ tân thời đều tương hợp với giáo lý ấy".

Và Sri Radhakrishnan cũng nói rằng:

"Nơi Đức Phật Gotama ta nhận thấy một tinh hoa toàn thiện của người Đông Phương, ảnh hưởng Ngài trong tư tưởng và đời sống nhân loại là một kỳ công hy hữu cho đến nay không thua kém ảnh hưởng của bất cứ một vị giáo chủ nào trong lịch sử. Mọi người đều sùng kính, tôn Ngài là người đã dựng lên một hệ thống tôn giáo vô cùng thâm cao huyền diệu. Ngài thuộc về lịch sử tư tưởng thế giới. Ngài là kết tinh của người thiện trí. Đứng về phương diện trí thức thuần túy, đạo đức trang nghiêm và tinh thần mình mãi, chắc chắn Ngài là một trong những bậc vĩ nhân cao thượng nhất của lịch sử".

CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC

Hầu như mọi nỗ lực của con người đều nhắm vào mục đích tìm kiếm một đời sống hạnh phúc. Nhưng thử hỏi mấy ai đã thành công trong mưu cầu tạo dựng một nền hạnh phúc đích thực. Nhiều người càng cố gắng truy tìm hạnh phúc thì nó càng trở nên xa vời đối với họ, trong khi nhiều người khác đã nắm sẵn hạnh phúc trong tay nhưng lại thả trôi mất bóng để rồi cuối cùng hạnh phúc cũng vượt khỏi tầm tay.

Sự thực, hạnh phúc không hoàn toàn tùy thuộc vào tiền tài, danh vọng mà con người đã phí sức đạt cho bằng được. Thực tế chứng minh, lắm người đã lên đến tột đỉnh của danh vọng hay đã thành công trong việc tạo lập một tài sản to lớn, nhưng vẫn sống một đời sống bất an, vô vị. Hạnh phúc đâu phải xa vời với chúng ta đến thế, chỉ cần hướng tâm về với chính mình để khai thác một nguồn hạnh phúc bất tận luôn sẵn có ở bên trong mà chúng ta lãng quên để chạy theo cái bóng hạnh phúc bên ngoài.

Muốn khai thác nguồn hạnh phúc nội tại đó, chúng ta phải biết một số nguyên tắc căn bản khả dĩ tạo điều kiện tất yếu cho một đời sống an lành. Những yếu tố tiên quyết đó là gì?

1. Trầm tĩnh

Tâm hồn của con người có khả năng chi phối thể xác. Vì thế, tâm chấp chứa những niệm bất thiện thì thật là một điều đại họa, lắm khi có thể giết chết cả một đời người. Ngược lại, nếu an trú trong chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh tư duy... thì tâm có khả năng đem lại cho chúng ta một đời sống an lành hạnh phúc.

Không nên để cho trí phán đoán của chúng ta mang nhiều thành kiến, cố chấp. Hầu hết những phán đoán hay quyết định trong lúc bực tức hoặc khi hứng khởi bùng bột sẽ làm cho chúng ta ân hận về sau. Phải giữ tâm trầm tĩnh và suy xét kỹ càng thì phán đoán mới không thiên lệch.

Đức Phật dạy: "*Không một kẻ thù nào nguy hiểm cho con bằng chính tâm dục vọng, lòng oán thù và tính ganh tị... của con*". Thật vậy, chỉ khi nào tâm được rèn luyện và phát triển theo đúng chánh đạo thì mới đem lại lợi ích cho mình và tha nhân.

Tâm trầm lặng không có nghĩa là yếu mềm, tiêu cực. Thái độ trầm tĩnh của một người chứng tỏ sức mạnh của sự sáng suốt và tự chủ. Vì khi gặp một

hoàn cảnh cam go, nan giải mà vẫn không lo âu bối rối thì quả là không phải dễ dàng. Sự trầm lặng đó hẳn có một sức mạnh vô song mà bất kỳ hoàn cảnh nào cũng không lay chuyển được. Đó là điều kiện tiên quyết cho một đời sống hạnh phúc, đúng như một danh ngôn Pháp đã nói: "*Sự yên lặng và bình an của tâm hồn ngọt ngào hơn các lạc thú*".

2. Sáng suốt

Điều quan trọng không phải là tiền bạc, sức mạnh, địa vị, tài năng mà chính là biết cách sử dụng và sử dụng đúng lúc, đúng chỗ những khả năng đó để đem lại hạnh phúc cho mình và tha nhân. Vì nếu dùng sai những khả năng sẵn có của mình thì chỉ làm cho mình thêm sa đọa. Nhiều người bỗng nhiên phát tài, hoặc thừa hưởng một gia sản to lớn của cha mẹ nhưng lại thiếu sáng suốt, không biết giữ gìn, phát triển hoặc sử dụng thế nào cho hợp tình hợp lý, vì thế chẳng bao lâu gia tài đó bị phung phí cho đến khi khánh kiệt. Thường của cải nào không do trí tuệ và công sức của mình tạo nên thì mình không thấy giá trị đích thực của nó.

Chúng ta phải dũng cảm để *biết* cái nhu nhược của mình, phải can đảm để *biết* chỗ hèn nhát của mình, phải *biết* bất khuất khi thất bại và khiêm nhường khi chiến thắng. Người luôn *sáng suốt, biết mình* trong mọi hoàn cảnh, mọi tình huống dù thành hay bại, được hay mất, hơn hay thua, vui hay khổ đều xử sự chính xác, không hành động mù quáng, ngông cuồng. Đó mới chính là một tài sản lớn, bản lĩnh lớn cho một đời sống an lạc.

Vì vậy, theo Đức Phật, tài sản của bậc Thánh là *đức tin, giới hạnh, hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi, kiến thức uyên bác, xả kỷ vị tha và nhất là trí tuệ sáng suốt*. Nhờ đó các ngài mới thật sự đạt được hạnh phúc tối thượng (*uttama mangala*).

3. Thích ứng

Chúng ta đang sống trong một thế giới luôn luôn biến đổi, nhưng ít ai nhận chân được thực trạng đó. Chúng ta không nên cố chấp vào truyền thống, tập tục hay tín ngưỡng được truyền lại từ các bậc tiền nhân chỉ vì nghĩ rằng "xưa bày nay làm". Nếu mọi người đều có óc thiên cận như thế thì làm thế nào xã hội có thể tiến hóa được. Có nhiều truyền thống từ ngàn xưa để lại mà không lỗi thời vì luôn luôn thích ứng với mọi hoàn cảnh xã hội. Nhưng cũng không phải vì thế mà các bậc phụ huynh câu nệ và bắt buộc con mình phải giữ đúng mọi tập tục cổ truyền. Hãy để cho thế hệ hậu lai theo kịp đà tiến hóa của xã hội miễn là không vượt quá nền tảng luân lý đạo đức. Như thế chúng

ta nên tránh một cuộc xung đột giữa hai cực đoan của nhóm người bảo thủ và duy tân. Vì cả hai đều là chướng ngại cho một sự tiến hóa trung dung tất yếu của xã hội con người.

Tiến bộ trung dung tức là phải chấp nhận một số truyền thống chân chính làm nền tảng phổ quát cho mọi trào lưu tiến hóa của xã hội. Có như thế thì xã hội của chúng ta mới không bị trì trệ mà cũng không tiến quá nhanh đến độ sa chân vào hố thẳm.

Mỗi người là một phần tử tạo thành xã hội, nên phải chịu một phần trách nhiệm về những thăng trầm, tiến thoái của xã hội trong đó mình đang sống. Chúng ta phải tự hỏi là đã làm được gì để đóng góp vào trật tự tiến hóa của nhân loại. Đó chính là yếu tố nung đúc tinh thần sáng tạo thay vì tự mãn với những gì đã có.

Mặt khác ai cũng hiểu rằng "bá nhân bá tánh" nên chúng ta không thể sửa đổi mọi người cho hợp với ý mình, lại càng không thể san bằng mọi chông gai hiểm trở để bước những bước thật êm ái trên đường đời. Ai ra khơi mà không mong trời yên biển lặng, nhưng tốt hơn hết là họ nên luyện tập mọi khả năng thích ứng hầu đối phó với phong ba bão táp xảy đến bất cứ khi nào. *Người muốn có những bước đi êm đềm trên đường đầy chông gai cần phải hết sức thận trọng để dò dẫm từng mối hiểm nguy; cũng thế muốn có một đời sống an lạc hạnh phúc phải biết cách tự phòng hộ để sẵn sàng tùy cơ ứng biến với mọi hoàn cảnh mà không bị cuốn trôi hay vướng mắc.*

4. Khiêm nhường

Người trí thức lấy *khiêm tốn* để đo cái mình chưa biết, nhờ thế họ biết được chỗ khiếm khuyết để bổ túc nên kiến thức của họ luôn luôn được mở rộng. *Tự mãn* là một cản trở lớn lao trong việc học hỏi, tu dưỡng và tiến bộ.

Chính Đức Phật đã làm cho mọi người ngạc nhiên và kính phục khi Ngài từ bỏ vương quyền của mình để sống một nếp sống từ tốn, dung dị. Dù đã hoàn toàn giác ngộ, Ngài vẫn không bao giờ tự xưng là giáo chủ. Giáo huấn của Ngài chỉ nhằm khai thị cho con người chứ không bao giờ tỏ ra tự phụ hay khoe khoang sở tri, sở đắc.

Nhờ khiêm nhường chúng ta không những học được điều hay lẽ đẹp ở người mà còn không bị người ganh tị, tật đố.

Một người tài cao như Hàn Tín thật hiếm có, nhưng vì tính tự cao tự đại nên phải hứng chịu một hậu quả thảm khốc về sau. Trái lại, Trương Lương tuy tài cao mà khiêm tốn nên luôn luôn được quý trọng và nhờ thế ông đã sống thật thanh nhàn an lạc.

5. Thì giờ quý báu

Thì giờ quả là quý báu hơn cả vàng ngọc, vì một ngày chúng ta chỉ có 24 tiếng đồng hồ chứ không thể mua thêm được một giây một phút dù với bất cứ giá nào. Một đời người thật quá ngắn ngủi để cho ta có thể hoàn thành được tâm nguyện của mình. Các nhà học giả khi đến tuổi về chiều vẫn còn cảm thấy chưa học được bao nhiêu. Nên họ ước sao cho ngày tháng dài ra để có thêm thì giờ học hỏi nghiên cứu. Nhưng trái lại, nhiều người đã không sống trọn vẹn 24 tiếng đồng hồ một ngày để làm những việc đáng làm. Họ tiêu phí thì giờ trong những câu chuyện ngồi lê đôi mách, trong những tửu điểm, canh bài hoặc lo âu cho tương lai, hối tiếc quá khứ mà không biết rằng mình đã đánh mất giây phút quý báu nhất là hiện tại, giây phút ngắn ngủi mà ta thực sự hiện hữu trong cuộc đời, cho đến khi giây phút quý báu đó vượt khỏi tầm tay rồi mới than vãn hối tiếc. Nếu bất cứ giây phút hiện tại nào cũng được sử dụng hợp tình hợp lý thì quá khứ có gì đáng nuối tiếc và tương lai chắc chắn phải tươi đẹp huy hoàng. Hoang phí thì giờ không những làm hại chính mình mà còn làm mất thì giờ của người khác.

De Gasparin nói rằng: *"Giữa cái dĩ vãng đã thoát khỏi tầm tay và cái tương lai mà ta chưa biết, còn lại cái hiện tại nói rõ bốn phận của ta"*. Chúng ta phải thực hiện những gì có thể thực hiện được trong ngày hôm nay, chứ không nên để đến ngày mai. Đừng để cho giây phút hiện tại quý báu này trôi qua một cách vô vị, trong khi những bốn phận đáng làm lại bị lãng quên hoặc hện lại một ngày ở tương lai chưa chắc sẽ đến với ta. Boileau cũng bảo rằng: *"Hãy giục giã lên, thời gian trôi và lôi cuốn chúng ta theo, chính cái lúc mà tôi nói đây chưa chi đã đi vào quá khứ"*.

Vì quá khứ chỉ là giấc mộng và tương lai nào ai biết chắc sẽ ra sao, nên ta phải biết sống trân trọng từng khoảnh khắc trong giây phút hiện tại này.

6. Kham nhẫn từ hòa

Hãy kham nhẫn đối với mọi nghịch cảnh và từ hòa đối với mọi người. Sân hận chỉ đưa đến ngõ cụt không lối thoát. Sân hận không những chỉ làm tổn thương người khác mà còn làm hại chính mình, vì nó gây xáo trộn cho đời sống tâm sinh lý của chúng ta. Kinh *Dhammapada* dạy: *"Nó mắng chửi tôi,*

nó nhục mạ tôi, nó đánh đập tôi, nó cướp đoạt của tôi" Ai ôm ấp tâm niệm ấy thì oán hận không bao giờ nguôi. Vì vậy ôm thù chuốc oán không phải là thái độ khôn ngoan, lịch lãm của bậc thiện trí.

Ngạn ngữ có câu: *"No mát ngon, giận mát khôn"*. Thật vậy, khi nóng giận ta dễ trở thành mù quáng. Một hành động hay lời nói bất nhã không dần được trong khi tức giận chẳng khác một mũi tên đã lia khỏi cung, khi đã gây thương tích cho người khác, thì khó có thể tha thứ được dù có ngàn lần ăn năn hối hận cũng đã muộn rồi.

Vì thế kẻ thù ta cần chiến thắng không phải là địch thủ bên ngoài mà là lòng sân hận của chính mình. Cái tâm vừa là bạn đồng minh, cũng vừa là kẻ thù nghịch nguy hiểm nhất. Nhưng Đức Phật dạy: *"Hận thù không bao giờ dập tắt được hận thù, chỉ có từ bi mới diệt được hận thù"*. Nên chúng ta cần phải biết cách kham nhẫn, từ hòa với chính tâm sân hận của mình trước rồi mới có thể nhẫn nhịn, nhu hòa với những người đối nghịch.

Hãy nhớ rằng: *"Một sự nhịn, chín sự lành"*, đúng như người xưa đã từng kinh nghiệm và truyền lại cho chúng ta.

7. Dĩ ân báo oán

Nhiều người ta nghĩ rằng *có thù không trả không phải là nam nhi đại trượng phu*, bởi vì *người quân tử phải ân oán phân minh*. Nhưng Đức Phật dạy: *"Lấy oán báo oán, oán kia chập chồng, lấy ân báo oán, oán ấy tiêu tan"*.

Thực ra, quan niệm *"răng trả răng, môi trả môi"* của một số người phương tây không phải là lối ứng xử thành công tốt đẹp mà chỉ cốt làm cho hả cơn giận của lòng tự ái bị xúc phạm mà thôi. Cái thú của cơn giận là làm cho kẻ thù càng đau khổ càng tốt, nhưng không biết rằng như thế chỉ gây thêm hiểm hận, oán thù .

Cách tốt nhất là lấy ân để báo oán. Mới nhìn thì *dĩ ân báo oán* có vẻ như nghịch lý nhưng đó là thái độ mà các bậc thánh hiền ứng xử để hóa giải oán thù hữu hiệu nhất. Vậy khi có người đối nghịch với chúng ta, trước tiên phải xem nguyên nhân nào khiến người ấy bất bình. Nếu quả thật vì làm lỗi của chúng ta, thì nên nhìn nhận và chịu lỗi. Nếu chỉ vì đôi bên có chỗ hiểu lầm thì sao không tìm lời lẽ hòa nhã để bắc nhịp cầu thông cảm. Còn nếu đối phương vì có tính ganh tỵ, háo thắng thì chỉ có cách ỗn thỏa nhất là rải tâm

từ đến cho họ; và chính nhờ tâm từ ái, một ngày kia có thể biến kẻ thù thành người bạn tốt.

Nếu chúng ta học được nhiều điều hay lẽ đẹp nơi bạn bè thân thuộc thì sao lại không học được một vài bài học quý giá nơi kẻ thù nghịch? Đâu phải bất cứ ai thù nghịch với ta đều là kẻ xấu, hay không có một vài đức tính khả kính nào. Thường vì *cái ta* mà nhiều người quan niệm sai lầm rằng "*kẻ tốt với ta là người tốt, kẻ xấu với ta là người xấu*", như thế thật là chủ quan thiên vị, sự thật thì nhiều khi ngược lại là khác. Sao ta không nghĩ rằng sở dĩ người oán ta bởi vì ta xấu để tự kiểm và sửa lại mình?

Có một tư tưởng gia nói rất chí lý rằng: "*Nếu bạn nhìn mặt xấu thì người nào cũng có cái xấu, nếu bạn nhìn mặt tốt thì người nào cũng có cái tốt*". Vậy nếu chúng ta lấy oán báo oán tức là chúng ta chỉ quan hệ với mặt xấu của người, còn nếu chúng ta lấy ân báo oán tức là chúng ta tiếp xúc được với mặt tốt của người ấy.

Chúng ta hãy ghi nhớ lời khuyên của La Cordaire: "*Nếu anh muốn vui sướng trong chốc lát, cứ trả thù; nhưng nếu anh muốn an vui mãi mãi thì hãy tha thứ*". Đó là dĩ ân báo oán vậy.

8. Sống hòa điệu

Lịch sử nhân loại chứng minh rằng những kỳ thị màu da, chủng tộc, sự cuồng tín và lòng tham vọng đã đem lại nhiều bất hạnh cho con người. Những kẻ khát khao quyền thế, tiền tài, danh vọng, nếu được cộng thêm tính ích kỷ, nhỏ nhen, ganh tị... thì chẳng khác nào lửa đổ thêm dầu, họ đã không đóng góp gì được cho hòa bình an lạc của đồng loại mà luôn luôn gieo rắc nhiều hại cho mọi người. Họ không biết hòa điệu sống, vì quên rằng nếu ta muốn sống thái hòa, hạnh phúc thì phải để cho kẻ khác được thanh bình, an lạc. Và họ lầm tưởng rằng có thể sống thanh bình trên sự đau khổ của kẻ khác, nhưng thật ra họ là những kẻ khổ đau nhất trên đời.

Chúng ta có thể biến thế giới này thành một thiên đàng hay địa ngục tùy thuộc vào khả năng biết sống hòa hợp hay không. Tức là biết sống phù hợp với những định luật tự nhiên, như định luật nhân quả, nghiệp báo, vô thường, duyên khởi... để chúng ta không còn bối rối hay khó chịu mỗi khi gặp những trở ngại trên đường đời. Người Phật tử luôn quan sát sự vận hành của thân tâm trong mối quan hệ với thế giới bên ngoài để thấy rõ diễn trình nhân quả của sự sống, nhờ vậy họ xử sự đúng pháp hay thuận với tự nhiên.

Đức Phật dạy: *"Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, thiện nam, tín nữ nào sống thuận pháp là cúng dường Như Lai một cách cao thượng"*.

Đừng tưởng rằng sống phù hợp với những định luật tự nhiên là không tiến hóa. Chính con người tiến hóa được là nhờ khám phá ra những định luật thiên nhiên để ứng dụng cho cuộc sống. Bằng chứng là những phát minh, sáng chế khoa học đều ứng dụng từ những định luật tự nhiên sẵn có trong trời đất. Đạo Khổng gọi đó là: *"Thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong"* nghĩa là biết sống hòa hợp với luật thiên nhiên thì tồn tại, còn nghịch lại thì tự diệt vong.

Tất cả những môn xã hội học, tâm lý học, đạo đức học, kinh tế học...đều có những định luật khách quan riêng của nó. Nếu những định luật này được áp dụng đúng mức thì chắc chắn nhân loại sẽ sống trong hòa bình, an lạc.

Đáng tiếc là một số người sau khi đã có thế lực, tiền tài, danh vọng lại muốn vượt ra khỏi nhịp sống tự nhiên, hy vọng tìm được một thứ gì đại loại như thuốc trường sinh bất lão. Nhưng kết quả không phải là chân trời hạnh phúc mà chỉ là một địa ngục trần gian đầy ích kỷ, ngã chấp, xan tham, tật đố... Bởi vì chân trời hạnh phúc thật sự chỉ có trong một cuộc sống hài hòa, thân ái.

9. Chấp nhận phê bình

Tục ngữ ta có câu: *"Mật ngọt chết ruồi"* nhưng *"thuốc đắng dã tật"*. Lời khen nghe có vẻ ngọt ngào nhưng chỉ làm cho ta thêm cao ngạo tự đắc. Trái lại, lời phê bình chỉ trích xem ra thật là cay đắng nhưng có thể giúp ta sửa chữa được những thói xấu tật hư. Vì thế mà người ta có lý khi nói rằng: *"khen là thù, chê là bạn"*.

Chúng ta phải cam đảm đón nhận những lời chỉ trích, vì trong số những lời chỉ trích đó hẳn phải có điều đúng với sự thật, khi đó ta phải cố gắng sửa sai và thành thật cảm ơn người đã chỉ trích mình hơn là oán giận, tự ái.

Đành rằng lòng tự ái được đặt đúng chỗ là một đức tính cho sự tiến bộ. Nhưng tự ái quá đáng, nhất là trong trường hợp bị người phê bình thì chẳng những không có lợi gì cho ta mà còn biến bạn thành thù.

Mặt khác, khi thấy bạn làm lỗi ta cũng nên thẳng thắn tìm cách nhắc nhở nhưng phải khéo léo sao cho đừng mất thể diện của bạn. Chúng ta cũng phải nhớ rằng: *"Làm lỗi mà ta thấy nơi tha nhân là phản ảnh những làm lỗi của chính mình"*. Vì đã làm người thì ai cũng có cái xấu cái tốt như nhau. Câu

tục ngữ: *"Suy bụng ta ra bụng người"* tuy có vẻ nô nôm na mộc mạc nhưng không phải là không chí lý. Vậy thì người ta chỉ hơn kém nhau ở chỗ có tự biết lỗi hoặc biết lắng nghe người khác phê bình hay không mà thôi.

Nên hoan hỷ chấp nhận lời phê phán chỉ trích đúng của người khác dù với thiện tâm hay ác ý. Nhưng khi góp ý với người khác thì cần phải khéo léo, chân tình với một tấm lòng bao dung thông cảm.

10. Tự giác rồi mới giác tha

Trong kinh *Dhammapada*, Đức Phật dạy: *"Dạy người thế nào, tự mình phải hành động thế ấy. Chính mình phải tự giác đầy đủ rồi mới giác tha. Tự kiểm sát được mình mới thật là khó"*.

Thật là hữu lý khi chúng ta lo tròn bổn phận của mình trước chứ đừng xen vào công việc của người khác. Nếu chính mình chưa rành công việc thì dù có thiện ý tiếp tay cho kẻ khác thì cũng chỉ làm cho họ vướng bậ thêm, lắm khi còn làm ơn lại mắc oán. Như vậy ta nên học câu *"Các nhân tự tảo môn tiền tuyết, mạc quản tha nhân ốc thượng sương"* (Mỗi người tự quét tuyết trước cửa nhà mình, đừng lo sương trên mái nhà kẻ khác) để tự cải thiện mình trước rồi mới giúp người cải thiện sau.

Có lần Đức Phật đi ngang qua một gánh xiệc, thấy hai cha con người nọ đang biểu diễn thăng bằng trên một sợi dây. Ngài hỏi hai cha con làm sao giữ được thăng bằng cho cả hai khi cùng biểu diễn. Người cha trả lời: *"Tôi lo giữ thăng bằng cho đứa con khi chúng tôi cùng biểu diễn"*. Cậu con trai lại nói: *"Lúc đó con chỉ lo giữ thăng bằng cho con thôi"*. Đức Phật khen ngợi người con trai đã trả lời đúng sự thật. Vì nếu chúng ta cứ lo giữ thăng bằng cho người khác thì chính ta sẽ mất thăng bằng. Nhưng mỗi người tự lo giữ thăng bằng cho mình thật tốt chính là đang gián tiếp giữ thăng bằng cho người khác khi cùng biểu diễn.

Đức Không Tử cũng dạy lấy *tu thân chánh tâm* làm căn bản trước khi muốn tề gia, trị quốc, bình thiên hạ. Nhiều người nghe nói bỏ-tát vị tha thì nghĩ rằng cứ đi lo việc cho thiên hạ tức là trở thành bỏ-tát. Nhưng thiện chí mà ngu dốt thì chẳng khác nào phá hoại nên càng vị tha càng làm cho người khác nô lệ vào tha lực, lúc bấy giờ người ta chỉ biết cầu xin hơn là *"tự mình thấp đước lên mà đi"* như lời Phật đã dạy. Thì ra, muốn trở thành bỏ-tát độ tha thì phải biết tự độ mình trước đã.

11. Không lo âu phiền muộn

Một sự lầm lẫn đáng tiếc của chúng ta là quá lo âu cho tương lai và nuối tiếc quá khứ. Chính tham vọng đưa đến lo âu, rồi lo âu đưa đến phiền muộn, căng thẳng, mệt mỏi và suy nhược.

Chúng ta không thể trở về quá khứ để làm lại những việc đã rồi, cũng không thể đến trước tương lai để thực hiện những gì chưa đến. Cho nên người Anh có hai câu tục ngữ rất phù hợp với bí quyết sống không lo âu phiền muộn này. Họ nói rằng: "*Let bygones be bygones*" hãy để cho những gì đã qua qua đi, và "*Never trouble till trouble troubles you*" đừng bao giờ lo âu phiền muộn khi những muộn phiền chưa thực sự đến.

Ngay trong hiện tại chúng ta cũng tự tạo cho mình quá nhiều ước mơ, nhiều tham đắm, nhiều dính mắc, nhiều sở hữu, nhiều mối quan hệ thân thù trong công việc, trong đời sống, trong danh vọng, địa vị... nói chung là trong tài, tình, danh, lợi nên lo âu phiền muộn là hệ quả tất yếu không sao tránh khỏi.

Đức Phật dạy trong *Mangala sutta* (Hạnh Phúc Kinh):

*Khi xúc chạm việc đời
Tâm không động, không sầu
Tự tại và vô nhiễm
Là Phúc lành cao thượng.*

Muốn được như vậy, chúng ta cần phải can đảm đối mặt với thực tại, để thấy rõ mình hầu tự giải phóng mình ra khỏi những nguyên nhân gây ra lo âu phiền muộn, thì mới có thể tự tại vô nhiễm giữa cuộc đời đầy ưu phiền, nhiệt não.

Tóm lại, mười một yếu tố trên chỉ là những gợi ý có tính cơ bản giữa vô số điều kiện giúp chúng ta sống một đời sống hạnh phúc, lương thiện hầu đóng góp cho đời vẻ đẹp của chân thiện mỹ.

---o0o---

VÔ THƯỜNG

Ba tướng (*Tilakkhana*) vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) là ba tính chất nội tại của vạn pháp. Những yếu tính đó đôi lúc được gọi là pháp tánh (*dhammatā*), như thị tánh (*yathābhūta*), chân đế (*paramatthasacca*) hay thực tánh (*sabhāva*). Đức Phật đã chỉ rõ:

"Tất cả hữu vi là vô thường

"Tất cả hữu vi là khổ

"Tất cả pháp đều vô ngã"

Lý vô thường không phải là giáo lý duy nhất của Đức Phật. Vào thế kỷ thứ 6 trước tây lịch, một triết gia hy lạp Herakleitos đã nói *"Tất cả đều ở trong trạng thái biến đổi"* (*All is in a state of flux*) hay *"Mọi vật đều trôi chảy"* nghĩa là vạn hữu đều bị chi phối bởi luật vô thường, biến đổi. Về phương diện hiện tượng, chân tính của lý vô thường đã được chứng thực một cách hùng hồn qua kinh nghiệm giác quan của chúng ta.

"Không có thực tại bất biến, chỉ có biến đổi. Tình trạng của mọi cá thể đều bất định, tạm thời và chắc hẳn phải hủy diệt. Trong mỗi sinh cơ bao gồm mỗi yếu tố vật chất và một chuỗi yếu tố tâm linh liên tục. Chính sự phối hợp giữa những yếu tố này đã tạo ra cá nhân, mọi người, mọi vật và cả chư thiên; vì thế cũng là tập thành, duyên hợp. Và trong mỗi cá nhân, sự liên hệ giữa những phần tử tập thành luôn luôn thay đổi, không bao giờ tồn tại trong hai sát-na liên tiếp. Khi một cá thể vừa mới tập thành thì sự phân tán cũng đã bắt đầu. Không có một cá thể nào không tập thành, không một tập thành nào không thay đổi, không một thay đổi nào không dị biến, và không một dị biến nào mà không phân tán, hủy diệt, chu trình đó không sớm thì muộn cũng phải hoàn tất" (Tiền sĩ Hàn Lâm Viện Anh T.W. Rhys Davids).

Nhưng chúng ta có thể hỏi tại sao vạn hữu đều vô thường, biến đổi? Luật vô thường phổ quát liên hệ mật thiết với định lý nhân quả, trong đó sự hình thành tiên định hủy diệt và sự hủy diệt tiên định một sự hình thành khác. Như kinh *Mahāparinibbāna* (Đại Bát-Niết-bàn) dạy: *"Cái gì hiện hữu cũng phải có nguyên nhân, điều kiện và hủy diệt"*.

Luật vô thường được biểu thị qua ba phương diện:

- Vô thường của kiếp sống.
- Vô thường qua sát-na.
- Vô thường trong pháp hữu vi.

---o0o---

1. KIẾP SỐNG VÔ THƯỜNG

Theo Phật giáo thì cái gì có sinh tất có diệt. Nói rõ hơn là tất cả cái gì do duyên hợp mà sinh thì cũng do duyên tan mà diệt. Một kiếp sống của một

con người khởi đầu sinh ra do duyên *tin cha, noãn mẹ và hương ẩm* mà thành nên dĩ nhiên khi duyên *sinh nghiệp* hoặc *thọ mạng* hoặc *cả hai* không còn thì chết. Một kiếp người tất yếu phải trải qua các giai đoạn biến đổi *sinh, lão, bệnh, tử* theo định luật *vô thường* của các pháp hữu vi.

Ngày nay thuyết bảo toàn năng lượng chứng minh rằng vật chất không hoàn toàn bị hủy diệt, chúng chỉ biến đổi từ hình thái này qua hình thái khác. Phật giáo nói rằng không những vật chất mà cái tâm cũng vậy, chúng luôn luôn biến đổi từ quá khứ đến hiện tại và vị lai. Có thể nói sự biến đổi này là không có bắt đầu, không có chấm dứt (vô thủy vô chung). Thật vậy, khó mà chấp nhận được rằng "có" sinh từ "không" hay "không" sinh từ "có". Làm gì có một vật tự sinh mà không do những điều kiện đã có sẵn hợp thành, và cũng không thể có một vật nào đi đến hủy diệt hoàn toàn. *Có sinh từ không* hay ngược lại là để chỉ cho sự sinh diệt diệt sinh của một giai đoạn quy ước nào đó như cách Lão Tử nói: "*Lấy đất làm ra cái chén, tức là cái chén từ không mà có*" điều này thì không có gì khó hiểu.

Vậy không một ai thoát khỏi định luật vô thường, sống chết trong một kiếp người. Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) rằng:

*Na antalikkhe na samuddamajjhe.
Na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa
Na vijjati so jagatippadeso
Yatthatthitaṃ nappasahetha maccu.*

*"Dù giữa không trung, biển cả
hay trong núi thẳm hang sâu,
không đâu trên cõi trần thế
có thể tránh khỏi tử vong".*

---o0o---

2. SÁT-NA VÔ THƯỜNG

Sát-na (khana) là thời gian chớp nhoáng của mỗi biến đổi. *Sát-na* nghĩa đen là *chớp mắt*, ám chỉ thời gian cực nhanh, trong một giây có hàng tỷ sát-na thế mà trong một sát-na lại có ba thời: *sinh - trụ - diệt*. Theo *Abhidhamma Mahāvibhāsa* những sự biến đổi của hiện tượng được giải thích một cách rõ ràng như sau: "*Vạn pháp luôn luôn biến đổi, không một vật gì có thể tồn tại trong hai sát-na liên tiếp*". Đó là sự biến đổi mắt

thường không thấy được, cho nên mới phát sinh quan niệm thường kiến, chỉ khi nào đạt được trí tuệ mới thấy rõ thực tánh vô thường của vạn hữu.

Khi ngũ căn bắt đầu tiếp xúc với ngũ trần cho đến khi nhận thức được đối tượng ấy thì một *tiến trình tâm-sinh-vật lý* khởi lên rồi diệt đi qua 11 giai đoạn, kéo dài 17 sát-na. Trong một giây có hàng tỷ tiến trình tâm sinh diệt mà mỗi sát-na lại có 3 thời sinh trụ diệt nữa, như vậy trong một giây có biết bao sự sinh diệt vô thường.

Vào thế kỷ thứ 5, Ngài *Buddha Ghosa* đã viết trong *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo) như sau: "*Theo nghĩa rốt ráo, mỗi sát-na của sự sinh tồn rất ngắn ngủi, chớp nhoáng như một ý niệm phát khởi. Giống như một bánh xe, khi lăn chỉ tiếp xúc với mặt bằng tại một điểm, khi dừng cũng chỉ tựa trên một điểm, cũng vậy mỗi sát-na sinh tồn của chúng sanh chỉ tồn tại trong một tâm niệm; khi tâm niệm chấm dứt, thì đời sống chúng sanh ấy cũng chấm dứt: ở quá khứ chúng sanh ấy chỉ sống trong một tâm niệm quá khứ chứ không sống trong một tâm niệm hiện tại và vị lai; trong vị lai chúng sanh ấy chỉ sống trong một tâm niệm vị lai chứ không sống trong một tâm niệm quá khứ và hiện tại*".

Như vậy, có một nguyên động lực nào nhờ đó mọi vật biến đổi hay không? Tất cả xe cộ chạy được là nhờ một động cơ, máy xay chạy bằng gió, quả đất quay quanh trục và quỹ đạo của nó vì ảnh hưởng bởi lực ly tâm và sức hút của mặt trời. Vì thế động lực của sự biến đổi thể hiện theo nguyên tắc *bốn tướng* của pháp hữu vi là *sinh, trụ, dị, diệt*. Tuy nhiên, vì một sát-na quá nhanh nên chỉ diễn ra ba trạng thái *sinh (uppāda), trụ (thiti), diệt (bhanga)* mà thôi.

---o0o---

3. HỮU VI VÔ THƯỜNG

Đức Phật dạy: "*Sabbe sankhārā aniccā*" hoặc "*Aniccā vata sankhārā*" có nghĩa là tất cả pháp hữu vi đều vô thường, biến đổi không ngừng. *Pháp hữu vi (sankhārā)* là tất cả hiện tượng hay những gì hiện hữu do *nhiều yếu tố hợp thành*, hay nói cách khác là do *nhân duyên sinh*. Nhân là lý do hay yếu tố nội tại, duyên là điều kiện bổ sung; khi đầy đủ nguyên nhân và điều kiện thì một pháp hữu vi hay một hiện tượng được hình thành, khi nguyên nhân và điều kiện tan rã thì hiện tượng ấy trở về không. Không phải hữu vi có từ *không* hay *không* là *bản chất của hữu vi* theo nghĩa triết học, mà cụ thể là *không* và *có* là *do nhân duyên tan hợp*. (Ở đây chúng ta

không nói *cái không của ý niệm trong trí tuệ*). Trong sự biến đổi của pháp hữu vi, chúng ta có thể chấp nhận ngay rằng mọi vật đều có sinh có diệt, có thành có không, do vô thường hay giả hợp, nhưng khó thấy được sự sinh diệt vô thường đó trong từng giây, từng phút bằng giác quan, bằng tướng tri hay bằng thức tri, mà chỉ có thể thấy được bằng *trí tuệ bát-nhã (paññāya passati)* mà thôi.

Chính vì bản chất của pháp hữu vi là chuyển biến vô thường nên pháp này sinh thì pháp kia sinh, pháp này diệt thì cái kia cũng diệt, hoặc ngược lại: pháp này diệt giúp pháp kia sinh, pháp này sinh tạo điều kiện cho pháp kia diệt. Vô thường khiến người ta đau khổ hay vô thường giúp con người tiến hóa còn tùy thuộc vào mức độ nhận thức về yếu tính này của sự sống.

Hữu vi có hai loại là sắc hữu vi và tâm hữu vi:

- *Sắc hữu vi*: là hữu vi trong hiện tượng vật lý thiên nhiên và trong hiện tượng sinh học. Bản chất là vô thường, vô ngã nhưng *nổi bật là vô thường (sabbe sankhārā aniccā'ti)*

- *Tâm hữu vi*: là hữu vi trong hiện tượng tâm lý thuần túy, thuộc *định luật về tâm (citta niyāma)*, và trong hiện tượng tâm lý tạo tác, thuộc *định luật về nghiệp (kamma niyāma)*. Bản chất là vô thường, khổ, vô ngã nhưng *nổi bật là khổ (sabbe sankhārā ca dukkhā'ti)*.

Vì không phân biệt được hai loại hữu vi này nên nhiều người đã gán cái khổ lên tất cả mọi thứ, khiến cho Đạo Phật bị xem là bi quan yếm thế, mặc dù sự thật là ngay cả hiện tượng vật lý tự nhiên lắm lúc cũng không hoàn toàn tự nhiên mà chính là do con người góp phần tạo ra, như bão, lũ, động đất và rất nhiều hiện tượng khác đã mang dấu ấn bàn tay con người góp sức vào, hiện tượng sinh học lại càng rõ nét hơn trong nguyên tắc "*tướng tự tâm sinh*" vì vậy sắc hữu vi tự nó không khổ cũng đã biến thành nỗi khổ của con người dù là trên bình diện vật lý hay sinh lý.

Trong *Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhanasuttam)* Đức Phật hỏi các vị tỷ kheo: "*Cái gì vô thường cái ấy khổ hay lạc?*". Các vị tỷ kheo trả lời là: "*Khổ*". *Cái gì vô thường (Yampanāniccam)* ở đây ám chỉ ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Sắc thuộc sắc hữu vi* trong hiện tượng sinh học, cụ thể như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; còn *thọ, tưởng, hành, thức thuộc tâm hữu vi*. Tuy nhiên, trong hai loại sắc hữu vi thì loại thuộc hiện tượng sinh học hầu hết do tâm sinh nên tính chất nổi bật của các sắc ấy vẫn là khổ, đúng như các vị tỷ kheo đã trả lời một cách đúng đắn.

Tóm lại, vì vô minh ái dục những người không nhận ra được bản chất vô thường của pháp hữu vi đã có ảo vọng về một bản ngã và thế giới thường còn, từ đó phát sinh ra thường kiến, ngã chấp, và cũng từ đó nhận lấy hậu quả phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử. Chỉ khi nào nhận chân được thực tánh vô thường và loại trừ những tà kiến ngã chấp chúng ta mới có thể tự do tự tại, ung dung giải thoát.

---o0o---

ĐỐI DIỆN VỚI ĐAU KHỔ

Lo âu và sầu muộn là hai thứ *phiền não* đồng sinh. Ở đâu có lo âu ở đó có phiền muộn. Chúng đồng hiện hữu và liên kết chặt chẽ trong việc chi phối đời sống con người. Chúng ta nên can đảm đối diện với thực tế, không trốn chạy trước áp lực của phiền não. Nghĩa là chúng ta cần phải tìm cách chế ngự những xung động bất an ấy bằng chính sức mạnh của sự nhẫn nại, kiên trì, trầm tĩnh và sáng suốt.

Đau khổ của chúng ta do chính chúng ta tạo nên và tích lũy trong tâm hồn bởi bất lực hay không thấu hiểu được những tình cảm sâu kín nội tại trong chúng ta và đánh giá sai lầm đối tượng ngoại giới. Nếu chúng ta có một kiến thức chân chính và trí tuệ thích ứng để nhận thức thực tánh của vạn hữu, nghĩa là thấy mọi hiện tượng đều là vô thường, khổ, vô ngã. Thấy rằng *bản ngã* chỉ là vọng tưởng của một tâm hồn bất ổn, thì chúng ta đã tiến xa trong việc tìm kiếm một phương thuốc trị liệu căn bệnh phiền não.

Phải chuyển hóa khối óc và con tim thế nào để chúng ta có thể *xả bỏ tính ngã ái vị kỷ* cho mục đích cao cả hơn là phụng sự nhân loại, chúng sinh. Đó là một trong những điều kiện giúp chúng ta tìm thấy chân hạnh phúc, vì chính *tham lam ích kỷ* là một trong những nguyên nhân tạo ra lo âu, phiền muộn.

Chúng ta có những *ham muốn, khát vọng, những sợ hãi, lo âu* mà không biết làm thế nào để tự thanh lọc. Tệ hơn nữa có khi chúng ta không dám nhìn nhận thực trạng đó ngay với chính lương tâm mình. Nhưng dẫu chúng ta có lẩn tránh thì cũng vô phương, vì thực trạng ấy vẫn hiện hữu và bành trướng ảnh hưởng một cách vô thức. Có khi vì không biết nguyên nhân tâm bệnh của mình, chúng ta đã dùng những phương pháp trị liệu sai lầm để đè nén những cơn khủng hoảng tinh thần, nhưng càng bị ức chế những tình cảm này lại tìm lối thoát bằng cách làm xáo trộn sinh hoạt cơ thể để biến thành thân bệnh. Đó là trường hợp một người tìm quên sầu muộn của mình trong rượu

chè, cờ bạc hay dùng những thứ dược phẩm có khả năng làm lắng dịu phiền não trong chốc lát như các chất ma túy, cần sa v.v. Phương pháp trị liệu này không những không có hiệu quả lâu bền cho tâm bệnh mà còn làm cho cơ thể suy nhược thêm.

Tất cả bệnh trạng tâm sinh lý ấy đều có thể chữa trị bằng những phương pháp *tu dưỡng tinh thần* như *tinh tấn, chánh niệm, thiền định* v.v. vì *một tâm hồn chưa được chuyển hoá thuần thực là nguyên nhân của mọi phiền muộn, lo âu.*

Trước hết chúng ta cần phải cam đảm chịu đựng mọi khổ đau, không nên tỏ ra cho người khác biết những lo âu, sầu muộn của mình vì làm như thế đã không lợi ích gì cho bản thân mà còn gây thêm phiền lụy cho kẻ khác, trừ phi người mà ta thổ lộ tâm trạng riêng tư là người khách quan sáng suốt có thể giúp chúng ta thấy rõ vấn đề và phân chân tinh thần để ứng phó tích cực hơn.

Nhưng sự thật chứng minh rằng nhiều người đã đánh mất tình bằng hữu chỉ vì thổ lộ quá nhiều lo âu, phiền muộn của mình với bạn. Chẳng ai muốn nghe những lời than vãn cau có của chúng ta cả. Thật là cao đẹp, nếu chúng ta biết giữ sắc diện tươi tỉnh dù đã gặp nhiều khó khăn trở ngại. Điều này không phải không thể thực hiện được nếu chúng ta thực sự cố gắng. Và đây cũng không phải là thái độ giả dối mà chính là *bản lĩnh trầm tĩnh, vô úy trước mọi khó khăn trở ngại.*

Bất hạnh của chúng ta phát xuất từ *nhận thức sai lầm về bản chất và mục tiêu tối hậu của cuộc sống*, chính vô minh chi phối nhận thức sai lầm này để đưa đến kết quả là tà kiến và tà tư duy. Quan niệm và tư tưởng sai lầm thì lời nói và hành động cũng sai lầm, lời nói và hành động sai lầm tức là tà ngữ và tà nghiệp. Cũng chính quan niệm và tư tưởng sai lầm đưa đến cố gắng sai lầm (tà tinh tấn), nuôi mạng sai lầm (tà mạng).

Vì nhận thức đóng một vai trò quan trọng trong việc định đoạt một đời sống hạnh phúc hay khổ đau như thế nên Đức Phật đã dạy rằng: *"Ở đâu có phiền muộn lo âu khởi sinh, chúng chỉ khởi sinh nơi kẻ thiếu trí chứ không khởi sinh nơi người trí tuệ"*.

Nếu tư tưởng tiêu cực (bất thiện) sinh ra lo âu, sầu muộn và tư tưởng tích cực (thiện) đưa đến an lạc, tự tin, thì sự chọn lựa giữa hai loại tư tưởng này hoàn toàn tùy thuộc vào ý chí tự do của chúng ta. Và như thế, nếu cố gắng mỗi người có thể kiểm soát được những sinh hoạt nội tâm của mình.

Những định luật khách quan từ ngoại giới có thể chi phối chúng ta nhiều phương diện, nhưng không thể chi phối được tư tưởng chúng ta trừ phi chúng ta quá thụ động, tiêu cực, không đủ sức tự chủ. Ngay cả đời sống vật chất ngày nay cũng không hoàn toàn lệ thuộc vào trời đất vì khoa học đã một phần nào hiểu biết và chế ngự được ảnh hưởng của thiên nhiên. Những bệnh tật nguy hiểm, những thiên tai khủng khiếp mà ngày xưa được xem là hình phạt của trời đất hay là cơn thịnh nộ của quỷ thần đã bị con người chế ngự dần dần. Nếu đời sống tinh thần có thể chủ động được và một khi "*tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả*" như kinh Dhammapada đã dạy thì tất cả tâm bệnh lo âu, phiền muộn, sợ hãi v.v. dù khó khăn cách mấy cũng đều có thể chữa trị tận gốc.

Người ta có lý khi nói rằng: "*Lo âu làm cho con người chóng già hơn năm tháng*". Bản khoản sợ hãi ở mức độ bình thường là bản năng tự vệ, nhưng nếu để chúng trở thành những nguồn động lực thường trực chi phối chúng ta mà chúng ta không thể kiểm soát được thì thật là nguy hiểm, vì chúng có thể làm đảo lộn sinh hoạt tâm sinh lý bình thường và có khi đưa đến căng thẳng, suy nhược, tâm thần phân liệt v.v. Các nhà y học cho biết phần lớn bệnh tâm thần do bị lo sợ chi phối thường xuyên. Thậm chí có người không đủ nghị lực đối đầu với phiền não, đã tìm lấy cái chết như một lối thoát cuối cùng.

Người Phật tử hiểu rằng: *Lẩn trốn khổ phiền bằng cái chết là vô ích, vì thực ra dù chết đi họ vẫn còn mang theo mầm móng phiền não trong tận đáy vô thức (bhavanga) để chờ dịp trở quả ở kiếp sống lai sinh.* Như một tội nhân vượt ngục, anh ta khó có thể sống an lành khi án trạng vẫn còn, chỉ khi nào được phóng thích anh mới thoát khỏi cảnh tù đày. Cũng vậy, chỉ khi nào phiền não được giải phóng chúng ta mới được an vui tự tại.

Khổ đau và sầu muộn chỉ là kết quả của những nhân bất thiện đã và đang được tạo ra. Phật giáo nói rằng: "*Bậc thiện trí thức chỉ sợ nhân chứ không sợ quả*" có nghĩa là cố gắng của chúng ta không phải để lẩn tránh trách nhiệm về hành động sai lầm đã làm, mà chỉ để tránh gieo thêm những sai lầm mới. Như một người vay nợ phải vui lòng mà trả, vì đó là bản phận tất nhiên, không nên miễn cưỡng trốn tránh trong lo âu, sợ hãi và hay hơn hết là không nên vay thêm nợ mới.

Đức Phật không còn bị chi phối bởi những phiền não nội tâm, tuy vậy đôi khi Ngài vẫn gặp những trợ ngại từ bên ngoài đưa đến. Ngài luôn luôn trầm tĩnh đón nhận mọi trợ lực bất cứ từ đâu tới vì chung qui những phiền nhiễu ấy là dư âm của những nghiệp lực quá khứ của Ngài.

Một hôm Đức Phật cùng Đại Đức *Ānanda* vào khất thực trong thành Kosambi, bị hoàng hậu Magandhà xúi giục dân chúng trong thành hễ gặp Đức Thế Tôn và Tăng chúng ở đâu thì phải tìm cách phỉ báng, lăng nhục. Nghe như vậy Đại Đức *Ānanda* bạch với Đức Phật rằng:

- Bạch Đức Thế Tôn, người trong xứ này hủy báng chúng ta, vậy chúng ta nên đi xứ khác.

Đức Phật mỉm cười nói:

- Nay *Ānanda*, nếu người ở xứ ấy cũng sẽ hủy báng chúng ta thì sao?

- Bạch Đức Thế Tôn, chúng ta lại đi nơi khác.

- Nay *Ānanda*, nếu nơi kia người ta cũng hủy báng nữa thì phải làm sao?

- Bạch Đức Thế Tôn, chúng ta lại đi xứ khác nữa vậy.

- Nay *Ānanda*, làm như vậy không phải đâu. Phiền não sinh ở nơi nào thì diệt ở nơi đó. Chúng ta phải ở đây nhẫn nhịn cho đến bao giờ họ hết hủy báng rồi hãy đi. Như vị võ tướng dũng cảm xông pha nơi trận mạc, không sợ gươm đao, không khiếp tên đạn, chúng ta hãy thản nhiên, bình tĩnh trước những lời tán dương hay phỉ báng.

Như vậy thái độ của bậc thiện trí là không sợ khổ đau. Chúng ta cần phải sáng suốt tìm ra nguyên nhân làm cho chúng ta lo âu, sầu muộn để tìm biện pháp thích nghi khả dĩ diệt tận gốc rễ của chúng, chứ không cần lẩn tránh hay bực bội phàn nàn.

Một nhà phân tâm học nổi tiếng khi được hỏi phương pháp nào hoàn hảo nhất để khắc phục lo sợ, ông ta trả lời: "*Hãy làm lợi lạc tha nhân*". Vì tâm trong một lúc chỉ có một đối tượng nên hai tư tưởng đối nghịch không thể cùng hiện hữu, chúng chỉ có thể thay thế hay kế tục nhau, nên khi có tư tưởng tích cực thì tư tưởng tiêu cực vắng mặt. Như thế khi tâm hồn chúng ta mang tư tưởng vị tha thì không có sự hiện hữu của tư tưởng ích kỷ và như chúng ta đã đề cập ở trên, tư tưởng tiêu cực vị kỷ là nguyên nhân của mọi lo âu sầu muộn. Thật vậy, đúng như lời nhà phân tâm học, một trong những phương pháp hoàn hảo nhất để giải trừ lo sợ là cố gắng làm lợi ích cho tha nhân.

Đức Phật là bằng chứng cụ thể nhất về đức tính vị tha và cũng chính vì thế Ngài đã dễ dàng ung dung tự tại trong mọi tình huống khó khăn nhất của cuộc sống, đã thoát ly mọi lo âu, sầu muộn, phiền não, khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi. Nếu chúng ta biết chia sẻ và cảm thông với khổ đau của người khác, thì cũng đã làm vơi dịu nỗi khổ của chính mình. Một người thật sự muốn được hạnh phúc không nên phá hoại hạnh phúc của kẻ khác. Tìm hạnh phúc bằng cách lừa đảo, hãm hại kẻ khác là hạ sách bất chính, vì *"Ta có thể lừa dối vài người bất cứ khi nào, và tất cả mọi người trong một thời gian nào đó, nhưng ta không thể lừa dối tất cả mọi người mãi mãi"*, như Abraham Lincoln đã nói.

Tất cả những ham muốn, khát vọng, những cố gắng, nỗ lực của con người hầu như đều nhằm vào việc tìm kiếm một đời sống hạnh phúc. Nhưng nếu quá vị kỷ, tư lợi, người ta có thể đâm đạp lên hạnh phúc của tha nhân. Và khi bị kẻ khác phản ứng không thuận lợi người ta dễ sinh ra bất mãn, nóng nảy hoặc hung dữ. Như thế hóa ra khi đi tìm hạnh phúc vô tình lại rước thêm phiền lụy. Vì một người không thể có hạnh phúc khi nội tâm chứa đầy bất mãn sân hận và lo âu sợ hãi.

Tuy lòng *vị tha* có thể đối trị những *phiền não thô* do tính vị kỷ gây ra, nhưng để đoạn trừ tận gốc *phiền não vi tế* thì cần phải có *trí tuệ quán chiếu (vipassanā nāna)* hay thiền *Tứ Niệm Xứ*, lấy thực tại đương xứ làm đối tượng *giác niệm* thì mới có thể rốt ráo thoát khỏi phiền não khổ đau.

---o0o---

PHẬT GIÁO VÀ SỰ THỜ CÚNG

Khi thấy Phật tử đến chùa lễ bái, hay những nhà sư đang kính cẩn nghiêng mình trước đài sen trong khung cảnh trang nghiêm, tịch mịch đầy trầm hương nghi ngút, chắc hẳn có người hỏi rằng: Phật tử có cầu nguyện hay không? Họ làm gì khi đến chùa? Và thái độ của người Phật tử ra sao đối với sự nguyện cầu?

Trước hết chúng ta phải biết cầu nguyện là gì? Đó là một danh từ có nhiều nghĩa. Trong các tôn giáo tin tưởng và thờ phụng Thượng Đế (mà họ tin là đáng tối cao, toàn năng, toàn thiện, toàn tri đã dựng nên thế gian và được coi là Đấng Tạo Hóa hay Thủy Tổ của muôn loài), cầu nguyện có nghĩa là thỉnh cầu ở nơi Ngài một sự chỉ đạo, hộ trì hoặc cầu xin Ngài ban cho sức khỏe, hạnh phúc, thịnh vượng, bình an và đôi khi xin Ngài tha thứ những tội lỗi đã vi phạm.

Chúng ta có thể nói ngay rằng, vì người Phật tử không tin tưởng nơi thần linh hay bất cứ một đấng quyền uy ban phúc giáng họa nào, nên cầu nguyện cũng không có ý nghĩa như trên. Mặt khác, Phật tử tin tưởng ở nghiệp lực theo đó hạnh phúc hay đau khổ đều là kết quả của hành động, lời nói, ý nghĩ mà mỗi cá nhân tạo ra có ý thức hay có chủ ý. Đó là một luật tự động vận hành chứ không do một ai hướng dẫn, sắp đặt hay an bài. Vì tự động vận chuyển theo một luật tắc nhất định nên nó không thể thiên vị, thương tình hay tội nghiệp mà tha thứ cho những ai vi phạm. Cũng theo luật này (nghiệp) tội lỗi không thể được tha thứ bởi một uy lực bên ngoài, mà chỉ được sửa sai bằng tâm hồi đầu hướng thiện. Bởi vì tội lỗi theo Phật giáo không phải gây ra do vi phạm hay bất tuân những quy định của một đấng quyền uy nào, mà chính vì tự mình hành động sai lầm qua thân, khẩu, ý đưa đến ô nhiễm, phiền não và khổ đau cho mình và người.

Như vậy trong Phật giáo không có cầu nguyện theo nghĩa cầu xin được ban ơn, xá tội, vì mỗi người phải chịu trách nhiệm với chính mình chứ không ai khác về những hành động tội, phước, lành, dữ do mình tạo ra. Thế thì người Phật tử làm gì khi đến chùa? Nếu là Phật tử chân chính chắc chắn họ không đến chùa chỉ để cầu nguyện gì đó cho mình.

Chúng ta hãy theo dõi những người Phật tử đến viếng chùa để xem họ hành động như thế nào và ý nghĩa hành động ấy ra sao. Trong Phật giáo không ai buộc Phật tử phải đến chùa vào một ngày nhất định, họ có thể đến lúc nào họ muốn, nhưng phần đông Phật tử đi chùa vào những ngày lễ sám hối, rằm và ba mươi, hoặc những ngày trai giới, vì phần lớn quần chúng thích tập thể hơn là đơn độc. Họ thường mặc áo trắng, lam hay nâu vì đó là những màu sắc tượng trưng cho tinh khiết, giản dị và khiêm nhường. Họ đem cả hương, đèn, trầm và hoa quả, kính cẩn đi vào chánh điện, nơi đó một tượng Phật uy nghi được tôn trí ở chỗ cao trọng nhất và thành kính dâng những lễ vật lên Đức Phật. Hình tượng tự nó không phải là vật thờ cúng mà chỉ là hình ảnh tượng trưng cho họ để tưởng niệm đến Đức Phật. Thực ra dù có hình tượng hay không họ cũng tôn thờ Đức Phật, hình tượng chỉ có tác dụng giúp họ dễ chú ý và định tâm hơn. Vì thế, tuy dùng hình tượng để thờ cúng nhưng người Phật tử không có thái độ như những tín đồ *vật tổ giáo*, thờ cúng những vật hay những biểu tượng mà họ cho là linh thiêng có thể chứng giám cho những lời cầu của họ. Nên đạo Phật không phải là tôn giáo chủ trương thờ cúng hình tượng như một số tôn giáo khác.

Một điểm đáng chú ý nữa là người Phật tử lễ bái tượng Phật không có nghĩa là họ tin rằng Đức Phật sau khi nhập diệt vẫn còn hiện diện trên thế gian, để

thị hiện trong các pho tượng khiến cho các pho tượng này trở nên linh ứng có thể hộ trì cho những người lễ bái hay quở phạt những người bất tôn kính đối với Ngài. Hình tượng chỉ có thể nhắc nhở lại những hình ảnh sống động lúc Đức Phật còn tại thế, như lúc tham thiền nhập định, lúc thành đạo, lúc chuyên pháp luân, lúc nhập diệt v.v. khiến cho người Phật tử có cảm tưởng như Đức Từ Phụ đang hiện diện để sách tấn họ siêng năng tu tập. Cũng vì thế mà việc đắp tượng phải làm thế nào để diễn tả được đức tính trí tuệ và từ bi... của Đức Phật, nếu không hình tượng có thể làm sai lạc trí tưởng tượng của người sơ cơ.

Mặc dù Đức Phật đã nhập diệt nhưng đời sống và giáo pháp của Ngài vẫn còn có một ảnh hưởng lớn lao đối với nhân loại ngày nay, ảnh hưởng đó sống động và thực tế đến nỗi người Phật tử có cảm tưởng như Đức Phật còn tại thế, có người muốn biến cảm tưởng đó thành sự thật bằng cách cúng cả vật thực đến Đức Phật mặc dù họ thừa biết rằng Ngài không thọ dụng.

Linh động hóa như vậy rất hữu ích và người Phật tử càng vững tin và tinh tấn trên đường đạo, đồng thời sự thờ cúng càng tăng thêm âm cúng và trang nghiêm. Đó là một cách để chứng tỏ rằng ảnh hưởng của Đức Phật đối với con người mọi thời vẫn mạnh mẽ không kém thời nguyên thủy.

Theo thông lệ, cúng dường đèn, hương, hoa quả là một hành động tỏ dấu kính trọng tôn thờ hay tri ân chứ thực ra những vật cúng dường ấy tự nó không có giá trị đặc biệt nào. Đi xa hơn những thông lệ ấy, người Phật tử có một thái độ sáng suốt hơn chỉ là thuần hành động thờ cúng. Như khi dâng hoa trước đài sen người Phật tử suy nghĩ đến chân tướng vô thường của vạn hữu qua bài kệ mà họ thường đọc:

*Dâng hoa cúng đến Phật đà
Nguyện mau giải thoát sinh, già, khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu.
Tám thân tứ đại tránh sao điêu tàn.*

Bài kệ trên chứng tỏ người Phật tử khi dâng cúng hay tụng niệm không cầu xin được hộ trì hay ban phước, nhưng đến với Đức Phật như người đệ tử kính mến bậc đạo sư và nguyện theo gương Ngài để sớm thoát khỏi khổ ải trầm luân.

Chúng ta nên lưu ý đến sự khác biệt giữa thái độ của một tín đồ thờ thần linh và một người Phật tử khi họ cùng kính cẩn nghiêng mình trước giáo chủ của họ. Trong khi tín đồ thờ thần linh cầu xin được ban phước hay cứu rỗi, nghĩa

là đời đời họ muốn làm nô lệ cho thần linh hay thượng đế của họ. Người Phật tử trái lại, kính cẩn tôn thờ Đức Phật chỉ vì Ngài là người đã đi trước, là người hướng đạo, chứ họ không muốn làm nô lệ Ngài. Họ cũng cố gắng để được giải thoát, được chứng ngộ Phật quả như Ngài. Vì vậy tuy tôn kính Đức Phật nhưng người Phật tử vẫn được quyền bình đẳng với Ngài trong lãnh vực giác ngộ.

Chúng ta hãy tạm lấy so sánh giữa chế độ dân chủ ngày nay và chế độ quân chủ xưa kia để làm thí dụ. Trong chế độ quân chủ mọi người dân là con cái hoặc nô lệ của vị đế vương. Họ phải tuân phục mọi phán xét, thưởng phạt của vua chúa, vì thế "Quân xử thần tử, thần bất tử bất trung". Nhưng trong chế độ dân chủ thật sự, mọi người dân đều có quyền bình đẳng, dù là tổng thống hay thủ tướng cũng là một công dân như bao người khác. Người dân kính trọng vị nguyên thủ quốc gia vì vị này thay thế họ để lãnh đạo, để lo việc chung. Và tất cả mọi người dân đều có thể trở thành nhà lãnh đạo nếu họ có đủ tài, đủ đức và những điều kiện cần thiết để trở thành vị nguyên thủ.

Bình đẳng và dân chủ hơn, Đức Phật dạy rằng: Không nên tôn kính Ngài bằng cách cúng dường lễ bái. Dù cúng dường bằng những trân châu quý báu cũng không phải là cách tôn kính cao thượng. Phải thực hành theo pháp mà Ngài đã chứng ngộ và chỉ bày để sớm được giải thoát và đạt đến quả vị như Ngài.

Thật hiếm có một vị giáo chủ nào lại không muốn được tôn trọng và chỉ muốn học trò sớm ngang hàng với mình. Người Phật tử chân chính hẳn phải biết như vậy để không phụ lòng từ ái của Đức Phật, không cố chấp vào những hình thức lễ bái mà phải tự tu sửa hầu một ngày kia được giải thoát như Ngài.

Tóm lại, tất cả mọi hình thức thờ cúng tưởng niệm của người Phật tử không phải để cầu xin Đức Phật cứu vớt mà chỉ có mục đích tôn kính và tự nguyện noi gương Ngài để hoàn thành sứ mạng tự giác giác tha.

---o0o---

ĐẠO LÝ VỀ NGHIỆP

Trong bài này chúng ta chỉ trình bày một cách tổng quát về lý nghiệp báo đã được dạy trong kinh điển, chứ không có cao vọng phân tách hay chứng minh cho triết lý cao siêu đó. Chúng ta đặc biệt đề cập đến nghiệp lý trong nhà Phật với mục đích phân biệt với những quan điểm khác về nghiệp

của các nhà tư tưởng phi Phật giáo ngay trong thời Đức Phật hay mãi về sau. Thật vậy, cần ghi nhận một sự khác biệt lớn lao về nghiệp lý giữa Phật giáo, Ấn Độ giáo, Bà-La-Môn giáo, Bái Hỏa giáo và đạo *Ājīvaka*.

Nhiều người lầm tưởng *NGHIỆP* là triết lý chung cho hầu hết các tôn giáo Đông phương, nhưng thực ra chủ trương và lý giải của họ có ít nhiều sai khác, hoặc có khi cũng khác biệt hoàn toàn. Một số học giả Tây phương ngộ nhận cho rằng nghiệp đồng nghĩa với thuyết *định mệnh*. Trong khi một số khác chủ trương nghiệp mang sắc thái xã hội học và sinh vật học. Sở dĩ có những ngộ nhận như thế vì người ta chỉ đọc qua một số sách báo nói về nghiệp mà không nghiên cứu giáo lý chính thống được truyền bá qua kinh điển nguyên thủy của Phật Giáo.

Trước hết chúng ta phải định nghĩa thế nào là nghiệp, vì đó là mấu chốt giúp chúng ta phân biệt được nghiệp lý theo nhà Phật và theo các giáo lý khác. Định nghĩa được tìm thấy trong văn học tiền Phật giáo thì nghiệp dùng để chỉ các nghi lễ tôn giáo, hay bổn phận của mỗi cá nhân trong xã hội. Chúng ta đọc thấy câu sau đây trong *Isā Upanisad*: "*Kurvanne veva karmāni jijīvisecchatam samah*" (hãy để cho con người ước vọng sống lâu trăm tuổi và thi hành bổn phận trong xã hội) điều này chứng tỏ rằng chữ *karma* dùng với nghĩa *bổn phận* hay *NGHIỆP VỤ*.

Trong kinh điển *Pāli* Phật Giáo Nguyên Thủy, chữ *kamma* cũng được dùng với nghĩa *NGHIỆP VỤ* hay *NGHỀ NGHIỆP* khác nhau của mọi người. Từ ngữ *anavajjāni kammāni* được Đức Phật dùng trong kinh *Mangala sutta* để nhắc nhở chúng ta nên làm những nghề nghiệp hợp với đạo đức, tức là ám chỉ *chánh mạng* chứ không phải *chánh nghiệp*. Như thế về phương diện này chữ nghiệp trong Phật giáo và trong văn học trước Phật giáo được xem là đồng nghĩa.

Tuy nhiên, *NGHIỆP (kamma)* có một nghĩa chuyên môn đặc biệt chỉ được đề cập trong văn học Phật giáo mà thôi. Đức Phật dạy: "*Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi*" (này chư tỳ kheo, Như Lai nói rằng *tư tác* chính là nghiệp). Định nghĩa này rất phổ thông và bất cứ ai nghiên cứu kinh điển *Pāli* đều biết đến. Như vậy, nghiệp ở đây được dùng để chỉ những *hành động cố ý* hay *hành động có chủ ý* mà thuật ngữ *Abhidhamma* gọi là *tư tâm sở* hay *tư tác (cetanā)*. Những hành động này có thể là *thiện* hay *bất thiện*, khi thực hiện qua thân gọi là *thân nghiệp*, qua khẩu gọi là *khẩu nghiệp*, qua ý gọi là *ý nghiệp*.

Mỗi người đều phải chịu trách nhiệm về hậu quả của những hành động thiện hay ác này, dù kết quả đó tốt hay xấu, vui hay khổ. Nghiệp quả này có thể xuất hiện trong kiếp sống hiện tại, kiếp kế cận hay bất cứ kiếp sống nào trong tương lai tùy theo tiềm lực của chúng. Cũng có khi nghiệp quả trở thành vô hiệu, vì chúng quá yếu ớt, không có đủ điều kiện, hay nói theo danh từ chuyên môn là không đủ duyên để hiện khởi.

Thật ra, nếu chúng ta nghiên cứu sâu xa hơn, thì sẽ thấy rằng *tu tác* (*cetanā*) chỉ là điều kiện cần chứ chưa đủ để tạo nghiệp trừ phi đó là ý nghiệp thuần túy. Vì có rất nhiều nghiệp cần đến sự hỗ trợ của thân và khẩu.

Ví dụ như một người chưa thể bị ghép tội sát nhân khi anh ta mới có ý định đó. Vì vậy trong *Atthasālini* phân định rất rõ ràng 5 điều kiện hội đủ để phạm tội sát sinh:

- 1) Người hay vật có thức tánh (còn sống).
- 2) Biết rằng người hay vật ấy còn sống.
- 3) Có ý muốn sát hại.
- 4) Cố gắng sát hại.
- 5) Người hay vật ấy chết do hành động cố sát.

Như vậy chỉ đơn thuần một điều kiện thứ ba, tức là mới có ý định, chưa đủ để buộc tội sát sinh. Tuy nhiên điều kiện thứ ba là điều kiện chủ yếu, không có nó không thể gọi là nghiệp.

Ví dụ một hành động vô ý có thể gây nên một án mạng, thì đó không phải là tội cố sát, mà chỉ có tội ngộ sát thôi. Những nghiệp biểu hiện qua khẩu cũng vậy, phải đòi hỏi những điều kiện tương tự mới thành tựu được. Nói một cách vắn tắt, nghiệp được dùng trong Phật giáo để chỉ những hành động cố ý qua thân, khẩu, hay ý và được phẩm định giá trị thiện ác tùy theo nhân quả của chúng.

Nhiều người khi nghiên cứu Phật học thường cho rằng nghiệp lý xuất xứ từ kinh *Cūlakammavibhanga*. Trong bài kinh này Đức Phật có đề cập đến nghiệp lý để làm tăng trưởng đức tin của hàng tứ chúng, nhưng thật ra đó chưa phải là bài kinh chính đề cập đến đạo lý này.

Trong kinh *Cūlakammavibhanga*, một thanh niên Bà-la-môn đến yết kiến Đức Phật và yêu cầu Ngài giải thích tại sao trong nhân loại có người yếu tử, người sống lâu, có người bệnh hoạn, người mạnh khỏe, có người xấu xa, kẻ xinh đẹp, người nghèo hèn, kẻ sang giàu, có người địa vị cao trọng, kẻ lại

khôn khổ bần cùng...; nguyên nhân nào khiến cho có sự bất bình đẳng như thế giữa con người với con người trong xã hội. Đức Phật nhân đó trả lời rằng: *"Chúng sanh thọ lãnh báo ứng của nghiệp mà họ đã tạo tác và chính vì nghiệp báo nay mà có sự bất bình đẳng giữa tất cả chúng sanh"*.

Maurice Maeterlinek, một văn sĩ nói: *"Chúng ta hãy trở lại với thuyết nghiệp báo tái sanh, vì không thể có cái gì cao đẹp hơn, công bình hơn và đạo đức hơn. Cũng không có một thuyết lý nào đáng tin hơn. Tự nó cũng đủ chứng minh tất cả những bất đồng về thể xác, tri thức và cả những bất công xã hội, những sự thiên lệch ghê tởm của số phận"*. Giáo sư Allan G. Widgerry Standon, giảng sư triết môn thần học tại đại học đường Cambridge và sau này là giảng sư triết học đại học Duke ở Mỹ cũng đã nói: *"Chắc chắn là con người sinh ra trong những điều kiện bất đồng của mỗi người trong kiếp quá khứ qua định luật nghiệp báo"*.

Nhiều người dùng những phương pháp luận lý như quy nạp, diễn dịch, loại suy, tam đoạn luận, song quan luận v.v để tìm hiểu triết lý nghiệp báo, nhưng vấn đề nghiệp báo không hoàn toàn thuộc lĩnh vực lý trí hay triết học thuần túy. Lý trí có thể giúp chúng ta thoát khỏi mê tín nhờ đó chúng ta tiếp cận được với đạo lý này. Tuy nhiên, lý trí chỉ có thể hiểu tính hợp lý (logic) của vấn đề một cách khái quát, chứ không thể hiểu chứng được chiều sâu và thực của nó. Do đó Đức Phật dạy rằng: *"Kammavipāko acinteyyo"* (nghiệp và quả của nghiệp là không thể nghĩ bàn). Như vậy, bước đầu chúng ta có thể sử dụng lý trí để nghiên cứu học hỏi, rồi tư duy, tìm hiểu và cuối cùng phải thể nghiệm qua trực giác và thân chứng thì mới giác ngộ được chân lý này một cách sâu sắc và trung thực.

Dẫu sao chúng ta cũng có thể chứng kiến được sự thật hiển nhiên là có sự thiên lệch rõ rệt trong xã hội loài người nói riêng và chúng sanh nói chung. Và khi đạo Phật đã minh chứng được nguyên nhân của sự bất đồng thì cũng có thể giúp chúng ta san bằng những bất đồng đó nếu như mọi người biết cùng nhau cải thiện hành nghiệp của mình. Thật vậy, những bất công trong xã hội có thể san bằng, hay giảm thiểu. Về phương diện kinh tế, nếu được cải tạo khéo léo thì trật tự xã hội sẽ ổn định, con người có thể sống lâu hơn, mạnh khỏe hơn, những sự chênh lệch về vật chất được giảm thiểu để đưa xã hội đến chỗ tương đối bình đẳng hơn. Về phương diện tinh thần, sự bất đồng gây nên do mức độ tham lam, sân hận và si mê nhiều hay ít. Vì vậy muốn san bằng những bất đồng về tinh thần thì phải tiêu diệt tham, sân, si bằng những đức tính bố thí, từ bi và trí tuệ.

Thông suốt được tác động vận hành nhân quả của nghiệp tức là đã đắc *đệ nhị minh (dutiya vijjā)* trong *tam minh (tiso vijjā)*: *Túc mạng minh, sinh tử minh hay thiên nhân minh và lậu tận minh* mà đức Phật đã chứng ngộ trong đêm thành đạo. Khi ấy tâm của Ngài nghiêm tịnh, thanh khiết, vô nhiễm, thoát ly khỏi các lậu hoặc, nhu nhuyến, thích ứng, chánh trực và tự tại. Ngài chuyên chú vào hiện tượng sinh tử của chúng sanh và với thiên nhân thuần tịnh Ngài thấy chúng sanh có kẻ cao thượng người thấp hèn, kẻ xinh đẹp người xấu xa, kẻ hạnh phúc người khốn khổ, sinh sinh tử tử tùy theo nghiệp lực của họ.

Trong kinh *Mahāsīhanāda* Đức Phật nói đến sự chứng ngộ của Ngài như là một cuộc thử nghiệm khoa học: *"Có năm con đường gọi là ngũ đạo đó là gì? Địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, người và trời. Như Lai biết rõ những cõi địa ngục hay những loại nghiệp nào đưa vào cảnh giới khổ đau này sau khi chết. Nay Sārīputta, Như Lai biết rõ tâm của mỗi chúng sanh trong đó, chúng sanh nào vì hành động như thế nào, tạo những nghiệp nhân như thế nào, rồi bị sanh vào địa ngục như thế nào sau khi thân hoại mệnh chung. Rồi với tâm thanh tịnh, sáng suốt và siêu việt, Như Lai thấy chúng sanh ấy đọa vào địa ngục chịu nhiều đau khổ. Giống như có một người mệt lã, kiệt lực đang khấp khểnh tiến đến một hầm lửa cháy ngùn ngụt, một người khác chứng kiến tận mắt cảnh đó, tự nhủ rằng: 'Chắc chắn người này sẽ sa chân vào hầm lửa'. Rồi quả nhiên sau đó thấy người kia rơi vào hầm lửa và chịu nhiều đau khổ. Chúng sanh sinh vào cảnh giới súc sanh, ngạ quỷ cũng chịu nhiều bất hạnh tương tự. Còn chúng sanh sinh vào cõi người tương đối sống hạnh phúc hơn, và chúng sanh sinh vào cõi trời được hưởng nhiều an lạc".*

Trong kinh *Māhākammavibhanga*, Đức Phật dạy rằng, có một vài vị đạo sĩ nhờ tinh tấn, chánh niệm đã đắc được định lực. Với nhãn quan siêu phàm, sáng suốt vị ấy thấy một người bất thiện sau khi thân hoại mạng chung vẫn tái sanh vào cảnh giới an lạc hơn. Đạo sĩ ấy nghĩ rằng: "Không có nghiệp bất thiện cũng không có quả của nghiệp bất thiện, mọi người dù họ hành động bất thiện hay không khi mạng chung vẫn được tái sanh vào lạc cảnh". Đức Phật không đồng ý với quan điểm đó. Đành rằng có thể có chúng sanh mặc dù hành động bất thiện, sau khi thân hoại mạng chung vẫn được sanh vào cảnh giới an lạc. Nhưng đó là vì trong những kiếp xa xưa họ đã tạo nhiều thiện nghiệp. Thêm vào đó trong giờ lâm chung người ấy giữ được tâm niệm chân chính.

Sự sai lầm của các đạo sĩ này là do họ chỉ thấy được một vài kiếp sống của một chúng sanh nào đó chứ không thông suốt được toàn diện hiện tượng

phức tạp của dòng nhân quả nghiệp báo. Hơn nữa, sự vận hành của dòng nghiệp báo chỉ là một trường hợp đặc biệt của nguyên lý nhân quả trong đó gồm những định luật về các lĩnh vực sinh lý, vật lý, tâm lý và nghiệp lý.

Định luật nghiệp báo còn được gọi là *luật nhân quả của hành động thiện hay bất thiện*. Theo Phật giáo, *nghiệp báo không phải là định mệnh*, vì vậy định luật nghiệp báo không cố định mà thường được xem như là những khuynh hướng. Theo kinh *Cūlakammavibhanga* thì thường một nghiệp nhân thiện có khuynh hướng đem lại một nghiệp quả lành, một nghiệp nhân bất thiện có khuynh hướng đưa đến một nghiệp quả dữ.

Nếu phân tích chi tiết hơn chúng ta thấy nghiệp được phân loại theo bốn cách:

1. VỀ PHƯƠNG DIỆN CÔNG TÁC có bốn loại nghiệp:

a) Sinh nghiệp (*janaka-kamma*):

Là nghiệp lực chi phối sự tái sinh. Thức tái sinh (*patisandhi vinnāna*) bị chi phối bởi nghiệp này, và danh uẩn (*nāma khandha*), sắc uẩn (*rūpa khandha*) đầu tiên tùy thuộc vào sinh nghiệp này. Sinh nghiệp cũng trải dài suốt kiếp sống của một chúng sanh từ khi sinh ra cho đến chết. Ví dụ do sinh nghiệp mà một chúng sanh tái sinh trong một kiếp làm người, chư thiên hay loài thú.

b) Trì nghiệp (*upatthambhaka-kamma*):

Là nghiệp lực duy trì sự sinh tồn hay thọ mạng của một chúng sanh từ khi mới sinh cho đến lâm chung. Ví dụ, thiện trì nghiệp giúp cho một người được hưởng hạnh phúc và bất thiện trì nghiệp làm cho đời sống người ấy đau khổ trong kiếp sống của họ. Nếu không có trì nghiệp một chúng sanh có thể chết ngay từ lúc mới sinh.

c) Chướng nghiệp (*upapīlaka-kamma*):

Khác với trì nghiệp, chướng nghiệp làm trở ngại sinh nghiệp khiến cho đời sống đang bình thường bỗng gặp khó khăn. Ví dụ một người đang mạnh khỏe bỗng gặp tai nạn trở nên tàn tật, hoặc một người đang thông thái thể mà sau một cơn bệnh bỗng trở nên khù khờ đại dột.

d) Đoạn nghiệp (*upaghātaka-kamma*):

Nghiệp này có khả năng cắt đứt sinh nghiệp. Ví dụ như một vị tổng thống đang sống rất an lành hạnh phúc bỗng bị ám sát chết một cách ngờ. Người ta thường gọi đó là bất đắc kỳ tử.

Bất đắc kỳ tử không phải do định mệnh hay số phận, cũng không phải oan uổng mà chính vì đoạn nghiệp của một người quá mạnh khiến cho kiếp sống bị đứt đoạn nữa chừng.

---o0o---

2. VỀ PHƯƠNG DIỆN NĂNG LỰC CỦA QUẢ BÁO có bốn loại nghiệp:

a) Cực trọng nghiệp (*garuka-kamma*):

Là nghiệp lực rất mạnh, nếu là nghiệp ác cực mạnh như giết cha, giết mẹ, giết Arahán, chia rẽ Tăng hoặc gây thương tích cho Đức Phật thì sẽ sa đọa vào *địa ngục vô gián* nên còn gọi là *vô gián nghiệp*. Nếu là nghiệp thiện cực mạnh như đắc được các bậc thiền định thì được sinh lên các cõi trời hữu sắc hoặc vô sắc.

b) Cận tử nghiệp (*āsannaka-kamma*):

Là nghiệp tạo lúc lâm chung. Nghiệp này có thể là hành động, lời nói, ý nghĩ hay là phản ứng của tâm khi nhớ lại những nghiệp đã làm lúc sanh tiền ngay trong giây phút hấp hối. Có 3 hiện tượng xuất hiện trong giờ phút lâm chung là:

- **Nghiệp (*kamma*):** người đang hấp hối có thể thấy lại một nghiệp nào đó đã làm trong lúc sanh tiền, như người hung ác có thể thấy lại hành động sát hại của mình, người lương thiện có thể thấy hành động bố thí...

- **Nghiệp tướng (*kammanimitta*):** lúc lâm chung người ta có thể thấy một vài chi tiết nổi bật nào đó trong nghiệp đã làm, như người sát sinh thường thấy vũ khí hoặc máu me, người có tín tâm thường thấy điện thờ hoặc trầm hương nghi ngút...

- **Thú tướng (*gatinimitta*):** người sắp chết có thể thấy trước cảnh giới mà người ấy sẽ tái sinh vào. Như người thường làm phước thiện sẽ thấy cõi chư thiên, trái lại người thường làm điều ác sẽ thấy cảnh địa ngục. Chữ *thú (gati)* ở đây có nghĩa là hướng đi tái sinh. *Thiện thú (sugati)* là

hướng các cõi thiện như cõi trời, người. *Ac thú (duggati)* là hướng các cõi ác như cõi nạ quỷ, súc sanh.

Cận tử nghiệp rất quan trọng trong việc tái sinh, một người có thể làm nhiều việc thiện nhưng ngay khi chết nhớ lại một điều ác nào đó rồi sanh vào cảnh khổ. Trái lại một người làm nhiều điều ác nhưng lúc lâm chung giữ được tâm niệm lành thì vẫn được sanh vào nhân cảnh. Tuy nhiên những hành động thiện hay ác kia vẫn phải trả quả sau đó hoặc được tích trữ cho đến khi đủ duyên sẽ trở quả bất cứ lúc nào.

c) Tập quán nghiệp (*ācinna-kamma*):

Là nghiệp thường tạo tác trong đời sống hàng ngày của chúng ta và nó đã trở thành tập quán. Nghiệp này có thể thiện hoặc bất thiện. Bất thiện như người đồ tể có thói quen sát sanh, người ác khẩu có thói quen chưởi mắng. Thiện như người tu hành có thói quen niệm Phật, nhà từ thiện có thói quen ban phát. Do đó, nếu là tập quán bất thiện dù nhẹ cũng rất nguy hiểm cho sự tiến hoá. Trái lại nếu là tập quán thiện thì dù nhỏ cũng đem lại nhiều kết quả lợi ích.

d) Tích lũy nghiệp (*katattā-kamma*):

Là những nghiệp lực còn tàng trữ trong vô thức (*bhavanga*) chưa đến lúc trở quả vì chưa hội đủ *duyên* hay *điều kiện* thuận tiện. Chính vì nghiệp này chưa trả quả mà nhiều người nghĩ rằng kẻ làm ác không bị quả báo. Câu nói: "*Thiện hữu thiện báo, ác hữu ác báo, nhưng hoàn bất báo, thời thần vị đáo*" (thiện ác đều có báo ứng, nếu chưa báo ứng chỉ là do thời giờ chưa đến) có thể giải thích được điều này.

3. VỀ PHƯƠNG DIỆN THỜI GIAN BÁO ỨNG nghiệp được chia làm bốn loại:

a) Hiện báo nghiệp (*ditthadhammavedanīya-kamma*):

Là những nghiệp có hậu quả ngay trong kiếp hiện tại. Như một người biển lận công quỹ bị tịch biên tài sản, hay một kẻ sát nhân bị bắn chết tại hiện trường. Tuy vậy cũng khó nói được chính xác nghiệp nào có quả hiện tại vì đôi khi đó là quả của nghiệp quá khứ do duyên tương đồng mà trở quả chứ không phải là quả của nghiệp hiện tại. Điều này cần chiêm nghiệm kỹ bằng trực giác để cảm nhận hơn là phán đoán bằng lý luận.

b) Sanh báo nghiệp (upapajjavedanīya-kamma):

Là những nghiệp đem lại hậu quả ngay trong kiếp sau. Như một người kiếp này thường bố thí cúng dường kiếp sau sinh ra được giàu sang tôn quý, trái lại một người trộm cắp gian xảo kiếp sau bị khốn khổ nghèo hèn. Tích xưa có một người tỳ nữ vừa mới dâng cúng Đức Phật một cành hoa mướp với tâm vô cùng hoan hỷ thì trên đường về bị bò húc chết, ngay khi đó được sinh làm tiên nữ trên cõi trời với dung sắc tuyệt mỹ không vị tiên nữ nào sánh kịp. Đó là sanh báo nghiệp.

c) Hậu báo nghiệp (Aparāpariya vedanīya-kamma):

Nếu nghiệp chưa được trả quả trong kiếp hiện tại hay trong kiếp kế cận, thì sẽ cho quả trong bất cứ một kiếp nào về sau khi hội đủ điều kiện. Đôi khi một nghiệp đã được trả quả trong hiện tại hoặc kiếp sau nhưng dư âm của nó vẫn còn gây hậu quả trong nhiều kiếp sau đó cũng gọi là hậu báo nghiệp. Trong trường hợp một người lương thiện nhưng khi lâm chung vì một chướng duyên đã khởi tâm bất thiện, do cận tử nghiệp đó phải tái sanh vào cõi khổ trong kiếp sau, vì vậy những nghiệp lành của người này trở thành hậu báo nghiệp. Trái lại một người thường tạo nghiệp bất thiện nhưng khi lâm chung nhờ một thiện duyên đã khởi tâm lành có thể tái sanh vào nhân cảnh nên những nghiệp ác của người ấy sẽ trở quả trong những kiếp bất định về sau.

Đó là lý do tại sao một vài đạo sĩ khi thấy một chúng sinh làm ác sau khi thân hoại mạng chung vẫn được sinh vào nhân cảnh và kết luận rằng không có kết quả của hành động thiện ác. Thật ra, vì họ chỉ thấy được một vài kiếp sống chứ chưa chứng kiến được toàn diện hiện tượng nhân quả nghiệp báo.

e) Vô hiệu nghiệp (ahosikamma):

Là những nghiệp đáng lý có kết quả trong kiếp hiện tại hay kiếp sau, nhưng không hội đủ điều kiện để trở quả nên trở thành vô hiệu. Ví dụ một vị thánh A-na-hàm sau khi viên tịch sinh lên cõi trời sắc giới rồi từ đó đắc quả A-la-hán, và sẽ nhập diệt tại đó chứ không trở lại cõi người, nên dĩ nhiên là những nghiệp chưa kịp trả quả trở thành vô hiệu. Nhất là trường hợp Đức Phật và các vị Arahán, những nghiệp lực yếu ớt còn dư sót không chi phối được các Ngài.

4. VỀ PHƯƠNG DIỆN CẢNH GIỚI nghiệp cũng được chia làm 4 loại:

a) Dục giới bất thiện nghiệp (*kāmāvacara akusala-kamma*):

Là những nghiệp tạo tác với tâm bất thiện ở cõi dục nên trả quả trong bốn ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la hoặc làm người trong tình trạng bất hạnh. Đó là những nghiệp: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, nói chia rẽ, nói lời ác, nói vô ích, tham lam, sân hận và tà kiến.

b) Dục giới thiện nghiệp (*kāmāvacara-kusala-kamma*):

Là những nghiệp tạo tác với tâm thiện ở cõi dục nên trả quả ở sáu cõi trời dục giới, ở đó được hưởng đời sống an lạc dưới hình thức chư thiên, hoặc trả quả làm người được sống hạnh phúc. Những nghiệp này là phóng sanh, bố thí, tiết dục, chân thật, nói hòa hợp, nói ái ngữ, nói hữu ích, không tham, không sân và chánh kiến.

c) Sắc giới thiện nghiệp (*rūpāvacara-kusala-kamma*):

Là thiện nghiệp thuộc các bậc *thiền định hữu sắc*, như những người đắc từ sơ thiền đến tứ thiền hữu sắc, sau khi thân hoại mạng chung sẽ được hưởng quả trong mười sáu cõi sắc giới thiên. Ở đó phạm chúng sống rất an tịnh, tạm thời không bị các nhân tham, sân và si chi phối.

Vô sắc giới thiện nghiệp (*arūpāvacara-kusala-kamma*):

Là thiện nghiệp thuộc các bậc *thiền định vô sắc*, như những người đắc thiền không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ, sau khi lìa cõi dục được sinh lên bốn cõi vô sắc giới thiên, trong đó đời sống rất vi tế, thanh tịnh và tự tại, các vị chư thiên ở đó sống rất lâu nhưng đến khi quả báo không còn hiệu lực, họ cũng phải trở lại dục giới chịu những quả vui khổ họ đã tạo trước kia.

---o0o---

Như vậy nghiệp là một định luật nhân quả công bằng, trong đó có tự do và trách nhiệm, khác hẳn với thuyết định mệnh cho rằng con người phải chịu số phận mà tạo hoá đã định sẵn, họ không có quyền tự do quyết định vận mệnh của mình. Và dĩ nhiên như thế con người không cần phải chịu trách nhiệm về mọi hành động cá nhân, vì trách nhiệm đó đã có Trời Đất gánh vác.

Nếu nói rằng đạo Phật không nêu cao nhân vị thì quả thật quá sai lầm vì trong nghiệp lý con người được hoàn toàn tự do hành động và chịu trách nhiệm về sự tự do của mình. Trái lại, chính thuyết thiên mệnh mới xem thường nhân vị con người, vì theo đó con người phải luôn luôn tuân thủ thiên ý nếu không sẽ bị trừng phạt, chứ không có quyền tự quyết. Nếu được quyết định thì cũng phải thuận theo thiên ý nên con người không bao giờ được bình đẳng với Trời Đất. Đạo Phật không những tôn trọng nhân vị mà còn cố gắng nâng nhân vị đó lên Phật vị một cách hoàn toàn bình đẳng.

Chúng ta đã định nghĩa, phân loại các phương diện khác nhau của nghiệp, một thực kiện luôn có mặt trong đời sống mà mỗi người có thể tự mình quan sát, chiêm nghiệm, trực nhận hàng ngày. Bây giờ để phân biệt những điểm đồng dị, chúng ta hãy so sánh chữ nghiệp được dùng trong Phật giáo và trong các tôn giáo khác.

Trước hết, chúng ta hãy so sánh với chủ trương của đạo Jain, theo đó con người không thể phát triển đức dục và trí dục nếu chưa trả hết tất cả những hậu quả bất thiện của tiền nghiệp. Vì vậy tôn giáo này dạy tín đồ phải thực hành khổ hạnh để sớm được thoát khỏi ảnh hưởng của tội lỗi mà họ đã làm trong những kiếp quá khứ. Mặt khác, đạo Jain chủ trương khác hẳn với Phật giáo rằng giá trị hành động đạo đức tùy thuộc vào thân hơn là ý.

Trong kinh *Dīgha Nikāya* có ghi lại trường hợp một vị đạo sĩ, thuộc đạo Jain mà thời đó gọi là Nigantha, đến yết kiến Đức Phật. Sau đây là một mẫu đối thoại trong Trường Bộ Kinh:

"Khi đạo sĩ *Dīghā* chào hỏi Đức Thế Tôn và an tọa, Đức Phật hỏi đạo sĩ:

- Này đạo sĩ, trong đạo Nigantha, vị giáo chủ *Nātaputta* dạy có bao nhiêu loại nghiệp?

- Bạch đức Gotama, trong đạo của chúng tôi, vị giáo chủ *Nātaputta* không hề nói đến cái nghiệp nhưng chỉ dạy về cái tội mà thôi.

- Vậy có bao nhiêu thứ tội?

- Bạch Ngài, tội có ba loại: tội do thân, do khẩu và do ý.

- Trong ba tội ấy tội nào nặng hơn hết?

- Bạch Ngài, chính tội của thân nặng hơn cả.

Sau khi xác nhận ba lần như thế, đạo sĩ *Dīgha* hỏi lại Đức Phật:

- Bạch đức Gotama, còn theo giáo pháp của Ngài có mấy thứ tội?
- Này đạo sĩ, trong giáo pháp của Như Lai không hề nói đến tội, nhưng chỉ nói về nghiệp mà thôi.
- Bạch Ngài, vậy có bao nhiêu thứ nghiệp?
- Nghiệp cũng có ba loại: nghiệp thân, nghiệp khẩu và nghiệp ý.
- Bạch Ngài, trong ba loại nghiệp ấy, loại nào quan trọng nhất?
- Này đạo sĩ, chính ý *ngiệp* là quan trọng nhất".

Qua đoạn kinh trên, chúng ta thấy chủ trương về nghiệp giữa Phật giáo và đạo Jain không hoàn toàn giống nhau. Phật giáo xem hành động có *chủ ý* mới tạo nghiệp, một đàng cho rằng dù vô tình hay cố ý vẫn có giá trị thiện ác như nhau. Hai quan điểm như thế không thể bị đồng hóa được.

Một chủ trương khác của giáo phái khổ hạnh *Ājīvika* cho rằng tất cả những hành động cũng như những kinh nghiệm hiện tại hoàn toàn bị chi phối bởi tiền nghiệp. Trong khi đó đạo Phật không chấp nhận thuyết tiền định và xem nghiệp quá khứ chỉ là một trong những yếu tố chi phối đời sống hay kinh nghiệm vui khổ của con người mà thôi. Theo đạo Phật, con người không phải sống tùy thuộc hoàn toàn vào nghiệp quá khứ mà chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nhau:

- ***Yếu tố ngoại giới:*** như điều kiện thời tiết, ảnh hưởng của vị trí, phương hướng, cũng như những tình trạng xã hội...
- ***Yếu tố vật lý:*** là những điều kiện vật chất, những ảnh hưởng của hiện tượng vật lý.
- ***Yếu tố sinh lý:*** là điều kiện cấu tạo, vận chuyển và tiến hóa của cơ thể, kể cả luật di truyền.
- ***Yếu tố tâm lý:*** là những quy luật cấu tạo và vận hành tự nhiên của tâm như thấy, nghe..., biết, tình cảm, lý trí v.v.

- **Yếu tố nghiệp lý:** tức là nguyên lý nhân quả của hành động cố ý như chúng ta đã định nghĩa và phân loại ở trên.

Như vậy đời sống con người phối hợp bởi nhiều yếu tố và ảnh hưởng bởi nhiều môi trường chứ không hoàn toàn do nghiệp quá khứ của mình (*sayam katam*), không do quyết định độc đoán của một ngoại nhân nào (*param katam*), cũng không ngẫu nhiên mà có (*adhicca samupanna*). Con người cũng như vạn hữu đều hình thành bởi nhiều nhân duyên (*paticca samuppanna*). Nếu chúng ta hiểu rõ tất cả những điều kiện đó thì có thể sống hài hòa với thiên nhiên, làm chủ chính mình để đạt đến chỗ tự tại vô ngại.

Đạo Phật nhằm mục đích cắt đứt mọi điều kiện ràng buộc con người để đưa đến vô điều kiện (unconditioned) tức là Niết-bàn, là giải thoát.

Cuối cùng chúng ta so sánh với *thuyết định mệnh (fatalism)* và *thuyết di truyền (heredity)*.

Như chúng ta đã đề cập trước đây, sự liên quan nhân quả của nghiệp báo khác hẳn với thuyết định mệnh, vì nghiệp không phải là yếu tố duy nhất, độc đoán chi phối đời sống con người và chúng ta có thể tiêu diệt hay chuyển hóa nghiệp cùng với những điều kiện khác để vươn lên.

Theo kinh điển Bà-la-môn, mọi hành động của con người đều bị chi phối bởi thiên nhiên (*prakriti*) và thiên nhiên lại được Đấng Phạm Thiên an bài định đoạt. Bởi thế con người đành phải bó tay trước số phận mà tạo hóa đã định sẵn, hoặc phải cúng tế để cầu xin được gia ân, ban phúc.

Chắc hẳn là con người không chịu nổi số phận quá đen tối của mình mà tự hỏi không biết ai đã trao cho tạo hóa cái thứ quyền năng độc đoán, bất công như thế. Vì sao tạo hóa lại định số phận mỗi người một khác. Nếu Đấng Tạo Hóa toàn năng thì không toàn thiện, vì Ngài có thể tạo ra muôn loài nhưng lại không bình đẳng nên đã để cho có một sự chênh lệch quá lớn lao giữa giàu nghèo, sang hèn, vui khổ...

Dĩ nhiên con người có quyền đưa ra những vấn nạn hữu lý đó. Vì không lý gì, trong cái thời mà con người đã ý thức được chủ quyền và nhân bản lại bị cưỡng bách phải chịu quy phục trước một Đấng Tạo Hóa chuyên chế hoàn toàn không do họ ủy quyền.

Theo đạo Phật, thì con người là thượng đế của chính mình chứ không ai khác (*Attāhi attano nātho, ko hi nātho parosiya*). Vì tất cả các điều kiện, kể

cả nghiệp đều có thể tự mình sửa đổi được. Bởi thế, hạnh phúc hay đau khổ đều do mỗi cá nhân tạo lấy cho mình. Được tự do hay nô lệ tùy thuộc ở chỗ con người làm chủ hay bị các điều kiện làm chủ.

Về *luật di truyền*, mặc dù đạo Phật nhìn nhận rằng luật di truyền có ảnh hưởng đến đời sống con người, nhưng di truyền không phải là một yếu tố quyết định duy nhất như một số nhà tư tưởng hay khoa học gia chủ trương. Di truyền và nghiệp là yếu tố khác nhau trong điều kiện tạo thành đời sống con người: Di truyền thuộc về điều kiện sinh lý (*bīja niyāma*) trong khi nghiệp đặt căn bản trên ý chí (*cetanā*). Một người có thể có một đặc tính thể chất nào đó từ cha mẹ di truyền lại nhưng chính nghiệp lực do anh ta tạo ra có ái lực đối với đặc tính đó, sự tương ứng này gọi là nhân duyên tương khởi.

Trong trường hợp tính tình thì nguồn gốc dường như không phải là di truyền mà là nghiệp lực hay những điều kiện xã hội. Hai đứa con song sinh ít khi có tính tình giống nhau và nếu chúng được đặt trong những điều kiện xã hội khác nhau thì tính tình lại càng biến đổi. Xem thế yếu tố di truyền không phải là yếu tố quyết định.

Khi phân tích các tác phẩm Mc. Taggart, giáo sư triết học đại học đường Cambridge, người đã nhiệt liệt bênh vực thuyết nghiệp báo trong cuốn *Vài Giáo Điều Tôn Giáo (Some Dogmas of Religion)*, và cuốn *Bản Chất Của Hiện Hữu*, giáo sư C.D Broad đã viết: "Mc Taggart đã chỉ cho chúng ta thấy rằng giả thuyết về ái lực tương tuyển giữa những loại tâm hồn này và thể xác kia có thể giải thích được sự tương đồng về đặc tính tinh thần, giữa cha mẹ và con cái mà người ta thường cho là trực tiếp ảnh hưởng của sự di truyền. Vì di truyền nên con cái giống với cha mẹ hơn là người khác. Thêm vào đó, những cơ thể giống nhau và vì thế những tiếp hợp tử phát triển thành những cơ thể tương tự có khuynh hướng hấp dẫn những tâm lý tương tự để tạo thành thai bào. Tôi nghĩ, phải nhìn nhận rằng lý thuyết này rất thích đáng và tinh tế" (*Examination of Mc. Taggart's Philosophy*, Tập 2, Phần 2, trang 614, 615).

Tóm lại, nghiệp báo đóng một vai trò rất quan trọng trong giáo lý nhà Phật. Tuy nhiên chúng ta nên nhớ rằng Đức Phật thuyết minh nghiệp lý không phải với mục đích khuyến khích làm điều kiện để hưởng thụ hạnh phúc trong cõi cực lạc, thiên đường, nhưng để giúp con người thoát khỏi dòng nghiệp báo triền miên (*kammakkhaya*). Do đó, ngay từ những điều kiện đầu tiên để đạt được quả vị thứ nhất trong hàng thánh nhân là phải:

- *Diệt thân kiến (sakkāya ditthi)*, tức là không còn chấp ngã uẩn là bản ngã.
- *Diệt hoài nghi (vicikicchā)*, tức là thấy được chân lý, không còn tin phù phiếm ở định mệnh.
- *Diệt giới cấm thủ (sīlabbataparāmāsa)*, tức là không còn chấp vào các nghi lễ tập tục hay định lệ nữa. Chấp hình thức mà không hiểu nội dung hay ý nghĩa của giới luật cũng là một loại giới cấm thủ.

Một người như thế sẽ không còn thoái hóa (*avinipāta*) và chắc chắn sẽ đạt được cứu cánh giác ngộ (*niyatosambodhiparāyāno*). Đó là con đường dẫn tới sự đoạn tận ảnh hưởng của nghiệp lực, phát triển tinh thần vô ngã, từ bi và trí tuệ.

---o0o---

CÚNG DƯỜNG CAO THƯỢNG

Một điểm đặc biệt đáng lưu ý là trong tám muôn bốn ngàn giáo pháp của Đức Phật gồm trong Tam Tạng Kinh, Luật, và Vi Diệu Pháp không thấy đề cập đến những hình thức lễ bái, thờ phụng, cúng kính (hiểu theo nghĩa thông thường). Do đó mỗi quốc độ có một lối lễ bái cúng dường riêng. Các hình thức lễ bái này phản ảnh phong tục tập quán của từng địa phương. Cách thiết trí bàn thờ Phật, cách hành lễ, cách tụng kinh, những lễ cụ để điều hòa tiếng kinh câu kệ mỗi nơi một khác. Âm nhạc của quốc gia cũng ảnh hưởng đến lễ nghi thờ lạy ở chùa chiền. Bởi lẽ kinh điển không ấn định một hình thức lễ bái nào nên nhiều nơi, vì ảnh hưởng của các tôn giáo khác, của tục lệ cổ truyền, những nghi thức mang đầy tính cách dị đoan mê tín được thu nhập khiến người bàng quan dễ có một nhận định sai lầm về đạo Phật.

Hiện nay vẫn còn những lối cúng bái, tế lễ mà một số tôn giáo ngày xưa thường dùng đến, những nghi lễ ấy Đức Phật và hàng thánh nhân không chấp nhận. Ở Việt Nam trước kia và mãi đến ngày này, một vài địa phương vẫn còn giữ tục đốt vàng mã ở chùa. Nhiều người đến chùa lễ bái để cầu Phật ban phúc, cầu buôn may bán đắt, cầu sinh quý tử, cầu được mạnh khỏe v.v. Nhưng dầu sao những lối tế lễ cúng bái mang đậm tính nhân gian ấy, những hình thức cúng lễ bị ảnh hưởng nặng nề bởi phong tục tập quán lỗi thời, không thể một sớm một chiều sửa đổi được. Chỉ mong sao những lễ nghi ấy không dẫn đến mê tín dị đoan khiến cho những người thiếu chánh tín bám víu, nô lệ vào những hình thức đó mà sinh ra tham lam, cố chấp, xao lãng con đường giác ngộ giải thoát.

Đức Phật chê trách những lối cúng bái nặng hình thức ấy. Vậy chúng ta phải cúng dường cách nào mới gọi là cúng dường cao thượng?

Trong Kinh *Mahāparinibbāna*, *Dīgha Nikāya* nói về những ngày cuối cùng của Đức Phật, có chép lại rằng:

Một bữa nọ Đức Phật đến gần thành Kusinàrà, vào ngụ trong rừng Sàlà của đức vua Malla. Khi đến nơi Ngài nói với Đại Đức *Ānanda*:

- Này *Ānanda*, Như Lai mệt mỏi muốn nằm nghỉ, hãy trải chỗ nằm cho Như Lai, đầu xây về hướng bắc, giữa hai cây long thọ (*Sālā*).

- Xin vâng, bạch Thế Tôn.

Đại Đức *Ānanda* nghe theo lời Đức Phật, trải chỗ nằm đầu hướng về phía bắc, giữa hai cây long thọ. Rồi Đức Thế Tôn nằm xuống, nghiêng mình về bên phải, dằng nằm như con sư tử, chân trái gác trên chân phải, giữ chánh niệm và hoàn toàn giác tỉnh.

Lúc bấy giờ, mặc dù trái mùa, hai cây *Sālā* vẫn trổ hoa, hoa nở tràn đầy từ thân đến ngọn. Hoa rơi rải trên thân Đức Thế Tôn để cúng dường. Hoa Mạn Thù (*Mandarava*) từ trên không nhẹ nhàng rơi xuống, rồi tung lên gieo rải trên thân Như Lai, nhạc trời vang lừng, những bản thiên nhạc từ hư không trỗi lên để cúng dường Như Lai.

"Thế nhưng, này *Ānanda* không phải như vậy là tôn kính, sùng bái, cúng dường, làm vẻ vang Như Lai đâu. Này *Ānanda*, bất luận Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ni, thiện nam hay tín nữ nào thực hành đúng chánh pháp, sống chơn chánh trong chánh pháp, giữ gìn phẩm hạnh thanh cao, ấy là người tôn kính, sùng bái, cúng dường và làm vẻ vang Như Lai bằng cách cao thượng. Thế nên, này *Ānanda*, phải gắng công tu tập, thực hành theo chánh pháp, sống chơn chánh trong chánh pháp, giữ gìn phẩm hạnh thanh cao".

Cao quý thay! Tốt đẹp thay! Lời giáo huấn vàng ngọc cuối cùng của Đức Phật. Cho đến giờ phút chót, Ngài vẫn còn tìm dịp nhắc nhở chúng Tăng:

"Sau khi Như Lai tịch diệt, các con hãy lấy giới luật làm thầy. Thực hiện đúng đắn những lời giáo huấn của Như Lai. Đó là cách cúng dường Như Lai cao thượng nhất".

Vì vậy, khi thắp hương cúng dường Tam Bảo, không phải chúng ta dâng cúng đèn chư Phật mùi thơm của hương trầm, hương hoa, mà bằng *hương thơm của giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến*. Bởi vì không có hương nào thơm bằng năm loại hương cao quý ấy. Chúng ta hãy dùng mùi thơm của giới, định, tuệ để kết thành tâm hương tỏa khắp mười phương cúng dường chư Phật. Nhưng làm thế nào để có được những thứ hương tinh khiết ấy?

Muốn có được hương thơm tinh khiết ấy để cúng dường chư Phật, muốn có mùi thơm cao quý ấy để làm phương tiện giác ngộ giải thoát hãy thực hành theo chánh pháp mà Đức Phật đã dạy.

Giáo pháp của Đức Phật rất nhiều nhưng tựu trung không ngoài công việc tu trì giới, định, tuệ để tận diệt tham, sân, si. Đức Phật đã tóm tắt giáo pháp của Ngài bằng bốn câu kệ sau đây:

*Sabba pāpassa akaranam
Kusalassa upasampadā
Sacitta pariyodapanam
Etam Buddhāna Sāsanam. (Dhammapādā 183)*

*Không làm các điều ác
Hãy làm những hạnh lành.
Giữ tâm hồn trong sạch
Là lời chư Phật dạy.*

Đây có thể xem là yếu chỉ tóm tắt của Phật giáo, một tuyên ngôn rõ ràng, giản dị, dễ thực hành, dễ thể hiện. Nếu sống đúng như vậy chính là cúng dường Đức Phật một cách cao thượng.

Tùy theo căn cơ trình độ của mỗi người, Đức Phật dạy một pháp hành khác nhau nhưng vẫn đi đến cùng một mục tiêu giác ngộ, giải thoát. Như hàng tại gia cư sĩ, Ngài dạy thọ tam quy, trì ngũ giới, hành thập thiện, bố thí, tham thiền ... để thoát khỏi luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau, dẫn đến an lạc, thanh tịnh. Thập thiện là:

- Thân không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.
- Khẩu không nói dối, không chia rẽ, không nói vô ích, không nói hung ác.
- Ý không tham lam, không sân hận, không tà kiến.

Thực hiện những điều đó là cúng dường Đức Phật bằng cách cao thượng.

Giới là bước đầu của Phật tử. *Giới năng sinh định, định năng sinh tuệ*. Giới trong sạch mới có định và định vững vàng mới có tuệ. "*Ngũ giới bất trì non thiên lộ triệt*". Nên không có giới thì tái sanh làm trời, làm người còn khó huống chi là giác ngộ giải thoát.

Giới là nền tảng căn bản. Giới nhằm cải thiện lời nói và hành động, mở đường cho sự chuyển hoá tinh thần. Nhưng muốn thanh lọc nội tâm phải có định và tuệ. Nghĩa là phải hành thiền. Vì chỉ có thiền mới có khả năng chấm dứt phiền não, khổ đau. Có hai loại thiền:

Thiền chỉ hay thiền vắng lặng, phát triển định tâm, giúp tâm an trú vắng lặng khắc chế được năm chướng ngại tinh thần: *tham dục, sân hận, hôn trầm thuy miên*(*dã dục, buồn ngủ*), *trạo hối* (*dao động, hối tiếc*) và *hoài nghi*. **Thiền quán** hay thiền minh sát, phát huy trí tuệ, bứng tận gốc rễ năm chướng ngại, trực giác chân tướng vô thường, khổ não, vô ngã của vạn hữu, đạt cứu cánh giải thoát.

Thực hành *giới, định, tuệ* để giải thoát là làm đúng theo lời Phật dạy, là cúng dường Chư Phật một cách cao thượng.

Tóm lại, cách cúng dường cao thượng, quý báu hơn mọi cách cúng dường là thực hành giáo pháp mà Đức Phật đã giác ngộ và bi mẫn khai thị cho chúng ta. Tuy thế những hình thức lễ bái không phải là không cần thiết, nó là cơ hội để phát khởi thiện tâm từ trong tiềm thức của con người, là thói quen để con người làm việc thiện, là những giây phút hạnh phúc, là cơ hội để thân, khẩu, ý xa dần với ngũ dục, là dịp để cõi lòng mở rộng đón nhận ánh sáng chân lý. Bởi vậy trong những khi Phật tử đến chùa lễ bái, các vị có trách nhiệm hướng dẫn tinh thần cho Phật tử cần nhân dịp này nhắc nhở thiện nam tín nữ làm lành, lánh dữ, bố thí, trì giới, tham thiền... Có như thế việc đến chùa lễ bái của họ mới đem lại nhiều lợi ích cho kiếp hiện tại lẫn vị lai. Những hình thức lễ bái cúng dường thông thường nếu được hỗ trợ bằng cách thực hành chánh pháp, thì con đường đến nơi an ổn thanh tịnh không xa mấy:

"Thực hành giáo pháp Như Lai đã chỉ bày chính là cúng dường Như Lai một cách cao thượng nhất".

CHUYỂN HOÁ TƯ TƯỞNG

Có hai con đường giải phóng tư tưởng ra khỏi bất thiện, mê lầm, tà kiến, ngã chấp đó là *chánh kiến* và *chánh tư duy*. Chúng ta tạm gác qua chánh kiến, sự thấy biết bằng trí tuệ trực giác, ở đây chỉ nói đến việc chuyển hoá tư tưởng sai lầm bất thiện bằng tư tưởng đúng đắn hiền thiện mà thôi.

Tư tưởng hay tư duy có hai loại: *chánh tư duy* và *tà tư duy*. Chánh tư duy là một chi pháp trong Bát Chánh Đạo, thuộc tuệ phần, thuật ngữ *Pāli* gọi là *sammā sankappa*: *sammā* là chân chánh, *sankappa* do động từ *sankappeti* là suy gẫm, tư duy hay nghĩ tưởng. Biết tư duy chín chắn là cách chuyển hoá những suy nghĩ lầm lạc. Những danh từ phạm ngữ: *Sannā* (*tưởng*), *vitakka* (*tâm*), *cintā* (*tư lự*), *paccavekkhana* (*hồi quán*), *anupassanā* (*tùy quán*)... tuy có nghĩa riêng của nó nhưng ở đây được xem như đồng nghĩa với *sankappa* (*tư duy*).

Trong ba giai đoạn trí tuệ thì *tu tuệ* (*bhāvanā pannā*) tức là *thiền vipassanā* ở giai đoạn ba hoàn toàn vắng bóng tư tưởng, nhưng trong *tu tuệ* (*cintā pannā*) ở giai đoạn hai thì tư duy có khả năng làm phát sinh trí tuệ, nhưng tư duy đó phải là suy nghĩ chơn chánh. Có suy nghĩ chơn chánh thì hành động và lời nói mới chơn chánh. Như thế chúng ta thấy rằng: chánh tư duy đóng vai trò quan trọng trong việc tu tập để chuyển hoá tư duy bất thiện thành hiền thiện, tư duy sai lầm thành đúng đắn.

Chánh tư duy hay tư tưởng chơn chánh là pháp đối trị ba thứ vọng tưởng thuộc tà tư duy. Vậy trước hết chúng ta cần biết thế nào là tà tư duy. *Tà tư duy* là tư tưởng làm phát sinh bất thiện pháp, tăng trưởng tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến v.v. đưa đến tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng... Có ba loại tà tư duy hay *tà niệm*, *tà tâm*, *tà tưởng* tiêu biểu:

1) *Dục tưởng (kāma- sannā)*:

Suy nghĩ đến *dục lạc* (*kāmasukha*), tức là *tâm tìm kiếm thoả mãn cảm giác giác quan*, nói một cách khác là tư tưởng bám víu trong tài, sắc, lợi, danh hay trong ngũ dục: *sắc, thanh, hương, vị, xúc* làm tăng trưởng tham lam, đoạn giảm định tĩnh. Như một người ghiền rượu thường nghĩ đến cảm giác ngây ngất men say.

2) *Sân tưởng (vyāpāda-sannā)*:

Là tâm niệm *bất bình, hờn giận, ganh ghét, lo âu, sợ hãi* về những đối tượng *không vừa lòng hợp ý*. Những ý nghĩ *bực tức, bất mãn, đối kháng* ấy làm *tăng trưởng tâm sân hận, đoạn giảm tình thương yêu, từ ái*. Như người hay giận hờn thường nghĩ đến đối tượng trở ngại hay nghịch cảnh với một tâm trạng bực xúc.

3) Hại tướng (*vihimsā-sannā*):

Suy nghĩ những *phương kế hãm hại* kẻ thù địch hay *san bằng* nghịch cảnh, và cao độ nhất là *tư tưởng muốn tiêu diệt* đối thủ. Tư tưởng này có thể đưa đến bạo hành, khủng bố, cướp của, giết người v.v. Hại tướng làm *tăng trưởng tính hung ác, đoạn giảm lòng bi mẫn*. Như người có tâm niệm báo thù, rửa hận thường nghĩ đến những mưu ma chước quỷ để hành hạ, làm khổ kẻ đối nghịch mà không nghĩ đến cái khổ của tha nhân cũng là nỗi khổ của chính mình, hại người chính là tự hại.

Ba *tà tư duy* nói trên đều có đặc tính chung là làm tăng trưởng ác pháp, đoạn giảm thiện pháp và đưa đến hại mình hại người. Để chuyển hoá ba loại tư tưởng này chúng ta cần tu tập ba *chánh tư duy*:

1) Ly dục tướng (*nekkhamma-sannā*):

Là suy nghĩ về tính chất *vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh* của *ngũ dục* (sắc, thanh, hương, vị, xúc). Đức Phật ví sự *sinh diệt, hợp tan* của ngũ trần, nói chung là pháp hữu vi, như giấc mộng, như huyền hóa, như bọt nước, như ảo ảnh, như sương mai, như ánh chớp trên không. Nhất là thường quán tưởng đến tính chất *bất tịnh, nguy hiểm, tai hại* của ngũ dục thì mới thoát khỏi trói buộc của dục tướng. Đời sống của chúng ta hẳn sẽ tự tại, hạnh phúc hơn khi không còn bị dục lạc chi phối. Đúng như một nhà tư tưởng tây phương đã nói: "*Muốn có được những hạnh phúc cao thượng thì hãy lánh xa những lạc thú đê hèn*"

Nghĩ tưởng đến sự bất tịnh, sự uế trược của thân (ba mươi hai thể trược) giúp giảm bớt những ham muốn thể xác, nghĩ về sự dơ bẩn, nguy hiểm của vật thực giúp giảm bớt tham lam vô độ trong ăn uống v.v.

2) Ly sân tướng (*abyāpāda-sannā*):

Không nuôi trong lòng những tư tưởng sân hận. Trong Pháp Cú Kinh Đức Phật có dạy:

"Nó nhục mạ ta, đánh đập ta, chiến thắng ta và cướp đoạt của ta. Người nào hằng ôm ấp tâm niệm như thế thì oán hận không bao giờ nguôi... kẻ nào xả ly tâm niệm ấy thì oán hận ắt phải tiêu tan".

(*Akkochi maṃ avadhi maṃ, ajīni maṃ ahāsi me, ye ca taṃ upanayhanti, veram tesam na sammati...ye ca taṃ nūpanayhanti veram tesūpasammati*).

Một đoạn Kinh khác dạy: "Phải dứt bỏ sân hận, phải tránh xa ngã mạn và đoạn lìa mọi ràng buộc thì phiền não không thể chi phối được". Thực ra, người ôm ấp tư tưởng sân hận tự hại chính mình hơn là hại kẻ khác.

Muốn chuyển hoá được tư tưởng sân hận phải diệt trừ tâm niệm đó bằng cách tu tập đức tính *nhân từ* (*mettā*). vì chỉ có lòng từ ái mới diệt được hận thù (*averena verāni sammanti*) trái lại hận thù chỉ làm cho hận thù thêm chồng chất.

Trong 40 đề mục thiền định, đề mục đối trị tâm sân là *phát triển tâm từ* (*mettā bhāvanā*). Muốn phát triển lòng từ ái trước hết tâm phải mát mẻ, dịu dàng, khoan dung, độ lượng với chính mình thì những bức xúc, căng thẳng, buồn bực, lo âu, sợ hãi, sân hận mới được lắng dịu. Tự mình không sân thì mới rải tâm từ đến những người xung quanh được. Như vậy người niệm tâm từ phải luôn luôn giữ tâm cởi mở, trong lành và mát dịu như nước cam lồ, phải hằng niệm tưởng như vậy:

"*Nguyện cho tất cả chúng sanh không có lòng thù oán, luôn được sự an vui*". (*Sabbe sattā averā hontu, sukhitā hontu*). Chúng ta có thể niệm tưởng như thế bất cứ lúc nào chứ không cần phải ngồi kiết già hàng giờ như khi thực hành các đề mục thiền định khác. Mặt khác khi ghét người nào chúng ta thường nghĩ xấu về người ấy mà không biết rằng làm như vậy chỉ phát triển thêm lòng oán hận nơi mình mà thôi. *Khổ khổ* mà Đức Phật dạy trong *Khổ Đế* chính là do lòng sân hận gây ra. Vậy nghĩ tốt về người khác cũng là cách giúp chúng ta chuyển hoá tâm sân, phát triển lòng từ.

Hồi hướng công đức sau mỗi lúc chúng ta làm điều phước thiện, cũng là một hình thức khác của tâm từ. Nhờ niệm tâm từ mà dần dần hành giả dẹp bỏ được lòng oán hận, ganh tỵ, bòn xén, vị kỷ và phát huy tâm từ ái, khoan dung, vị tha, quảng đại.

Một bậc chỉ có thể gọi là bồ tát khi đã phát tâm cứu độ chúng sanh, nghĩa là phải có tâm từ tâm bi xuất chúng, chứ không thể tự xem mình là bồ tát khi tâm còn ôm ấp hận thù oan trái.

3) Ly hại tướng (avihimsa-sannā):

Là loại bỏ những ý nghĩ hãm hại kẻ khác. Con người vì quá chấp ngã và ngã sở nên sẵn sàng hãm hại, tiêu diệt kẻ nào đụng đến quyền lợi, danh dự của mình. Nhưng nếu biết tự ái, biết tự bảo vệ hạnh phúc và sống còn của mình thì tại sao không tôn trọng hạnh phúc và sự an nguy của kẻ khác? Đức Khổng Tử dạy: "*Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân*" (cái gì ta không muốn thì đừng làm cho người). Vậy ta không muốn đau khổ thì tại sao tìm hạnh phúc trên sự đau khổ của kẻ khác. Và sao ta không tìm hạnh phúc bằng cách đem an vui đến tha nhân, như câu châm ngôn tây phương nói rằng: "*Bàn tay tặng hoa hồng tự nó được thơm trước*".

Chúng ta nên ghi nhớ lời dạy sau đây của Đức Từ Phụ: "*Ai ai cũng sợ gươm dao, ai ai cũng sợ chết. Lấy bụng ta suy bụng người, không nên giết hại, cũng không nên bảo ai giết hại*" để thường xuyên thực hành tâm bi mãn, bao dung, tha thứ hầu diệt trừ tâm niệm hãm hại kẻ khác".

Đề mục thiền định đối trị hại tướng là *phát triển tâm bi (karunā bhāvanā)*. Nếu tâm từ không sân hận với ai mà chỉ mong cho mọi người, mọi loài được an lạc thì tâm bi không nở hại ai vì chỉ muốn không ai đau khổ. Thấy người khác đau khổ, người phát triển tâm bi thường quan sát, tư duy về cái khổ của mình để cảm thông và chia sẻ với nỗi khổ của chúng sanh.

Trên đây chúng ta vừa nói đến ba chánh tư duy đối trị ba tà tướng. Ngoài ra, Đức Phật còn dạy thêm mười đối tượng giúp tư duy trở nên chơn chánh khác:

1) NIỆM TƯỚNG VÔ THƯỜNG (ANICCA SANNĀ):

Suy gẫm đến *tính chất vô thường* của vạn hữu. Khi nhìn thấy sự sinh diệt của những hiện tượng sinh - vật lý cũng như những diễn biến nội tâm, chúng ta tư niệm rằng: *Các pháp do nhiều điều kiện, nhân duyên hợp lại mà khởi sinh đều phải bị chi phối bởi định luật vô thường (sabbe sankhārā aniccā'ti)*. Hoặc nghĩ rằng: *Quả thật pháp hữu vi là vô thường, có tính sinh diệt (aniccā vata sankhārā, uppādavaya dhammino)*. Suy nghĩ chín chắn như vậy giúp chúng ta chuyển hoá được những *ảo tướng thường kiến* chủ trương bản ngã và thế giới là thường hằng bất biến.

2) NIỆM TƯỚNG SỰ KHỔ (DUKKHA SANNĀ):

Suy gẫm đến *tính chất khổ đau* của đời sống trong *hiện tượng tâm sinh vật lý*. Chữ khổ ở đây không những ám chỉ thân khổ hay tâm khổ như: *sinh, già, đau, chết, thương phải xa, ghét phải gần, cầu không được, sầu muộn, bị ai, khổ sở, uất ức, phiền não...* mà còn bao hàm *tính chất vô ích, bất lợi, phiền nhiễu, không toại ý của pháp hữu vi* (*Sabbe sankhāra dukkhā'ti*). Pháp hữu vi ở đây ám chỉ *những khởi niệm tạo tác tâm lý* như tâm tham, tâm sân, tâm si, tâm ngã mạn, cố chấp v.v. Suy nghĩ đúng đắn về bản chất sự khổ giúp chúng ta chuyển hoá được những *ảo tưởng đoạn kiến* hoặc quan niệm sai lầm về những hạnh phúc trong dục lạc (*kāmasukha*).

3) NIỆM TƯỞNG VÔ NGÃ (ANATTA SANNĀ):

Suy gẫm đến *tính chất rỗng không* của tất cả pháp. Hiện tượng luôn luôn biến đổi nên *không có thực thể*. Mọi hiện tượng đều giả hợp, điển hình như con người chỉ là một chuỗi dài những *hiện tượng tâm sinh vật lý* (*ngũ uẩn*), gồm *thân và tâm* hay *đanh* (*nāma*) và *sắc* (*rūpa*) nên cũng *không có thực thể nào gọi là cái Ta*. Cái gọi là *bản ngã* chỉ là quá trình hình thành của *tướng tri*, chỉ có trong *ảo tưởng*, hoàn toàn không có thật nên gọi là *vô ngã*. Không phải riêng hiện tượng tâm sinh vật lý mới là vô ngã, mà tất cả các pháp đều vô ngã (*sabbe dhammā anattā'ti*) dù đó là Niết-bàn. Nhờ suy nghĩ về bản chất vô ngã mà dần dần chúng ta thoát ra khỏi *ảo kiến chấp ngã và ngã sở*.

4) NIỆM TƯỞNG VẬT THỰC ĐÁNG CHÁN (ĀHĀRE PATIKKŪLA SANNĀ):

Suy gẫm đến *tính chất đáng nhàm chán của vật thực*. Tục ngữ có câu: "*An để sống chứ không phải sống để ăn*". Sống không phải để hưởng thụ, đắm say vô độ trong những món ngon vật lạ. Người có phước vật chất có thể được ăn sung mặc sướng, nhưng người có phước hơn thì ăn gì không quan trọng, dù dở dù ngon họ vẫn tiết độ và tri túc. Vì vậy Đức Phật dạy các vị Tỷ Kheo phải *tiết độ trong ẩm thực* (*Bhojanamhi mattannū*) và phải quán tưởng vật thực chỉ là tứ đại, là bất tịnh, và chỉ dùng với mục đích đỡ đói, để duy trì sức khỏe chứ không phải vì đắm say hương vị. Đông y nói "*bệnh tùng khẩu nhập*" chính là để chúng ta cảnh giác sự nguy hiểm của vật thực. Vật thực được biến chế đẹp mắt, mùi vị thơm ngon và bổ dưỡng nhưng bên trong cũng ẩn chứa khá nhiều hiểm họa, khi đang chế biến cũng không đẹp để gì và chẳng bao lâu nó sẽ trở thành thối vữa tanh hôi như nhớp không thể chịu được. Quán tưởng như vậy chúng ta giảm bớt tâm tham đắm trong hương vị hấp dẫn của vật thực.

5) NIỆM TƯỞNG THẾ GIAN BẮT LẠC (SABBA LOKE ANABHIRATI SANNĀ):

Suy gẫm *trên thế gian không có gì đáng ưa thích*. Tư tưởng tự tại không tham luyến đối với tất cả pháp thế gian. Chữ *thế gian (loka)* theo *chân đế (paramattha sacca)* là những gì phát xuất từ căn tham, sân, si, nói một cách khác là kết quả của vô minh và ái dục. Đức Phật dạy rằng, chúng sanh bị chi phối bởi *tám pháp thế gian* là: *được và mất, danh và hư, khen và chê, vui và khổ*. Người nào chuyển hoá được tư tưởng ra khỏi ba căn bất thiện, không vướng mắc trong tám pháp thăng trầm của thế gian thì chắc chắn được tự tại, giải thoát.

6) NIỆM TƯỞNG SỰ CHẾT (MARANA SANNĀ):

Suy gẫm đến *sự chết là định luật tất nhiên của tất cả chúng sanh (sabbe sattā marissantī, maranantam hi jīvitam)*. Trong tam giới không ai tránh được cái chết dù là ma vương hay phạm thiên. Vì vậy nghĩ đến sự chết không phải là bi quan mà là một thái độ tích cực, can đảm và khôn ngoan. *Can đảm* vì dám đối diện với sự thật, *tích cực* vì cố gắng sống có ý nghĩa để không phí một đời người ngắn ngủi và *khôn ngoan* vì không sợ hãi trước cái chết hay không tự đánh lừa mình với giấc mơ trường sinh bất lão.

Một nhà tư tưởng nói rằng: "*Nghệ thuật sống giống như thuật đánh vợt nghĩa là phải luôn luôn sẵn sàng đón đỡ những cú bất ngờ*". Niệm sự chết chính là sẵn sàng đón nhận sự thật đó một cách bình thản an nhiên. Người niệm sự chết nghĩ rằng:

- Cái chết đến bất thần như một kẻ sát nhân xuất hiện
- Cái chết như một sự phá sản toàn diện: sự nghiệp và thân tâm
- Bạc vãi nhân trên đời còn phải chết thì làm sao ta có thể tránh được
- Mạng sống này là cộng sinh của nhiều loại chúng sinh khác nhau
- Mạng sống mong manh tùy thuộc vào tứ đại, hơi thở, vật thực, thời tiết...
- Không ai lường được cái chết sẽ đến lúc nào vì nó vô hình vô tướng
- Thọ mạng của con người chỉ có giới hạn không ai có thể trường sinh

- Thực ra cái chết diễn ra trong từng sát-na sinh diệt ngắn ngủi của thân tâm

Người niệm sự chết sẽ có những lợi ích như: *Sống tinh tấn không buông lung, không tham đắm, không bám víu, không làm ác, không tích lũy, dễ thấy ba tướng vô thường - khổ - vô ngã, khi chết không bối rối sợ hãi, sau khi chết được sinh về cõi thiện.*

7) NIỆM TƯỞNG VỀ SỰ BẤT TỊNH (ASUBHA SANNĀ):

Suy gẫm về *tính chất bất tịnh của xác thân*. Asubha là bất tịnh, ám chỉ 32 thể trực trong thân chúng ta như *mồ hôi, nước tiểu, mủ, máu, đờm, nhớt...* Vì sao Đức Phật dạy chúng ta phải quán tưởng thân bất tịnh? Như chúng ta thường thấy, nhiều người vì quá yêu thích, xem trọng xác thân đã o bế, chăm sóc, bảo vệ nó với bất cứ giá nào. Xem cái thân tứ đại giả hợp này là ta và của ta, đạo Phật gọi đó là *thân kiến*. Thân kiến là một trong mười *chi phối trời buộc (kiết sử)* mà người muốn giải thoát phải cắt đứt. Nhưng đừng hiểu lầm rằng diệt thân kiến là tự hủy bỏ xác thân mình. Chính Đức Phật dạy phải giữ gìn cho thân thể tráng kiện để dễ dàng tu niệm. Và chúng ta phải biết rằng giữ gìn thân thể khỏe mạnh là khác, còn quá quý trọng thân xác là chuyện khác. Một người khỏe mạnh có thể hy sinh thân mình cho nghĩa cử vị tha cao đẹp, còn người quá quý trọng xác thân thì trái lại sẵn sàng hãm hại kẻ khác khi bị tổn thương.

Mục đích niệm tưởng bất tịnh là để chúng ta chuyển hóa tà tư duy do tâm tham ái trong ngũ dục làm chướng ngại (triền cái) định tuệ hầu có thể giác ngộ giải thoát.

8) NIỆM TƯỞNG SỰ TRỪ ĐOẠN (PAHĀNA SANNĀ):

Suy gẫm về sự *đoạn trừ tâm bám víu trong cảnh giới tái sinh* hay tư tưởng *xuất ly tam giới*. Một trong bốn *lậu hoặc (āsava)* làm cho chúng sanh chìm đắm trong vòng luân hồi là *hữu lậu (bhavāsava)*, có nghĩa là mê chấp vào sự hiện hữu và tồn tại trong tam giới. Ngay cả bậc thiên cao nhất là phi tưởng phi phi tưởng xứ cũng còn hữu lậu. Bao lâu chưa đoạn trừ hữu lậu thì chưa thể giải thoát được. Lúc bồ tát Sĩ-đạt-ta vào rừng tầm đạo, Ngài được nhiều vị thiên sư Bà-la-môn chỉ giáo và chẳng bao lâu Ngài đắc được các bậc thiên hữu sắc và vô sắc cao nhất. Đối với những Bà-la-môn như thế là đã giải thoát, nhưng bồ tát tự thấy tư tưởng của mình vẫn còn lệ thuộc trong vòng tam giới, rồi Ngài quyết thoát ra khỏi những hữu lậu vi tế nhất còn tiềm tàng ngay trong các thiên tâm đó. Cuối cùng dưới cội cây bồ-đề tại Bồ-

đề Đạo Tràng (*Bodhigāya*) Ngài đã hoàn tất cuộc chuyển hoá tối hậu và đã được siêu xuất tam giới.

9) NIỆM TƯỞNG SỰ DIỆT TẬN (NIRODHA SANNĀ):

Là hằng hoài bão *tâm niệm diệt tận phiền não*. Phiền não có nhiều thứ, như kiết sử, tâm sở bất thiện, lậu hoặc, triền cái... nói chung là tham, sân, si hay vô minh, ái dục. Chính phiền não là một cái lưới phong tỏa, hay lò lửa (hỏa trạch) thiêu đốt chúng sanh. Tư tưởng chỉ được chuyển hoá hoàn toàn khi đã diệt tận toàn bộ cơ cấu tích lũy và tập khởi của những phiền não dù dưới dạng vô thức (tùy miên) hay hữu thức (hiện hành).

10) NIỆM TƯỞNG LY ÁI (VIRĀGA SANNĀ):

Cuối cùng là *tâm niệm giải thoát tư tưởng ra khỏi ái dục*. Ái dục (*tanhā*) gồm có *dục ái* (*kāma tanhā*) mê say trong ngũ dục, *hữu ái* (*bhava tanhā*) tham đắm trong hạnh phúc, *phi hữu ái* (*abhava tanhā*) bất mãn trong đau khổ. Đối với cảnh giới tái sinh thì ưa thích trong dục giới gọi là *dục ái*, ưa thích trong sắc giới gọi là *sắc ái*, ưa thích trong vô sắc giới gọi là *vô sắc ái*. Kinh Dhammapāda phẩm Piya vagga dạy rằng "*Ái dục sinh sầu muộn, ái dục sinh lo sợ. Người đã hoàn toàn dập tắt ái dục không còn sầu muộn, chẳng hề lo sợ*". Thật vậy, bao lâu tư tưởng chúng ta còn bị ràng buộc trong *vô minh ái dục* thì vẫn còn sợ hãi, lo âu và phiền muộn.

Tóm lại, chuyển hoá tư tưởng ra khỏi ràng buộc ngoại giới cũng như những ô nhiễm nội tâm là cuộc chuyển hoá khó khăn nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại, vì tư tưởng đòi hỏi trải qua nhiều thử thách cam go, nhiều cấp độ rèn luyện và phấn đấu để tìm được tự do giải thoát thật sự.

*Nhiều người lầm tưởng rằng không cần chuyển hoá tư tưởng vẫn có thể thẳng vào thực tánh pháp bằng tuệ giác. Nếu vậy thì súc sinh hay những người sinh ra không biết tư duy (kỳ khạo) có thể đi thẳng vào thực tánh dễ dàng mà không cần quá trình tiến hoá nào để phát triển và hoàn thiện tư duy được sao? Chính ở thành tựu cao nhất của sự chuyển hoá tư tưởng mới có bước nhảy hoá thân cuối cùng thẳng vào thực tánh pháp của tuệ giác. Cho đến khi tư tưởng hoàn toàn không bị lệ thuộc vào bất cứ sở tri chướng và phiền não chướng nào thì mới thực sự được gọi là **chánh tư duy, yếu tố bất ly với chánh kiến trong tuệ giác phần của Bát Thánh Đạo.***

THU THỨC LỤC CĂN

Khi mắt nhìn một vật chúng ta sẽ thấy vật đó to hay nhỏ, xanh hay vàng, tròn hay vuông v.v. thì tâm liền xao động và trí liền tưởng tượng, so sánh, đánh giá và có thái độ phản ứng với vật đó ngay. Như khi nhìn lửa chúng ta biết lửa nóng, lửa màu đỏ, lửa để nấu nướng..., nhìn dòng nước chảy, nhìn ly nước, ta biết được tính chất uyển chuyển của nước.

Xa hơn nữa, lắm khi mắt chúng ta không nhìn thấy nhưng tâm ta nghĩ đến một vật gì đó. Tâm vừa nghĩ đến đối tượng thì tâm thức liền tưởng ngay đến hình tướng, màu sắc, độ lớn và tính chất của đối tượng ấy. Không nhìn thấy vật, óc ta có thể tưởng tượng được hay hình dung được vật ấy nhờ hồi tưởng hay hoài niệm. Khi giác quan bị kích thích bởi một đối tượng ngoại giới, một vật hay một hiện tượng, mỗi người có một nhận xét, phán đoán hay liên tưởng khác nhau. Như khi tai nghe một âm thanh, dầu có thấy vật hay không ta vẫn đoán được một cách tương đối vật phát ra âm thanh đó. Chẳng hạn khi nghe tiếng chuông, ta liên tưởng đến một cái chuông, một cái dùi chuông đang đưa lên đánh, một cánh tay cầm dùi chuông, một người đang đánh chuông rồi đến cái chuông được treo lên một giá gỗ, bên góc chùa hay tại gác chuông. Nhưng tùy theo mỗi người, khi tâm tiếp nhận đối tượng, phản ứng tâm lý không hoàn toàn giống nhau.

Nhìn một người đang ngồi yên lặng, mắt đăm đăm hướng về một phía, ta không đoán được người ấy đang nghĩ gì, họ đang mơ mộng hay đang tư tưởng. Có thể đầu óc họ đang chứa những hình ảnh, vụt biến, vụt hiện, xếp đặt phức tạp, nhiều lúc chỉ là ảo tưởng, như nhìn thấy người chết trở về, thấy mình có cánh bay bổng lên không.

Trên thực tế, những hình ảnh hiện lên trên "màn bạc tâm giới" được xếp đặt theo thứ tự trước sau... hình ảnh sau kế tiếp hình ảnh trước và thường sự kiện trước tạo điều kiện cho những sự kiện kế tiếp để diễn biến, tiếp nối liên tục tạo thành *dòng hiện tượng tâm* hay *tiến trình tâm*. Như lúc chúng ta đang suy nghĩ xem việc gì cần làm trước, việc gì sẽ làm sau, tiên liệu những trở ngại, những khó khăn sẽ gặp phải, và những biện pháp giải quyết như thế nào...

Chỉ trong một phút, một giây, một điểm nhỏ của thời gian, tư tưởng đã tạo nên, đã hủy diệt biết bao hình ảnh. Theo Abhidhamma thì tốc độ của tư tưởng 16 lần nhanh hơn tốc độ biến đổi của vật chất. Khi mắt thấy một hình sắc, tai nghe một tiếng động, mũi ngửi một mùi hương, lưỡi nếm một vị,

thân tiếp nhận một vật thể, thì biết bao hình ảnh, bao cảm xúc sẽ hiện đến, sẽ biến mất. Nhiều khi cả một chuỗi dài thời gian hiện ra trong nháy mắt. Một loạt sự kiện liên tục và phức tạp đầy màu sắc linh động chỉ thu gọn trong một tích tắc, trong một cái nhìn, một sự tiếp xúc nhẹ nhàng mau chóng.

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, tức là khi: Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ thì tâm ta đã phản ứng với những cảm xúc, hay những thái độ tâm lý như: giận hờn, thương yêu, ghét bỏ... Tất cả những cảm xúc đó sẽ dẫn chúng sanh đến cảnh giới thích ứng tùy theo tính chất thiện ác, đúng sai. Bởi vậy, thu thúc lục căn là một trong "tứ thanh tịnh giới" mà vị tỷ kheo phải vâng giữ. Thu thúc ở đây không có nghĩa là nhắm mắt, bưng tai, ngồi một chỗ không tiếp xúc với ai, mà chính là đừng để ngoại cảnh chi phối mình, đừng quá quyền luyến và say mê lục trần.

Pháp thu thúc bao gồm cả hai cái nhìn, cái nhìn phân tích và cái nhìn không phân tích. Lúc nào ta nên nhìn với cặp mắt phân tích và khi nào nên nhìn bằng cặp mắt dừng dừng.

Đức Phật chú trọng nhất cái tâm của chúng sanh. Địa ngục hay thiên đàng, trầm luân hay giải thoát đều do tâm. Nhưng cái gì khiến cho tâm xao động? Chính lục căn tiếp xúc với lục trần, khiến cho ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức có cơ hiện khởi. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân tiếp xúc, tâm nghĩ đến điều gì thì liền lúc ấy ngũ uẩn cũng khởi sanh rồi chấm dứt. Tâm tựa vào lục căn để nhận biết lục trần và phát hiện qua ngũ uẩn, mà ngũ uẩn vừa hiện lên lại vừa biến mất ngay, do đó tâm không lúc nào đứng yên. Cứ mỗi giây phút biết bao nhiêu tư tưởng sinh lên rồi bị hủy diệt.

Tham, sân, si tiêu biểu cho ba cảm xúc bất thiện của con người cũng phát sinh theo sáu căn. Chẳng hạn khi mắt nhìn thấy một hình sắc nếu có sự ưa thích sẽ phát sinh tâm tham, nếu không vừa lòng sẽ phát sinh tâm sân và khi không biết được bản chất hay thực tướng của hình sắc ta sẽ phát sinh tâm si. Bởi vậy, khi nhìn một vật, nghe một âm thanh... ta nên thu nhận bằng cái nhìn bình thản, khách quan và sáng suốt giống như tấm gương trong sáng phản ánh một cách trung thực mà không bị đôi tượng lôi cuốn. Sở dĩ Đức Phật dạy chư vị tỷ kheo không nên tiếp nhận đối tượng với phán đoán chủ quan tùy tình cảm, là để cho tâm các vị ấy không khởi theo các vọng niệm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến v.v.

Nhưng bên cạnh cái nhìn khái quát chúng ta cần có cái nhìn sâu sắc hơn, cái nhìn vi tế minh bạch với tâm không xao động. Về phương diện đối tượng, chúng ta biết rằng mọi vật sinh ra đều sẵn chứa mầm mống hủy diệt. Về phương diện chủ thể, khi lục căn tiếp xúc với lục trần hãy quan sát minh bạch các phản ứng tâm lý để khám phá xem đâu là thiện, đâu là bất thiện để thu thúc lục căn thanh tịnh. Nhưng làm thế nào để ngăn ngừa được bất thiện pháp phát sinh khi lục căn tiếp xúc với lục trần?

1. Thực hành bốn pháp tinh tấn (Tứ chánh cần)

- a) Tinh tấn ngăn ngừa bất thiện pháp chưa phát sinh trong tâm (*samvara padhāna*)
- b) Tinh tấn loại trừ bất thiện pháp đã phát sanh trong tâm (*pahāna padhāna*)
- c) Tinh tấn sinh khởi những thiện pháp chưa có (*bhāvanā padhāna*).
- d) Tinh tấn duy trì và phát triển những thiện tâm đã có (*anurakkhana padhāna*)

2. Tiết chế trong ăn uống, ngủ nghỉ, nói năng

Đức Phật thường dạy các vị tỳ kheo nên tiết độ trong ẩm thực, không dùng vật thực phi thời, không dùng no, không ăn vội. Để cho tâm bớt si mê hôn trầm, mỗi ngày chỉ nên ngủ vừa phải, thay vào đó nên tọa thiền, kinh hành để phát huy định tuệ. Không nói nhiều, khi nói cần có đủ các yếu tố: chân thật, dịu dàng, hữu ích, hợp thời, đúng chỗ, từ ái, bi mẫn.

3. Phòng hộ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

Cẩn thận không để cho tâm phan duyên theo trần cảnh qua các căn thức vì một tâm không khéo tác ý thì các căn sẽ trở thành phương tiện cho tâm buông lung thao túng. Để tránh tình trạng đó, trước hết phải biết thận trọng khi căn tiếp xúc với trần, đừng để các ác, bất thiện pháp sinh khởi. Tốt nhất là nếu cần nên tránh những tiếp xúc căn trần nào đưa đến bất an, nhiệt não cho mình và người.

4. Khoan thai, thư thả

Vội vàng, hấp tấp, nôn nóng là thái độ "*dục tốc bất đạt*" dễ đưa đến căng thẳng, vấp vấp, tiêu hao năng lực, nản chí và bỏ cuộc nửa chừng, kết quả là

gia tăng bực tức, nóng giận và phiền não khổ đau. Tập khoan thai thư thả trong đi, đứng, ngồi, nằm và mọi hành vi cử chỉ là cách làm cho tâm trở nên lắng dịu, sáng suốt và nhờ vậy sẽ mau chóng phục hồi năng lực. Người hành thiền *vipassanā* thường có hành vi cử chỉ thông thả, chậm rãi không phải vì họ cố gắng chậm lại mà khi tâm sáng suốt trầm tĩnh tự nhiên hành động trở nên khoan thai thư thả.

5. Tinh tấn giác niệm

Thường chúng ta không để *tâm trọn vẹn trong việc mình đang làm, hay trong tình huống thực tại đang là*, thân làm việc này nhưng tâm lại đi làm một việc khác ở đâu đâu. Như vậy gọi là tâm bất tại, thất niệm hay chính xác là tâm thiếu tinh tấn giác niệm. **Tinh tấn** là *không để tâm buông lung, trôi giạt*. **Giác** hay *tỉnh giác* là *sáng suốt, không mê muội, không nhầm lẫn trong thực tại*. **Niệm** hay *chánh niệm* là *không bỏ quên thực tại, là chú tâm trọn vẹn nơi mọi động thái của thân, thọ, tâm, pháp đang diễn ra tại đây và bây giờ*.

Hành động, cảm xúc, tri giác, ý thức, phán đoán v.v. phát xuất từ tâm của mỗi người. Nhiều khi sự nhận thức đối tượng trực tiếp từ năm căn hoặc thông qua năm căn mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, nhưng lắm lúc ý thức đơn phương "xử lý" đối tượng như trong trường hợp hồi tưởng, tưởng tượng, suy luận... Ví dụ có nhiều trường hợp do duyên xúc của nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân mà ý thức phát sinh. Sau đó ý thức nắm lấy dữ kiện do năm căn thức cung cấp để làm việc một mình như suy tư, so sánh, phán đoán, thương ghét, quyết định hành động v.v. Mọi hành động tội phước hầu như phát sinh sau thời gian suy tính đó, bởi vậy Đức Phật dạy chúng ta cần phải tinh tấn giác niệm miên mật mọi diễn biến của quá trình tâm sinh vật lý này để không bị cuốn trôi trong mê lầm.

Tâm thường hay rung động, khó giữ được tĩnh lặng, nó thường hay nghĩ tưởng lung tung, rồi phản ứng thuận hay nghịch tùy theo đối tượng ưa thích, hay ghét bỏ...bởi vậy khi tâm phan duyên theo cảnh trần thì khó mà giữ được yên lặng. Tâm người thiếu giác niệm khó có thể làm chủ được. Đức Phật dạy: *"Này các thầy tỳ kheo, tâm người chưa được huấn luyện, chưa được chế ngự hằng đi đến nơi tai hại; và tâm người được khéo dạy dỗ, rèn luyện, giữ gìn rồi sẽ hằng đi đến nơi lợi ích cao thượng"*. Bởi vậy trong thu thúc lục căn thì thu thúc ý căn là quan trọng hơn cả. Tức là chúng ta nên khéo biết chế ngự tâm mình đừng để cho các ác, bất thiện pháp phát sinh. Đức

Phật dạy: "*Người trí nên giữ tâm*", có nghĩa là phải ngăn ngừa tâm, không để cho nó nghĩ đến điều ác, hay để cho các *tùy phiền não* sai sử.

Tùy phiền não gồm có: *Tham, sân, giận, oan trái, quên ơn, thương mạn, ganh tỵ, bòn xén, giấu lỗi, khoe khoang, cứng đầu, ương ngạnh, ngã mạn, khinh người, trụy lạc, giải đãi*. Khi chúng ta ngăn ngừa được các tùy phiền não đó phát sinh là chúng ta đạt được phần lớn pháp thu thúc.

Tóm lại, cần phải ngăn ngừa tâm vọng động khi lục căn tiếp xúc với lục trần, tức là dùng *trí tuệ phân tích* để thấy rõ đâu là tội, đâu là phước, đâu là đúng đâu là sai hầu không say mê quyến luyến lục trần hay đắm chìm trong vòng tài, tình, danh, lợi.

Chúng ta hãy theo gương Ngài Mục Kiền Liên và Ngài Xá Lợi Phất đã dùng *trí tuệ phân tích* trong khi xem tuồng và nhờ đó sau này hai Ngài trở thành hai vị đại đệ tử của Đức Phật. Lúc hai vị chưa xuất gia là đôi bạn rất thân. Một hôm hai người rủ nhau đi xem diễn tuồng (giống hát bộ hay cải lương của chúng ta). Hai vị thấy diễn viên bôi mặt, vẽ mày, kẻ làm vua, người làm quan, kẻ làm người cao sang, kẻ làm người hèn hạ, lúc chưa đóng tuồng là anh em bạn bè, khi đóng tuồng là vợ chồng, là vua quan... nhìn những tấn tuồng ấy hai Ngài nghĩ đến cuộc sống của con người cũng chẳng khác là bao. Quán tưởng như thế hai Ngài vô cùng chán nản và quyết đi tìm thầy học đạo để thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

---o0o---

NHÂN SANH TRÍ TUỆ

Trí tuệ là nhân tố tối hậu để thấu triệt chân lý. Trong *tam học* (*giới, định, tuệ*), giới và định chỉ có mục đích tạo điều kiện cho sự khai mở của trí tuệ. Nếu *giới* (*sīla*) có thể làm cho hành động và nói năng trở nên chững chạc, thiện ích, và *định* (*samādhi*) có thể giúp tâm an trú, thanh tịnh và chân chính, thì *tuệ* (*paññā*) phát huy phần tâm linh quan trọng nhất của con người là *tuệ giác*, để liễu tri thực tánh rốt ráo và cứu cánh giải thoát.

Hành giả dù có hạnh nguyện thành Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác hay Phật Thanh Văn đều cần phải chuyên cần tinh tấn dùi mài groom trí tuệ để cắt đứt tận gốc rễ những vọng chấp, phiền não hay những ô nhiễm nội tại dưới mọi hình thức, ngấm ngấm hay bộc phát mãnh liệt, đang chi phối đời sống của họ. Trí tuệ còn là một trong mười pháp *ba-la-mật* (*pāramī*) hay còn gọi là *thập độ* mà một vị bồ tát cần phải chuyên trì bất thối cho đến khi thành tựu

mục đích của một vị Chánh Đẳng Giác. Chính Đức Phật tổ Thích-ca Mâu-ni, lúc còn là một vị bồ tát, đã lấy trí tuệ làm bản hạnh khi thực hành pháp thập độ.

Trước khi nói đến ba nguyên nhân phát sinh trí tuệ, chúng ta thử bàn qua nghĩa của danh từ trí tuệ là gì. Trong phạm ngữ *Pāli* có rất nhiều danh từ được dịch là trí tuệ, nhưng nghĩa của chúng có ít nhiều sai khác như *paññā*, *naāna*, *vibhanga*, *patisambhidā*, *bodhi*...

Paññā là *biện tướng trí*, trí tuệ phân biệt được chân tướng vô thường, khổ não, vô ngã của hiện tượng giới.

Patisambhidā là *minh giải trí*: Trí tuệ phân tích và biện giải các pháp một cách minh bạch.

Nāna là *phá tướng trí*: Trí tuệ có thể phá tướng (do tướng sinh) để thấy rõ chân tướng hay thực tánh pháp. Phá tướng trí chính là trí tuệ mà hành giả thiền *vipassanā* đạt được như những kết quả tối hậu và cũng là trí tuệ của chư Phật: Thanh văn, Độc giác, Toàn giác.

Bodhi là *tuệ giác* mà người ta thường quen gọi là *bồ đề* tức trí tuệ giác ngộ của bậc đã đạt được đạo quả và Niết-bàn đoạn tận phiền não, vọng chấp.

Tuy được dịch từ nhiều danh từ phạm ngữ có nghĩa sai khác, nhưng tựu trung trí tuệ có nhiệm vụ tối hậu và tất yếu là diệt tận vô minh để nhận chân được lý nhân quả, luật thành - trụ - di - diệt và nhất là thấy rõ được ba chân tướng của vạn hữu là vô thường, khổ não và vô ngã.

Vì trí tuệ đóng vai trò quan trọng như thế trong lý tưởng giải phóng con người ra khỏi vọng chấp, nên Đức Phật đã chỉ dạy cho chúng ta ba phương cách rèn luyện trí tuệ:

1) NGHE NHIỀU THẤY RỘNG (*bāhussutā*):

Một trong mười điều đem lại lợi ích cho sự giải thoát mà Đức Phật đã dạy là *đa văn quảng kiến*. Người nghe nhiều thấy rộng ở đây ám chỉ người luôn biết lắng nghe học hỏi để thấy ra chánh pháp.

Trong suốt 45 năm hoằng dương giáo pháp có rất nhiều người đắc đạo quả hay giác ngộ chân lý khi nghe Đức Phật thuyết pháp. Từ *Thanh văn* (*sāvaka*) có nghĩa là người nhờ nghe pháp mà giác ngộ giải thoát. Không

phải chỉ có Đức Phật mới độ được Thanh văn, mà ngay cả các vị Thanh văn Thánh đệ tử Đức Phật trong khi thuyết pháp cũng độ được rất nhiều người nhập vào dòng thánh. Như đạo sĩ *Sāriputta* chỉ nghe một câu kệ ngôn do Đại Đức *Assaji* thuyết đã trực nhận được lý nhân quả và chứng ngộ đạo quả Tu - đà-hườn. Và chính sau khi Ngài *Sāriputta* được Đức Phật cho xuất gia vào hàng tăng lữ, một hôm Ngài nhận sứ mạng đi giáo huấn nhóm Tỳ Khuru chia rẽ tăng theo Đề-bà-đạt-đa. Khi Ngài *Sāriputta* giảng pháp xong tất cả các vị Tỳ Khuru ấy đều đắc quả Arahán.

Tuy *suta* nguyên nghĩa là nghe và được đặc biệt dùng trong nghĩa nghe chánh pháp nhưng ta có thể suy ra rằng tất cả những kinh nghiệm học hỏi được bằng cách biết sử dụng giác quan nghĩa là khi mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm đều có thể giúp chúng ta nhận thức được thực tánh của vạn pháp.

Ngày nọ, tỳ kheo ni *Patācārā* trong khi rửa chân thấy nước từ bàn chân chảy xuống lan ra thành dòng, dài ngắn khác nhau rồi trước sau tan biến mất, cứ như thế vị ấy chú tâm nhận rõ sự biến đổi sinh diệt không ngừng của hiện tượng và bỗng trực nhận được thực tánh vô thường sinh diệt.

Trong kinh điển cũng có ghi chép nhiều trường hợp khác tương tự. Một hành giả có thể nghe tiếng chim hót, thấy một chiếc lá rơi, một ngọn đèn phụt tắt, hay nhìn những bong bóng nước vỡ trên mặt hồ mà liễu ngộ được chân lý.

Tất cả những hiện tượng nội tâm hay ngoại giới, như dòng nước trôi chảy, một trạng thái tâm sinh lên rồi hủy diệt đều là những bài học quý giá cho những ai biết chăm chú nhìn, biết lắng tai nghe để học ra bài học giác ngộ. Trí tuệ phát sinh do nghe, thấy, học hỏi, quan sát như thế gọi là *văn tuệ* (*sutā mayā pannā*).

Nhưng nếu chỉ *nghe nhiều* mà không *tư duy* để phân biệt chân giả và không tự mình *thể nghiệm* thì vẫn chưa chứng đạt được chân lý, chẳng hạn như Đại Đức *Ānanda*, thị giả của Đức Phật, là người nghe nhiều pháp thoại của Đức Phật nhất, mà đến khi Phật Niết - bàn vẫn chưa đắc được đạo quả Arahán. Vấn nạn đó rất đúng, tuy nhiên chúng ta cũng phải nhìn nhận rằng có *đa văn quảng kiến* mới có thể mở rộng khả năng thấy biết. Thấy biết càng nhiều thì càng ít cố chấp cục bộ. Càng ít cục bộ thì càng có điều kiện lợi mình, lợi người. Sở dĩ Đại Đức *Ānanda* chưa đắc đạo quả Arahán khi Phật còn tại thế vì chưa có điều kiện thích nghi để thực hành những gì mình nghe được.

Nhưng chính nhờ kiến văn uyên bác đó về sau Ngài đã chứng ngộ con đường giải thoát và hầu hết các kinh tạng để lại ngày nay do chính Đại Đức *Ānanda* tụng thuật. Như thế Ngài đã đem sở trường đa văn của mình để đền ơn Phật và phục vụ chúng sanh bằng cách lưu truyền lại một kho tàng chân lý vĩ đại là *Tam Tạng Pháp Bảo* của Đức Phật cho những thế hệ hậu lai chúng ta.

Tuy nhiên đó chỉ mới là bước đầu phát triển trí tuệ. Bước kế tiếp Đức Phật dạy chính là tư duy chín chắn để thấu tình đạt lý.

2) *SUY XÉT THẤU ĐÁO (sammācintā):*

Nếu một người đã từng *tư duy chín chắn*, đã từng *thể nghiệm tu tập đúng đắn* thì có thể chứng ngộ ngay khi đang nghe pháp. Nhưng nếu như người ấy chưa *đắc đạo quả* hoặc chưa *thấy pháp (ngộ)* ngay là vì *văn tuệ* chưa được hoàn hảo, trong trường hợp đó người ấy cần phải tư duy hay quán xét về những điều mình đã lắng nghe học hỏi.

Những gì chúng ta nghe, thấy, học hỏi được chỉ là kiến thức vay mượn bên ngoài. Muốn tiêu hóa chúng để trở thành tri kiến chân thực thì phải tinh luyện qua nhiều giai đoạn tư duy, phán đoán, phân tích, tổng hợp, suy luận, so sánh v.v. để tìm ra chân tướng của sự thật. Điều này đã được Đức Phật dạy rất rõ ràng trong kinh *Kālāmasutta, Anguttara Nikāya* như sau:

"Chớ tin điều gì do nghe lại, do truyền thống, do đồn đãi, do kinh điển truyền tụng, do lý luận, do suy luận, do kết luận thiếu thận trọng, do hợp với định kiến, do uy tín hay vì nghĩ rằng vị ấy là thầy ta.

Này người xir Kālāma, cho đến khi nào các người tự mình biết rõ rằng: pháp này là bất thiện, là có tội, bị người trí chỉ trích, pháp này nếu hành trì sẽ đưa đến bất hạnh khổ đau thì hãy từ bỏ những điều ấy.

Và khi nào các người tự mình biết rõ: pháp này là thiện, là không có tội, không bị người trí chỉ trích, pháp này nếu hành trì sẽ đưa đến hạnh phúc an lạc thì hãy chứng đạt và an trú".

Đoạn kinh trên ám chỉ *giai đoạn thứ hai của trí tuệ là tư duy*. Nhưng có phải mọi tư duy đều đem lại trí tuệ hay không? Đức Phật dạy có hai loại tư duy: *chánh tư duy (sammāsankappa)* là suy nghĩ sáng suốt, chín chắn, thấu đáo, dựa trên những thực kiện để tìm ẩn số của sự thật. Trái lại, *tà tư duy (micchāsankappa)* là suy nghĩ bằng tưởng tượng hay suy luận nông cạn, hời

học, dựa trên những giả thuyết, ước định để đưa đến những kết luận chủ quan thiếu thận trọng. Vậy muốn phát triển trí tuệ trước hết ta phải tránh những tà tư duy như suy nghĩ về dục lạc, suy nghĩ về thù oán, suy nghĩ về những phương kế ám hại người khác, và thường xuyên chiêm nghiệm ba chân tướng vô thường, khổ não, vô ngã của vạn pháp.

Đại Đức *Cūlapanthaka* là một người ít học, ngài cố gắng học một kệ ngôn chỉ có bốn câu trong bốn tháng vẫn chưa thuộc. Vị sư huynh của ngài thấy vậy khuyên ngài nên hoàn tục nhưng ngài quá quuyến luyến đời sống đạo hạnh nên không nỡ từ bỏ. Đức Phật thấy đạo tâm của người đệ tử này quá đồng mãnh nên đem đến cho *Cūlapanthaka* một chiếc khăn tay màu trắng, dạy mỗi buổi sáng cầm khăn đưa ra trước mặt trời. Ngài làm y như lời dạy của Đức Phật, chẳng bao lâu chiếc khăn bị bụi và mồ hôi bám vào trở nên dơ bẩn và ố màu. Thấy sự kiện đó, ngài suy gẫm về tánh cách vô thường của đời sống, trực nhận được chân lý và đắc quả Arahán. Đây rõ ràng là trí tuệ phát sinh do tư duy đúng đắn trên thực kiện (biến đổi của cái khăn) mà liễu ngộ được bản chất của thực tánh pháp nên được gọi là *tu tuệ (cinātā mayā pannā)*.

Tuy nhiên, *tu tuệ* vẫn chưa hoàn hảo, cần phải *tự thân chứng ngộ* qua *tu tập định tuệ* thì mới thể nghiệm chân lý một cách hoàn toàn.

3) THỰC HÀNH ĐỊNH TUỆ (*bhāvanā*):

Cuối cùng *trí tuệ rốt ráo* chỉ phát sinh khi chúng ta thực hành thiền định và thiền tuệ. Thuật ngữ *bhāvanā* trong *Pāli* có nghĩa là dập tắt vô minh và ái dục bằng tu tập định tuệ.

Thiền định là giữ tâm thăng bằng, ổn định giống như giữ yên một ly nước đục cho đến khi bao nhiêu cặn bã đã lắng đọng thì nước sẽ trở nên trong suốt. Khi tâm được giữ yên sẽ trở nên trong sạch, lặng lẽ đó là môi trường tốt để tu tập thiền tuệ.

Thiền tuệ là chú tâm quan sát thực tại thân tâm như nó đang là với *trí tuệ, chánh niệm, tỉnh giác* để thấy được thực tánh của vạn pháp. Trí tuệ phát sinh do tu tập định tuệ gọi là *tu tuệ (bhāvanā mayā pannā)*.

Một người thường được nghe tiếng một thứ trà ngon và đã từng đọc lý thuyết về cách pha trà ấy như thế nào, nhưng nếu tự mình chưa pha lấy và uống qua một lần thì cũng không thưởng thức được hương vị của món trà

quý này. Đó là lý do vì sao Phật giáo xem trọng phương diện thực hành đến thế.

Đức Phật dạy:

"Dầu thông suốt kinh luật mà không hành trì, cũng chỉ như gã mục đồng đếm bò cho kẻ khác. Người ấy không hưởng được hương vị giải thoát".

"Trái lại dù thuộc ít kinh luật nhưng cố gắng hành trì, từ bỏ tham, sân, si, hiểu biết chân chính, tâm tự tại, không vọng chấp. Người ấy ắt hưởng được hương vị giải thoát". (Dhammapada 19, 20)

Thuở nọ có hai vị tỳ kheo cùng xuất gia trong giáo pháp của Đức Phật. Một vị học nhiều hiểu rộng, thông suốt giáo pháp nhưng chưa đắc đạo. Còn vị kia tuy học ít nhưng chuyên cần tu niệm, không bao lâu đắc đạo quả Arahán. Một hôm trong buổi luận đạo trước mặt Đức Phật, vị phạm tăng nêu lên những vấn nạn khúc mắc để khoe khoang tài bác học của mình. Đức Phật thấy vậy liền đặt ra nhiều câu hỏi khác về sự thực chứng đạo giải thoát. Hỏi đến đâu vị Arahán trả lời đến đó do đã tự thân chứng nghiệm, trái lại vị phạm tăng uyên bác không thể trả lời được, vì tự mình chưa giác ngộ. Câu chuyện này chứng tỏ rằng tu tuệ quan trọng và siêu việt hơn tư tuệ và văn tuệ rất nhiều.

Tóm lại, vì tầm quan trọng của trí tuệ trong vai trò giúp chúng ta giải thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi và thể nhập chân lý; nên chúng ta phải luôn luôn cố gắng phát huy trí tuệ bằng cả ba phương diện văn, tư và tu như Đức Phật đã dạy.

---o0o---

CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

"Này chư tỳ kheo, đại dương chỉ có một vị duy nhất là vị mặn, cũng vậy giáo pháp của Như Lai chỉ có một vị duy nhất là vị giải thoát"- Tiểu Bộ Kinh, Udāna

So với vô số chúng sanh sống trên thế gian thì nhân loại chỉ là một phần rất nhỏ, cho nên được sanh làm người không phải dễ. Nhưng duy trì được kiếp sống một cách toàn vẹn lại còn khó hơn vì phải chịu già, bệnh, chết, lo âu, phiền muộn, khổ đau, thất vọng... Nhiều người mới sinh ra đã chết, bất hạnh hơn, lắm kẻ phải chịu kéo lê một cuộc sống bi thảm vì tật nguyên hay nghèo

đôi. Tuy thế trong những người còn lại không phải ai cũng xứng đáng làm một con người thật sự. Họ sống dã man, độc ác, trụy lạc, ích kỷ và si mê không khác gì cầm thú. Chính Đức Khổng Tử phải than rằng: "*Vi nhân nan*". Vì thế đã được sinh ra làm người chúng ta cần phải sống một đời sống thế nào cho có ý nghĩa, hợp đạo đức, tự cải hoá cho đến khi hoàn thiện. Song trong thế gian có cả hàng trăm, hàng ngàn triết lý, tôn giáo nói là để cải thiện con người mà kỳ thực chỉ được một vài giáo lý khả dĩ đáng gọi là chánh đạo; còn đa số là mê tín dị đoan hoặc dẫn dắt con người đi sâu vào dục vọng đen tối. Một chứng minh cụ thể là ngày nay một vài thứ triết lý đang đưa thanh niên vào con đường trụy lạc, sa đọa, trong khi nhiều tôn giáo đã làm cho một số khá đông trong thế hệ cũ nô lệ cúng tế, khiếp sợ quỷ thần vì không phát huy được sức mạnh của một con người đích thực. Cuối cùng là khó được gặp Phật hay các bậc hiền nhân ra đời, vì Đức Phật là một vị thầy vĩ đại, một nhà đại cách mạng phá tan công cụ nô lệ của thần linh bên ngoài và của chính lòng tham lam, sân hận, si mê nội tại để nâng cao con người lên hàng thánh thiện. Giáo lý của Ngài có một mục đích rõ rệt là giác ngộ. Tất cả những cố gắng phi thường của Ngài từ khi khước bỏ đời sống đế vương trở thành một đạo sĩ khổ hạnh cho đến lúc chiến thắng ma vương mà thành bậc Toàn Giác chỉ nhằm một mục đích duy nhất, tức là khai thị cho chúng sanh con đường giải thoát ra khỏi vô minh ái dục và đem lại cho họ một cuộc sống hạnh phúc an lạc.

Vậy chúng ta thử tìm hiểu nội dung giáo lý giải thoát của Đức Phật, để xác nhận đâu là con đường đích thực dẫn chúng sanh ra khỏi sông mê bể khổ.

Khi được hỏi "*Con đường nào đến Niết-bàn*", Đức Phật trả lời: "*Đó là giới, định, tuệ*".

Giới không phải là những điều răn do một vị giáo chủ đặt ra để buộc tín đồ tuân phục mình. Trong Phật giáo, giới theo nghĩa tiêu cực là để dẹp bỏ những thói quen bất thiện đã tập nhiễm từ trước và ngăn ngừa điều ác có thể gây nên về sau; theo nghĩa tích cực là để phát triển những điều lành đã sẵn có và tạo thêm các điều lành chưa có. Giới ví như sợi dây cương, nhờ đó người huấn luyện ngựa dạy một con ngựa hoang trở thành thuần thục. Cũng vậy, giới là điều kiện tiên quyết để giữ tâm không vọng động, cho nên trong kinh nói: "*Giới năng sinh định*".

Khi giới đã được hành trì đúng đắn thì tâm tương đối bớt xao động và nếu được giữ trên một đối tượng thiền định thì tâm sẽ được an tịnh, thoát khỏi dục vọng, trở nên trong sáng. An trú trong thiền định tâm sẽ được nhu thuận,

minh mẫn, kiên cố và đồng mãnh. Đó là những điều kiện tất yếu để phát triển trí tuệ đúng như trong kinh đã dạy "*Định năng sinh tuệ*". Khi tâm đã được an tịnh, sáng suốt và tỉnh giác nhờ thiền định, *minh sát tuệ (Vipassanā)* sẽ phát huy mà nhờ đó chúng ta có thể trực giác được chân tướng hay thực tánh của vạn hữu. Đây là tri kiến cuối cùng đưa đến giải thoát hoàn toàn.

Con người là một tập hợp gồm ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cả năm yếu tố ấy đều đặt trong tình trạng biến đổi, bất an và không có thực thể. Nhưng vì bị vô minh che lấp, chúng ta không nhìn thấy hiện tượng giới đúng với thực tướng của nó.

Đức Phật dạy: "*Dù có chư Phật xuất hiện trên thế gian hay không, chân lý hiển nhiên này (vô thường, khổ não, vô ngã) vẫn chi phối vạn hữu. Đó là chân lý mà Như Lai đã thực chứng, giác ngộ và công bố, giảng dạy, tuyên thuyết, minh chứng, khai thị và phân tích khiến cho người khác lãnh hội được*" (*Anguttara Nikāya - Tăng Chi*).

Đức Phật xuất hiện trên thế gian để khai thị cho chúng sanh con đường giải thoát ra khỏi vòng *luân hồi (samsāra)*. Ngài chỉ dạy một giáo lý duy nhất là khổ và thoát khổ.

Trong cuốn *The Word of the Buddha*, Đại Đức Nyanatiloka giải thích chữ khổ như sau:

"Danh từ khổ không phải chỉ để mô tả một sự đau đớn thân xác hay cảm giác khó chịu của tinh thần mà còn bao gồm tất cả những gì có thể tạo ra đau khổ hay gánh chịu khổ đau. Chân lý về khổ dạy rằng: Vì nguyên lý vô thường mà tất cả mọi hình thức khoái lạc dù là thiên đàng hay cực lạc cũng đều bị biến đổi và hủy diệt, và tất cả mọi hình thức hiện hữu vì vậy chắc chắn phải mang mầm mống bất mãn, khổ đau".

Chính vì đau khổ nên con người mới nỗ lực tìm kiếm khoái lạc mà không biết rằng mình sẽ bị khoái lạc lừa đảo phản bội để rồi càng tìm kiếm khoái lạc con người càng thất vọng; và cứ thế họ chìm đắm trong bể khổ trầm luân. Cho nên theo Đức Phật, ước muốn khoái lạc (ái dục) là nguyên nhân của mọi khổ đau.

Trong kinh *Samyutta* dạy rằng:

"Không thể lường được đâu là khởi thủy của vòng luân hồi, và từ đâu chúng sanh bắt đầu kiếp sống. Có điều chắc chắn là họ đã bị trảm luân sinh tử vì vô minh và ái dục".

Một hôm tại xứ Kitogama, Đức Phật đã dạy Đại Đức Ānanda và tăng chúng rằng: *"Vì không nhận thức được bốn chân lý mà các người và Như Lai đã phiêu bạt trong vòng luân hồi từ vô lượng kiếp đến nay. Nay chư tỳ kheo, bốn chân lý ấy là gì? Đó chính là khổ, nguyên nhân của sự khổ, chấm dứt sự khổ và con đường đưa đến chấm dứt sự khổ. Nhưng nay, các người và Như Lai đã thực chứng, giác ngộ được những chân lý ấy, và vì thế chúng ta đã chấm dứt vòng luân hồi" (Mahā Parinibbāna).*

Cũng trong kinh trên, Đức Phật cả quyết rằng bất cứ ai hành trì theo chân lý mà Ngài đã hành trì và chứng ngộ thì chắc chắn sẽ thoát khỏi vòng sanh tử khổ đau.

"Như Lai đã tự lấy mình làm một nơi nương tựa cho chính mình. Nay chư tỳ kheo, hãy tinh tấn, chánh niệm và trong sạch. Hãy ngự trị tâm các người bằng định tuệ. Kẻ nào sống tinh tấn trong giáo pháp này sẽ thoát khỏi sinh tử và chấm dứt khổ đau".

Đó là những lời dạy cuối cùng trước khi Đức Từ Phụ nhập diệt, đã nhắc lại cho chúng ta mục đích tối hậu của đạo Phật là giải thoát.

Đức Phật đã nêu gương sáng của một vị thầy kiên trì nhẫn nại và tinh tấn. Những lời dạy của Ngài giống như ngọn hải đăng hướng dẫn chúng ta, những người đang bị bão tố cuốn trôi giữa bể luân hồi, vào bờ giải thoát một cách an toàn.

Chúng sinh hiện hữu trên thế gian với một căn bệnh khổ nan y. Nhưng Đức Phật, một vị lương y hoàn hảo, sau khi chẩn mạch, tìm ra bệnh trạng và nguyên nhân căn bệnh ấy, Ngài chỉ bày cặn kẽ những phương thuốc thần diệu mà Ngài đã dày công tìm kiếm trong 20 a-tăng-kỳ một trăm ngàn đại kiếp và chữa trị cho chính mình một cách linh nghiệm. Chỉ còn có một điều kiện là bệnh nhân phải cố gắng theo đúng phương pháp trị liệu đó để sớm thoát khỏi căn bệnh ngặt nghèo. Ngài ân cần dặn dò trước khi từ giã cõi đời: *"Quả thật, này chư tỳ kheo, Như Lai nhắc nhở các con: Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn chớ có phóng dật" (Handa dāni, bhikkhave, ānantayāmi vo: "Vaya dhammo sankhārā, appamādena sampādettha").*

Con đường giải thoát mà Đức Phật đã thực chứng và chỉ dạy bao gồm trong Tứ Diệu Đế:

- *Khổ Đế*: Chúng sanh trên thế gian sống trong đau khổ
- *Tập Đế*: Đau khổ ấy gây nên bởi vô minh ái dục
- *Diệt Đế*: Vô minh ái dục có thể tận diệt bằng con đường trung đạo.
- *Đạo Đế*: Con đường ấy gồm: *Tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ thần túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi và bát chánh đạo*.

Tứ niệm xứ giúp cho hành giả phát triển *chánh niệm* và *giác tỉnh*, hai yếu tố cần thiết để thấy rõ chân tướng hay thực tánh vô thường, khổ não, vô ngã của vạn hữu.

Tứ chánh cần là bốn điều tinh tấn nhờ đó hành giả có thể *diệt trừ ác pháp* và *phát triển thiện pháp*.

Tứ thần túc là bốn yếu tố *phát huy năng lực tinh thân*, nhất là thần thông biến hóa, giúp hành giả tiến bước mau chóng hơn trên đường tự giác và hóa độ chúng sanh.

Ngũ căn là năm điều kiện cơ bản để đạt đến tuệ giác, thấu triệt chân lý.

Nhờ phát triển ngũ căn mà hành giả có được *ngũ lực* tức là sức mạnh của *đức tin, tinh tấn, chánh niệm, chánh định* và *trí tuệ*.

Thất giác chi là bảy yếu tố giúp hành giả giác ngộ bỏ đề thượng trí: *Niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định* và *xả*.

Tất cả các pháp trên đều được đúc kết một lần nữa trong *Bát Chánh Đạo*, con đường duy nhất giúp chúng sanh giải thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Kinh *Dhammapāda* có dạy:

"Con đường cao thượng nhất là Bát Chánh Đạo, chân lý cao thượng nhất là Tứ Diệu Đế... đó là con đường duy nhất, không còn con đường nào khác dẫn đến tri kiến thanh tịnh. Hãy đi theo con đường ấy, để sớm thoát khỏi mọi điên đảo của Ma vương".

Điên đảo của Ma Vương ở đây là vòng trầm luân khổ hải hay phiền não ái dục mà chỉ có Bát Chánh Đạo mới trừ diệt được. Ngoài đạo Phật Chúng ta khó có thể tìm thấy ở đâu *con đường trung đạo* được trình bày một cách trong sáng như vậy. Đức Phật xác định với du sĩ ngoại đạo Subhadda rằng:

"Này Subhadda, trong pháp luật nào không có tám Thánh Đạo, thì ở đó không có (bốn bậc Thánh) đệ nhất..., đệ nhị..., đệ tam..., đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, trong pháp luật nào có tám Thánh Đạo thì ở đó có đệ nhất..., đệ nhị..., đệ tam..., đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, chính trong pháp luật này có tám Thánh Đạo... nếu những vị tỷ kheo sống chơn chánh thì đời này không vắng những vị A-la-hán. (Mahā Parinibbāna sutta).

Đến đây chúng ta phải thử đặt vấn đề ý nghĩa giải thoát theo Phật giáo như thế nào? Giải thoát theo đạo Phật không phải là được cứu rỗi bởi một Đấng Toàn Năng mà là đoạn lìa các trói buộc của phiền não (tham, sân, si) hay của ngũ uẩn.

Về phương diện tánh thường được gọi là *tánh tịnh giải thoát* tức là tính chất an tịnh tự tại của chư Phật và hàng Thánh nhân. *Pháp thân* của chư Phật và hàng thánh nhân gồm năm phần là *giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến*. Một trong những ân đức vô lượng của đấng Toàn Giác là *tịnh đức* tức là đức tính thanh tịnh tuyệt đối, không dao động trước bất cứ một hoàn cảnh nào. *Tịnh đức* ấy thường được mô tả dưới bảy phương diện:

- 1) Giới tịnh (*sīlavisuddhi*).
- 2) Tâm tịnh (*cittavisuddhi*).
- 3) Kiến tịnh (*ditthivisuddhi*).
- 4) Đoạn nghi tịnh (*kankhāvisuddhi*).
- 5) Đạo phi đạo tri kiến tịnh (*maggāmagga nāna-dassana visuddhi*).
- 6) Hành đạo tri kiến tịnh (*patipadā nāna-dassana visuddhi*).
- 7) Tri kiến thanh tịnh (*nāna-dassana visuddhi*).

Về phương diện tướng thường được gọi là *chướng tận giải thoát* tức là diệt tận các phiền não chướng, nhất là vô minh và ái dục. Có mười **phiền não** trói buộc (thăng thúc) chúng sanh là:

- 1) Tham (*lobha*).
- 2) Sân (*dosa*).
- 3) Si (*moha*).
- 4) Mạn (*māna*).
- 5) Tà kiến (*ditthi*).

- 6) Nghi (*vicikicchā*).
- 7) Thụy miên (*thīna*).
- 8) Trạo cử (*uddhacca*).
- 9) Vô tà (*ahirika*).
- 10) Vô quý (*anottappa*).

Hoặc mười **kiết sử** là *thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, luyến ái trong dục giới, sân hận, luyến ái trong sắc giới, luyến ái trong vô sắc giới, mạn, trạo cử, vô minh.*

Bao lâu những *phiền não chướng* trên còn chi phối đời sống thì chúng ta chưa thể giải thoát ra khỏi vòng trầm luân sinh tử. Đứng về phương diện tâm và trí, giải thoát gồm có tâm thiện giải thoát tức là tâm giải thoát ra khỏi các bất thiện tâm sở, và tuệ thiện giải thoát tức là trí tuệ suốt thông chân lý không bị chướng ngại bất cứ một thành kiến nào.

Đôi với chúng ta con đường dẫn đến giải thoát quá khó khăn và đòi hỏi nhiều cố gắng. Nhưng nếu chúng ta thường kiên trì, tinh tấn và luôn chánh niệm tỉnh giác thì ngay trong từng giây phút hiện tại chúng ta cũng có thể tự tại an lạc giữa các *phiền*.

---o0o---

CHÁNH NGŨ

Một trong *năm giới* mà người Phật tử chân chính phải hành trì là *tránh xa vọng ngữ* (*musāvādā veramanī*). Tích cực hơn, người Phật tử phải nói lời *chân thật* (*saccavādā*) biết *thủ tín* (*saddahana*) và nói *như thế nào làm như thế ấy* (*yathāvādī tathākārī*).

Lời nói chân thật là một trong *thập thiện nghiệp* mà người hành trì không những đem lại lợi ích cho mình mà còn góp phần xây dựng một xã hội đạo đức. Vì muốn được trật tự, xã hội cần đòi hỏi một số điều kiện trong đó có sự *tín nhiệm* lẫn nhau nhờ mọi người đều *chân thật*.

Đoạn kinh sau đây mô tả một người *chân thật*:

"Ở đây một người thiện nam từ bỏ sự giả dối, xa lánh vọng ngữ, nói lời chân thật dù ở nơi hội họp đứng đắn, giữa đám đông, trong tư gia với bà con thân thuộc, trong nhiệm sở hay khi làm nhân chứng tại pháp đình.... Như vậy,

người ấy sẽ không vì cá nhân mình, không vì ai khác, cũng không vì một lợi lạc vật chất mà cố ý nói sai sự thật". (Sāleyyaka Sutta M.I, 228).

Thật ra chánh ngữ không phải chỉ giới hạn trong lời nói chân thật mà còn cần phải:

- Tránh dùng lời phao vu để chia rẽ, hay gây bất hoà giữa người này với người khác, trái lại phải tìm cách đem lại hoà hợp và thông cảm giữa mọi người.

- Tránh dùng lời thô lỗ để hạ nhục kẻ khác, trái lại phải nói lời thanh tao, hoà nhã, lịch sự, lễ độ để an ủi, khuyến khích hay thuyết phục kẻ khác.

- Tránh những câu chuyện phiếm vô bổ, phải nói đúng lúc, hợp lý và hữu ích.

Cũng có trường hợp, khi chúng ta nói chân thật và lễ độ mà vẫn chạm đến tự ái của kẻ khác khiến họ phật lòng.

Tuy thế đôi khi cần phải nói sự thật dù có mất lòng nhưng hữu ích. Như vị bác sĩ muốn chữa một vết thương của bệnh nhân đôi khi không thể không gây cho bệnh nhân một chút đau đớn, vì nếu không đụng đến vết thương thì làm sao điều trị được.

Vì thế trong kinh *Abhayarājakumāra* có phân loại lời nói theo chân, thiện và mỹ như sau:

1) LỜI NÓI CHÂN, MỸ, THIỆN.

Tức là lời chân thật, khả ái và có lợi cho người nghe. Chữ mỹ ở đây dùng với nghĩa đẹp lòng người, làm cho người hoan hỷ khi nghe. Như trường hợp Đức Phật thuyết pháp, Ngài trình bày chân lý (chân) để chuyển mê khai ngộ cho chúng sanh (thiện) và khi nghe xong thính chúng đều hoan hỷ (mỹ) chấp nhận.

2) LỜI NÓI CHÂN, THIỆN, KHÔNG MỸ.

Tức là lời chân thật, có lợi cho người nghe nhưng không làm cho họ vui lòng. Đó là trường hợp "*trung ngôn nghịch nhĩ lợi u hạnh*". Lời nói không mỹ ở đây có hai nghĩa: một là lời nói thô lỗ, hai là tuy không thô lỗ nhưng

làm cho người nghe khó chịu. Có khi vì lời nói cộc cằn làm cho người nghe nổi giận, nhưng có khi lời nói lễ độ mà vẫn chạm tự ái kẻ khác.

3) LỜI NÓI CHÂN, MỸ, KHÔNG THIỆN.

Tức là lời nói chân thật, đẹp lòng người nhưng vô ích. Như kể một chuyện tuy thật và làm cho người nghe vui tai nhưng không đem lại lợi ích gì cả, có khi chỉ làm mất thì giờ hoặc thậm chí còn có hại.

4) LỜI NÓI CHÂN, KHÔNG THIỆN, KHÔNG MỸ.

Tức là lời nói chân thật nhưng vô ích và làm người nghe bực mình. Nhiều người bất cứ nghe thấy chuyện thị phi ở đâu cũng đem kể lại cho bạn bè, thân thuộc nghe. Hoặc có người lại thường đem những chuyện đời tư nói với người khác để khoe khoang thành công hay phân bua thất bại của mình. Những chuyện đó tuy là sự thật, nhưng không ích gì cho người nghe, và chỉ làm phiền lòng họ.

5) LỜI NÓI KHÔNG CHÂN, NHƯNG THIỆN VÀ MỸ.

Tức là lời không đúng sự thật nhưng có ích lợi và làm người nghe hoan hỷ. Như trường hợp vì cứu người nào đó (thiện) mà phải nói dối (không chân) và nhờ nói khéo léo nên người nghe vui lòng (mỹ).

6) LỜI NÓI KHÔNG CHÂN, KHÔNG THIỆN NHƯNG MỸ.

Tức là lời nói giả dối, vô ích nhưng người nghe lại thích. Nhiều người nói ba hoa, khoác lác vô tích sự, thế mà vì có tài ăn nói khéo léo, thông suốt nên ai cũng thích nghe.

7) LỜI NÓI KHÔNG CHÂN, KHÔNG MỸ NHƯNG THIỆN.

Tức là lời nói dối, khó chịu, nhưng có lợi cho người nghe. Ví dụ như một người mẹ muốn cho con mình học giỏi (thiện) đã la mắng (không mỹ) và dọa dũa bé nếu không học thuộc bài sẽ bị đuổi ra khỏi nhà (không chân).

8) LỜI NÓI KHÔNG CHÂN, KHÔNG THIỆN, KHÔNG MỸ.

Là lời nói giả dối, vô ích và làm người nghe bực tức. Như trường hợp nói vu khống, nhục mạ, hoặc nói thù ghét để chia rẽ người khác. Đó là lời nói của người dối trá, hung ác, và thô lỗ.

Trong tám cách trên, cách thứ nhất và cách thứ hai được Đức Phật cũng như các bậc hiền nhân khuyến khích. Kinh Abhayarajakumàra dạy tiếp rằng: "*Người nên nói lời hợp thời mà người biết là đúng với sự thật, xác đáng, hữu ích, có thể chấp nhận được và làm cho kẻ khác hoan hỷ (loại thứ nhất). Người cũng có thể nói lời hợp thời mà người biết là đúng với sự thật, xác đáng, hữu ích, có thể chấp nhận được tuy không làm cho kẻ khác hoan hỷ (loại thứ hai). Người không nên nói lời giả dối, và cần phải tìm sự thật, nói sự thật vì hành động đó nâng cao hạnh phúc cá nhân của người cũng như sự điều hoà và tiến bộ xã hội*". Trong đoạn kinh khác Đức Phật mô tả lời nói của bậc thiện trí với năm điều kiện:

1) Phát biểu đúng lúc (*Kālavādī*):

Như chúng ta đã thấy ở trên, có khi một lời chân thật nhưng không được phát biểu đúng lúc thì thành ra vô ích hoặc làm cho người khác bực mình. Người thiện trí phải tế nhị để áp dụng lời nói của mình đúng chỗ, đúng lúc.

2) Hợp với sự thật (*Bhūtavādī*):

Bậc thiện trí thức nói một lời phải dựa trên sự thật, không nguy biện, không lừa dối. Tuy vậy nói sự thật chưa đủ, cần phải có điều kiện sau đây bổ túc:

3) Đem lại lợi ích (*Atthavādī*):

Lời nói phải có mục đích và ý nghĩa của nó, dù là lời nói chân thật nhưng không có mục đích đem lại lợi ích cho ai, thì đó cũng là lời nói nhằm nhí, vô dụng.

4) Thích ứng với đạo lý (*Dhammavādī*):

Dhamma ở đây có nghĩa là đạo lý. Lời nói hợp đạo lý có nghĩa là phải hợp lý, hợp tình và hợp với chánh pháp.

5) Hợp với đạo đức (*Vinayavādī*):

Giá trị của lời nói còn phụ thuộc tính cách đạo đức của nó. Nếu một lời nói có đủ bốn yếu tố trên nhưng không hợp với luật pháp hay luân thường đạo lý thì vẫn nguy hiểm. Trong phần phân tích tám lời nói trên, chúng ta dùng chữ thiện với nghĩa hữu ích. Nhưng đôi khi có lợi ích chưa hẳn là thiện, như khi nói trực lợi, vụ lợi người ta thường dùng với nghĩa bất thiện. Vì vậy lời nói

thiện phải vừa có ích vừa lương thiện, nghĩa là phải hợp với đạo đức nữa mới được.

Theo kinh điển có 10 điều lợi ích và hợp với đạo đức nên bàn luận là:

- 1) Nên nói về đức *từ bi bác ái* vì lòng từ ái giúp chúng ta có tâm hồn vị tha, không tham lam, ích kỷ, bòn xén và tật đố.
- 2) Nên nói về đức tính *tri túc* để giúp ta bỏ nhiều ước vọng thái quá, và sống an vui trong bất kỳ hoàn cảnh nào.
- 3) Nên nói về đức *thanh tịnh* để giúp cho tâm hồn trầm tĩnh, trong sạch và tự tại.
- 4) Nên nói về đức tính *độc lập* để giúp chúng ta không xu hướng phe phái, không ỷ lại và phát triển đức tự tin.
- 5) Nên nói về đức *trinh tấn* để giúp ta từ bỏ tính biếng nhác, do dự và bất nhất.
- 6) Nên nói về *giới hạnh* vì giới hạnh có khả năng loại bỏ những thói hư tật xấu mà ta đã tập nhiễm từ vô lượng kiếp đến nay.
- 7) Nên nói về *thiền định* vì thiền định có khả năng tiêu trừ dục vọng, oán thù và phát triển sức mạnh tinh thần.
- 8) Nên nói về *trí tuệ* để giúp ta rèn luyện đức sáng suốt, phát triển trí năng hầu thấu triệt chân lý.
- 9) Nên nói về *giải thoát* vì tâm giải thoát là mục đích của người Phật tử trên đường giải phóng tâm ra khỏi vô minh phiền não.
- 10) Nên nói về *tri kiến giải thoát*, tức là nói đến sự *thực chứng* giải thoát của Đức Phật và chư Thánh nhân. Sự thực chứng đó giúp chúng ta vững tin trên đường tu tập vì biết rằng chúng ta đang đi trên con đường mà tiền nhân đã từng trải nghiệm và thực chứng. Nếu tinh tấn giác niệm một cách đúng đắn chúng ta cũng thể nghiệm được tri kiến giải thoát như các Ngài.

Tóm lại, lời nói có ảnh hưởng vô cùng quan trọng không những đối với đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân mà còn có thể định đoạt được cả sự an nguy của xã hội. Lời nói của một nhân vật có uy tín bao nhiêu lại càng phải

thận trọng bấy nhiêu. Chính vì thế mà Đức Phật đã đưa chánh ngữ vào Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến giải thoát giác ngộ.

---o0o---

PHẬT GIÁO CÓ PHẢI LÀ TÔN GIÁO KHÔNG?

Tôn giáo là gì? Khi nghiên cứu lịch sử tôn giáo, chúng ta tìm thấy nhiều giải đáp cho câu hỏi này. Vậy đâu là giải đáp thoả đáng nhất. Những giải đáp ấy có thích ứng với đạo Phật không? Chúng ta hãy tìm hiểu một vài định nghĩa thông dụng nhất.

* Một định nghĩa nói rằng *tôn giáo là hệ thống các tín điều*. Định nghĩa này rất đúng đối với nhiều tôn giáo trên thế giới, nhưng không phù hợp với đạo Phật vì những lý do sau đây:

1- *Tín điều* chỉ là những *ngôn ngữ qui ước* được *ché định* một cách tương đối tùy thuộc vào không gian, thời gian, trình độ văn hóa, và niềm tin của một số người. Ngôn từ tự nó mang đặc tính hạn hữu làm giới hạn chân lý. Chân lý không bao giờ được chứa đựng một cách trọn vẹn trong ngôn từ. Ngôn từ có thể là phương tiện để truyền đạt chân lý, nhưng không phải là phương tiện hoàn hảo. Phật giáo xem ngôn ngữ như ngón tay chỉ trăng, chân lý chỉ đạt được bằng trí tuệ thực chứng chứ không qua tín điều.

2- *Tín điều* chỉ là những *kết luận* đã trở thành *khuôn sáo*, khô khan, hạn hẹp, đã suy giảm tính chất sống động, uyển chuyển và trung thực của chân lý. Phật giáo không chấp nhận những kết luận khuôn sáo, vì giác ngộ có tính khám phá, sáng tạo và luôn luôn mới mẻ.

3- Khi đã *tin* vào một số tín điều nhất định nào đó, người ta dễ sinh ra *cố chấp, bảo thủ* những giáo điều ấy, và xem thường hay gạt bỏ những tín điều của tôn giáo khác. Đây là lý do đưa đến tham vọng bắt mọi người chấp nhận tín điều của tôn giáo mình, và cũng từ đó xảy ra chiến tranh tôn giáo mà chúng ta thường thấy trong lịch sử. Mục đích của Phật giáo là phá chấp, dù chấp trước bất kỳ điều gì, kể cả Niết-bàn.

4- *Tín điều* là kết quả của những *nỗ lực đưa chân lý vào hình thức* của các mệnh đề *qui phạm thuần lý*. Trái lại, Phật giáo không bao gồm một hệ thống mệnh đề thuần lý nào mà là con đường thực nghiệm chân lý của cuộc sống. Chúng ta tìm thấy lời dạy sau đây của Đức Phật trong kinh Pháp cú:

"Người nói nhiều giáo pháp nhưng không tự mình thực hành thì chẳng khác nào đếm bò cho kẻ khác. Người ấy không thể hưởng được quả vị thánh nhân. Người không nói được nhiều giáo pháp, nhưng tự mình sống theo pháp, từ bỏ tham lam, sân hận, si mê, có chánh kiến và trầm tĩnh không có chấp vào thế giới khác, người ấy mới là đệ tử Như Lai".

* Một định nghĩa khác xem *tôn giáo là sự mặc khải của Thượng Đế*. Hầu hết các tôn giáo nhất thần đều được thiết lập trên nền tảng *thiên khải* tức là phương tiện giao cảm giữa Thượng Đế với con người, nhờ đó con người biết được Ngài và vạn vật do Ngài sáng tạo.

Phật giáo không tán thành thiên khải vì những lý do sau đây:

1) *Thiên khải* có tính cách đặc thù vì chỉ được thực hiện đối với từng cá nhân. Và một khải thị có thể được xem là giá trị đối với người này chưa hẳn đúng với người khác. Vậy mặc khải mang sắc thái chủ quan, không mang tính phổ quát. Điều này đưa đến một sự chia rẽ trầm trọng giữa các tôn giáo tây phương. Mặc dù các tôn giáo ấy đều dựa trên căn bản mặc khải, nhưng xem ra những khải thị của họ lắm lúc mâu thuẫn lẫn nhau. Phật giáo chỉ có *khải thị* hiểu theo nghĩa là một người đã thấy chân lý *chỉ ra* chân lý ấy cho người chưa thấy có thể tự mình thấy được.

2) *Thiên khải* đi ngược lại với những nguyên lý căn bản như nguyên lý túc lý, nguyên lý nhân quả...Giáo sư Christmas Humphreys nói: "*Trong Phật giáo, không những chúng ta không tìm thấy thiên khải, mà quan niệm này còn bị bác bỏ nữa là khác*". Vì người Phật tử phải thấu hiểu vũ trụ, nhân sinh qua thể nghiệm, trí tuệ và trực giác, như thái độ của nhà khoa học, mà không cần một sự bí mật khải thị. Đơn giản là vì tri thức do khải thị chỉ là kiến thức vay mượn, không phải là tri kiến chân thực tự mình chứng nghiệm.

Thái độ của người Phật tử giống như thái độ của Tất-Đạt trong "Câu Chuyện Dòng Sông" của văn hào Hermann Hesse. Tất-Đạt nhìn nhận Đức Phật là bậc toàn chân, toàn thiện, toàn mỹ, lời dạy của Ngài rất hoàn hảo, nhưng chàng phải thực nghiệm bằng cách riêng của mình, con đường mà chàng trải nghiệm cuối cùng cũng không thể vượt qua lời Phật dạy và cứu cánh tối hậu của nó cũng chỉ là để đạt đến toàn chân, toàn thiện, toàn mỹ như Đức Phật nhưng phải tự mình khám phá một cách sáng tạo. Cũng thế, người Phật tử không chấp nhận lời dạy của Đức Phật một cách tuyệt đối như tín điều hay mặc khải; họ xem giáo lý của Ngài như những kinh nghiệm của người đi

trước và muốn đạt đến cứu cánh giác ngộ giải thoát họ phải tự mình chứng nghiệm bằng trí tuệ và trực giác.

* Một định nghĩa nữa coi *tôn giáo là những lễ nghi cúng tế, cầu đảo*. Sở dĩ có định nghĩa như vậy vì một vài tôn giáo Đông Phương cũng như Âu - Mỹ tỏ ra rất chú trọng đến lễ nghi cúng tế. Những tôn giáo này tin rằng thần thánh có một quyền uy ban ơn giáng họa tuyệt đối. Họ phải tỏ lòng cung kính và phục tùng để được ban ơn phước. Mặt khác, họ tin rằng tội lỗi có thể được ân xá hay tẩy trừ nhờ cúng tế.

Đạo Phật không chú trọng đến lễ nghi cúng tế vì:

1) Những lễ nghi cúng tế nặng hình thức tín ngưỡng hơn là một tôn giáo có mục đích giáo dục để chuyển hoá tâm linh con người. Tất nhiên có những lễ nghi trang nghiêm, giản dị cần được tôn trọng và duy trì vì đó là những biểu hiện sự thành tâm, lòng cung kính của tín đồ, nhưng những hình thức cúng tế rườm rà phức tạp đều không được đạo Phật chấp nhận.

2) Nghi lễ cúng tế có thể gây nên một sự nhầm lẫn nguy hại khi xem lễ nghi quan trọng hơn chính sự tu chỉnh thân tâm, vì tin rằng tội lỗi sẽ được ân xá nhờ nghi thức tế lễ. Thật ra, tội lỗi chỉ có thể tẩy trừ bằng thiện chí cải hóa cụ thể của mỗi cá nhân, trong khi thờ cúng lại chỉ tỏ lòng thành kính đối với thần thánh hay đấng giáo chủ mà thôi.

3) Một khi đã chú trọng đến nghi lễ người ta có thể vấp phải một khó khăn là những nghi lễ dễ bị lỗi thời. Nghi lễ tùy thuộc vào thời đại, địa phương, và phong tục tập quán của mỗi cộng đồng, nên chỉ là những hình thức tương đối, có thể được một số người chấp nhận hay bác bỏ vì vậy không phải là chân lý phổ biến.

4) Một tôn giáo chứa đựng quá nhiều hình thức bên ngoài thì nội dung dễ bị quên lãng. Chúng ta nhìn nhận hình thức và nội dung tương quan mật thiết, nhưng khi quá phô trương hình thức thì có thể là để che giấu một nội dung trống rỗng. Thật vậy:

"Cúng tế không đem đến hiệu dụng nào, kinh cầu là những lời lặp đi lặp lại vô bổ và bùa chú không đủ sức mạnh cứu vớt được con người. Chỉ có chế ngự tham dục, trừ bỏ sân niệm và tiêu trừ si mê mới thật là thờ cúng chân thật, sự tế lễ đúng đắn."

Đọc nhiều kinh điển, cúng dường các bậc tu hành, thờ lạy thần linh, tự dày đọa thân thể hay bất cứ một hình thức khổ hạnh nào cũng không thể làm cho người trở nên thanh tịnh, sáng suốt.

Tụng hồng danh Phật cũng chỉ hữu ích khi nào chuyên tâm nhất niệm để giữ ý trong sạch và cải thiện hành động cho phù hợp với lời Phật dạy".

Chúng ta đã thấy ba định nghĩa trên về tôn giáo không thể áp dụng được đối với Phật giáo. Vậy Đức Phật định nghĩa tôn giáo như thế nào?

Câu trả lời rất giản dị và rõ ràng: Tôn giáo là thái độ chân chính, chứ không phải bao gồm những tín điều, nghi lễ, cũng phải đạt được nhờ thiên khai.

Một người tu hành chân chính được biểu hiện qua thái độ nhận thức, hành động, nói năng đầy đạo đức và trí tuệ. Thái độ nhận thức vô cùng quan trọng, nhận thức đúng đắn (chánh kiến, chánh tư duy) là tiêu chuẩn chính xác để hành động. Đức Phật nhận thấy hành động bắt nguồn từ thái độ nhận thức. Vì vậy một thái độ nhận thức chân chính sẽ đưa đến một hành động đạo đức và ngược lại. Đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta muốn trở nên đạo đức phải phát triển một số thái độ chân chính và phải loại bỏ những thái độ đối nghịch. Đôi khi chúng ta căn cứ vào những quy luật đạo đức bên ngoài để đánh giá giá trị thiện ác của một hành động, nhưng giá trị hành động tự nó mang sẵn tính chất đạo đức của thái độ bên trong. Một khi thái độ nhận thức chân chính gắn liền với nhân cách con người thì điều thiện có thể thực hiện được một cách tự nhiên không phải cố gắng nữa. Đó là đạt đến chỗ chí nhân, chí thiện.

Vậy một tôn giáo có mục đích đưa con người đến chỗ toàn chân, toàn thiện phải đặt trọng tâm trong việc chuyển hoá thái độ tri thức và đạo đức.

Phật ngôn đầu tiên trong kinh *Dhammapada* đã chứng tỏ cho chúng ta tầm quan trọng của thái độ tâm lý đối với đời sống của mỗi cá nhân: *"Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hay hành động thì sự khổ theo liền như bánh xe lăn theo chân con bò kéo... Nếu nói năng hay hành động với tâm trong lành thì hạnh phúc sẽ theo liền như bóng theo hình".*

Như vậy, sự hiện diện của chúng ta là kết quả của những gì ta tư tưởng. Nó được xây dựng trên tư tưởng và kết tinh bằng tư tưởng. Người nói hay làm với tư tưởng sai lầm thì hậu quả chắc chắn sẽ là khổ đau. Nhưng nếu nói hay làm với tư tưởng chân chính thì hậu quả chắc chắn sẽ là hạnh phúc.

Tư tưởng sai lầm và tư tưởng chân chính là hai thái độ tâm lý đối nghịch nhau, mỗi thái độ đem lại một kết quả khác biệt. Mỗi thái độ tâm lý gọi là sai lầm hay bất thiện khi nó mang bản chất tham, sân, si... Trái lại thái độ chân chính hay thiện khi nó không bị ba trạng thái tâm lý ấy chi phối.

Vậy muốn chuyển hoá thái độ sai lầm sang chân chính phải diệt trừ ba nhân bất thiện tham, sân, si và những yếu tố liên hệ với chúng.

Sau đây là một vài thái độ tâm lý căn bản được Đức Phật khuyến khích chúng ta nên phát triển.

1) Tín (*Saddhā*):

Đức tin có hai khía cạnh: Một là tin tưởng nơi Tam Bảo, nơi luật nhân quả, nghiệp báo... Hai là tự tin ở khả năng giác ngộ của mình. Như người muốn tìm đến một nơi nào đó nhưng chưa biết đường cần phải có một người hướng đạo kinh nghiệm, đáng tin, biết rõ nơi người ấy muốn tìm, người ấy phải tin tưởng lời chỉ dẫn cặn kẽ và hợp lý của nhà hướng đạo, phải học hỏi những người đi trước đã đến đích và phải tự tin là mình có đủ khả năng thực hiện chuyến đi. Cũng vậy, muốn giác ngộ giải thoát chúng ta phải tin Phật là bậc thầy hướng đạo có thể chỉ đường cho chúng ta đến cứu cánh niết-bàn. *Tin Phật* cũng chính là tin vào đức tính *sáng suốt* của tâm mình. *Tin Pháp* là tin nơi chân lý mà Đức Phật đã giác ngộ và chỉ bày. Tin Pháp cũng có nghĩa là tin rằng chúng ta có đủ *định tĩnh* để thể nhập chân lý. *Tin Tăng* là tin những bậc tu hành theo chánh pháp đã được trong lành thanh tịnh. Tin Tăng cũng chính là tự tin nơi khả năng có thể đạt đến toàn thiện, toàn mỹ.

2) Tàm và quý (*Hiri-ottappa*):

Tàm là thái độ tâm lý của một người biết *hổ thẹn điều ác*. *Quý* là biết *ghê sợ tội lỗi*. Hai thái độ này liên kết với nhau tạo nên một bức thành trì vững chắc ngăn chúng ta với điều ác. Một mặt nhờ có *tàm* chúng ta biết hổ thẹn với lương tâm khi sắp làm một điều ác, lương tâm cảnh báo không cho những tay vào tội lỗi. Mặt khác nhờ có *quý* chúng ta biết sợ hãi khi phác họa ra trước mắt hậu quả những tai hại do việc ác gây ra cho mình và cho kẻ khác. Ví dụ, một người sắp sát nhân, nhưng lương tâm anh ta không cho phép anh làm việc đó (*tàm*), đồng thời cảnh tượng nạn nhân đau đớn quần quai trên vũng máu, cảnh nhe nhóc, bi thảm của vợ con nạn nhân v.v. và cảnh tù tội của chính anh hiện ra trước mắt khiến anh dừng tay không dám giết người nữa (*quý*).

Như vậy *tàm* (*hố thẹn*) và *quý* (*ghê sợ*) là hai thái độ tâm lý cần thiết ngăn chúng ta không làm điều ác, hoặc đã làm thì không dám tái phạm.

3) Chánh niệm - Tỉnh giác (*Sati-sampajanna*):

Chánh niệm là không quên mình, không quên chú tâm trên thực tại. Người *thất niệm*, *vọng niệm* hay *phóng tâm*, ngược lại, luôn hướng tâm ra bên ngoài nên thường bị dính mắc nơi ngoại cảnh, bị ngoại cảnh chi phối, kết quả là tâm bị dao động, tán loạn và bất an. Chánh niệm giúp chúng ta trầm tĩnh và an nhiên tự tại.

Tỉnh giác là *sáng suốt thấy rõ, biết rõ thực tại* đang diễn tiến trong thân tâm cũng như ngoại giới một cách trung thực và trực tiếp, không qua bất kỳ một lăng kính nào của tư tưởng, quan niệm hay tư kiến, tư dục, vì vậy một khi đã có tỉnh giác thì chúng ta sẽ không hành động hồ đồ, chủ quan hoặc vô thức.

Một người quá sân hận có thể sát hại đối thủ một cách hoàn toàn mù quáng. Đến khi nguôi giận anh ta mới biết mình đã hành động điên rồ. Sở dĩ như vậy vì hành vi của anh bị thúc giục bởi sân hận (một loại xung động cảm tính) chứ không được nhận thức rõ ràng bằng tỉnh giác, nghĩa là anh ta không kịp thời kiểm sát hành động của mình bằng một thái độ tự tri sáng suốt.

Tỉnh giác thường đi đôi với *chánh niệm* (*sammā sati*) tạo thành năng lực (*bala*) *tuệ giác* (*nāna dassana*) trong pháp hành thiền tuệ *vipassanā*, có khả năng *tuệ tri* thực tánh pháp và diệt tận vô minh ái dục, phiền não khổ đau.

4) Tâm vô lượng (*Appamannā*):

Con người sở dĩ gây nên tội ác là do tính hẹp hòi, vị kỷ, chấp ngã, khinh mạn...vì vậy muốn hướng thiện, đừng để lòng mình bị giới hạn trong lớp vỏ bản ngã, phải để cho tâm hồn phóng đạt, rộng rãi, bao trùm cả vạn vật chúng sinh.

Tâm thái *quảng đại vô lượng* đó thường xuất hiện dưới bốn hình thức: *Từ, bi, hỷ, và xả*.

TỪ (METTĀ): Là lòng mong mỏi cho tất cả chúng sanh đều được an lạc, hạnh phúc. Người có tâm từ có thể chế ngự được lòng sân hận, vì vậy tâm thường mát mẻ, dịu dàng, ngọt ngào, thân thiện.

BI (KARUNĀ): Là lòng mong mỏi cho tất cả chúng sinh đều được thoát khổ và sẵn sàng xoa dịu nỗi khổ đau của họ. Người có tâm bi có thể chế ngự được tính độc ác, vì vậy họ không bao giờ muốn hại ai dù đó là kẻ đối nghịch với mình.

HỠ (MUDITĀ): Là lòng hoan hỷ trước sự thành công hay hạnh phúc của bất cứ chúng sanh nào. Người có tâm hỷ không còn ganh tị, tật đố với những người an lạc hạnh phúc hơn mình.

XẢ (UPEKKHĀ): Là lòng bình đẳng, vô tư thanh thản, quân bình không bị chi phối bởi những tình cảm yêu, ghét, mừng, giận. Người có tâm xả không có thành kiến cố chấp hay thiên vị đối với mọi loài.

Chúng ta không thể làm việc thiện nếu không có những tâm thái từ, bi, hỷ, xả. Vì bao lâu tâm vô lượng chưa có thì ta còn bị những tình cảm sân, hận, đố kỵ, tham dục chi phối, mà những tình cảm này là mầm mống của tội lỗi.

5) Chánh kiến (Sammāditthi):

*Chánh kiến là nhận thức dựa trên **thấy biết trung thực bản chất của vạn pháp** ngay nơi cuộc sống này. Đó là thái độ lý tính cần thiết làm nền tảng chuẩn xác cho **tu tưởng và hành động đúng đắn**. Chánh kiến được biểu hiện qua **trí tuệ quán chiếu (vipassanā nāna)**, hay **tri kiến thanh tịnh (nānadassanavisuddhi)** trên đối tượng **thực tánh pháp**.*

Đức Phật dạy rằng, hai nhận thức sai lầm về vũ trụ và nhân sinh có thể dẫn con người đi vào đường tội lỗi, đó là *thường kiến* và *đoạn kiến*. Hai quan điểm này phát xuất từ những phán đoán dựa trên niềm tin tôn giáo hay biện luận triết học hơn là thấy biết trung thực nên Đức Phật gọi đó là *tà kiến*.

Nếu tin rằng *bản ngã và thế giới vẫn còn tồn tại bất biến sau khi chết* thì con người không cần phải chuyển hoá hướng thiện, vì nói đến chuyển hoá là nói đến đổi thay mà bản ngã và thế giới đã bất biến thì làm thế nào chuyển hoá được. Vì vậy thường kiến là thái độ nhận thức làm cản trở bước tiến hoá đến chỗ chí thiện của con người.

Trái lại, nếu cho rằng *bản ngã và thế giới hoàn toàn huỷ diệt sau khi chết* thì người ta sẽ hành động tùy tiện bất chấp nhân quả, tội phước. Người ta sẽ chỉ nhắm vào cái lợi trước mắt, chỉ hưởng thụ hiện tại, mà không cần biết đến hậu quả lâu dài. Điều này chắc chắn đưa đến một xã hội hỗn loạn, và con người sẽ rơi vào vực thẳm tội lỗi.

Để có chánh kiến hay nhận thức đúng đắn chúng ta cần phải có tri kiến trung thực nhờ biết lắng nghe, quan sát, chiêm nghiệm trực tiếp thực chất của *ngã và pháp*, của *Bốn Sự Thật Vi Diệu*, của *nhân quả nghiệp báo*, của *thiện ác, phước tội*... Vì hành động của mỗi người đúng hay sai tùy thuộc tri kiến của người ấy có chính xác hay không.

Tóm lại, Phật giáo không phải là một tôn giáo nặng tính tín ngưỡng, mục đích của Phật giáo là *chỉ* cho mọi người biết khám phá chân lý đã có sẵn nơi mỗi người hầu họ có thể tự mình giác ngộ giải thoát ra khỏi vô minh ái dục, phiền não khổ đau.

---o0o---

TẤM GƯƠNG NGƯỜI CON HIẾU

Nhân mùa báo hiếu, chúng ta hãy cùng nhau chiêm ngưỡng một gương hiếu thảo sống thực, đúng theo tinh thần Phật giáo, đầy ý vị không kém *nhị thập tứ hiếu* ngày xưa.

Đó là chuyện một nhà chính khách lỗi lạc, một nhà lãnh đạo thế giới có uy tín: Ông cựu tổng thư ký Liên Hiệp Quốc U Thant.

Nếu chúng ta viện lẽ vì chiến tranh, vì ảnh hưởng cuộc khủng hoảng kinh tế, chính trị mà lắm lúc phải lãng quên bổn phận làm con đối với cha mẹ, thì trái lại ông U Thant trong khi phải dàn xếp vô số công việc chính trị, ngoại giao, kinh tế, xã hội, văn hóa... vẫn không hề xao lãng bổn phận của mình đối với mẹ già.

Thật cảm động khi thấy bức ảnh ông cựu tổng thư ký Liên Hiệp Quốc đang quỳ lạy và dâng cơm nước cho bà mẹ, đăng trong một tờ báo tại Kuala Lumpur.

Chúng ta có thể bảo rằng cử chỉ đó quá giản dị, ai mà chẳng làm được. Vâng giản dị thật, nhưng không phải ai cũng thực hiện được, vì nó phản ánh một tấm lòng hiếu thảo được các bậc Thánh hiền ca ngợi trong nền văn hóa truyền thống Á Châu.

Bưng cơm cho cha mẹ thì dễ, nhưng hầu hạ với lòng cung kính thành thực và biết ơn thì thật là hiếm có. Nhiều thanh niên thời đại đã xem cử chỉ cung

kính đối với cha mẹ như là một cổ lệ, lạc hậu, không phù hợp với cao trào tiến bộ của nền văn minh hiện đại. Họ sợ bạn bè chê cười khi phải quỳ lạy, chấp tay hay cúi đầu trước song thân. Thậm chí chúng ta còn nghe họ gọi cha mẹ là "ông già khó tính" hay "bà già trâu".

Một người con không hiếu kính, không biết ơn, không yêu thương cha mẹ, thì tất nhiên đối với xã hội anh ta chỉ là một người vô ân bạc nghĩa, vô lễ, ngang ngạnh và ích kỷ, nói chung là một người hư hỏng.

Cũng lắm người khi được nuôi nấng nên danh phận, họ không dám nhìn cha mẹ của mình chỉ vì cha mẹ của mình xuất thân từ giai cấp nghèo hèn, thợ thuyền, quê mùa hay là người tàn tật. Trong một xã hội như thế, cử chỉ hiếu kính của ông U Thant dĩ nhiên phải nổi bật như một gương sáng cho mọi người.

Ông U Thant sinh ra tại Miến Điện, một nước lấy Phật giáo làm Quốc giáo, và được thâm nhuần giáo lý Phật Đà nên ông tỏ ra là một Phật tử thuần thành gương mẫu.

Mặc dầu nắm giữ vai trò quan trọng nhất trên chính trường quốc tế và nhân loại tôn trọng, kính nhường như một nhà lãnh đạo thế giới, nhưng về nhà ông vẫn là một người con hiếu thảo; vẫn lo săn sóc, hầu hạ cha mẹ đúng theo lời Phật dạy. Hẳn ông đã không quên sở dĩ ông có một địa vị cao trọng ngày nay là nhờ công lao sinh thành dưỡng dục, nhờ tình thương vô bờ bến và tấm lòng hy sinh cao cả của người mẹ, vì thế ông sẵn sàng gác qua một bên những công tác lớn lao và nặng nhọc của một nhà chính khách vĩ đại trên thế giới để có thì giờ làm tròn bổn phận của một người Phật tử ngoan đạo, một người con hiếu thảo trong gia đình. Mẹ của ông hẳn phải hãnh diện và sung sướng không phải vì thấy con mình là một nhà lãnh đạo thế giới hay một nhà chính khách lỗi lạc mà chính vì bà có một người con ngoan đạo và hiếu thảo.

Đây là một bài học cụ thể cho tất cả Phật tử chúng ta. Một gương hiếu thảo không siêu quần bạt chúng nhưng đủ để làm mẫu mực cho mọi người noi theo, để luôn nhớ rằng: trong bất cứ trường hợp nào, dù danh vọng cao sang, địa vị quý trọng hay có uy tín lớn lao đến đâu cũng phải khiêm cung, hiếu kính đối với bậc sinh thành.

Trong *Mangalassutta* (Hạnh Phúc Kinh), Đức Phật dạy: "*Hiếu thuận bậc sinh thành là phúc lành cao thượng*".

Chính Đức Phật cũng đã đền đáp công ơn sinh thành của cha mẹ bằng một hành động siêu phàm. Ngài đã khai ngộ cho vua cha trở thành một bậc Thánh nhân trước khi lìa đời, và kinh điển có chép rằng trong suốt mùa an cư kiết hạ thứ bảy, Ngài đã dùng hầu hết thì giờ để thuyết pháp cho hoàng hậu Maya ở trên cung trời Đao-lợi.

Theo đạo Phật, *hướng dẫn cha mẹ sống đúng theo chánh đạo* là một thái độ hiếu thuận có ý nghĩa nhất trong những bổn phận của người con đối với cha mẹ.

Những bổn phận này được Đức Phật đề cập trong kinh *Sīgalavāda* (Lễ Sáu Phương) như sau:

1. Phụng dưỡng cha mẹ bằng phương tiện vật chất và hướng dẫn người trên bước đường tinh thần.
2. Làm những công việc nặng nhọc thay cho cha mẹ.
3. Gìn giữ gia phong.
4. Sử dụng, gìn giữ và phát triển gia sản của cha mẹ.
5. Hồi hướng công đức cho cha mẹ khi người đã lìa đời.

Một người con có thể bất hiếu nếu đi ngược lại năm bổn phận chính yếu kể trên, nghĩa là:

1. Không nuôi dưỡng cha mẹ và không hướng dẫn cha mẹ theo chánh đạo khi cha mẹ là người có tà kiến.
2. Không đỡ đần những công việc nặng nhọc cho cha mẹ.
3. Làm ô uế gia phong.
4. Làm tán gia bại sản của cha mẹ.
5. Không màng tới thâm ân của cha mẹ khi các người đã quá vãng.

Chúng ta có thể so sánh điều này với năm tội bất hiếu mà Mạnh Tử đã dạy:

1. Lười biếng không làm việc để nuôi cha mẹ.

2. Say mê cờ bạc, rượu chè, không nghĩ đến cha mẹ.
3. Ham tiền của, lo vợ con, chẳng đoái hoài đến cha mẹ.
4. Ham chơi bời để cho cha mẹ mang nhục.
5. Ham sức mạnh, thích đánh nhau làm phiền đến cha mẹ.

Người con nào không phạm đến năm tội bất hiếu trên được xem là hiếu tử. So sánh hai lời dạy trên của Đức Phật và của Đức Mạnh Tử, chúng ta thấy hai Ngài đều lưu tâm đến cách phụng dưỡng cha mẹ bằng vật chất. Nhưng điểm nổi bật là Đức Phật có đề cập đến phương diện tế nhị hơn: hướng dẫn cha mẹ theo chánh đạo. Như trong trường hợp cha mẹ không thông đạo lý, ham thích cờ bạc, rượu chè, tham lam, trộm cắp hay độc ác hại nhân... nhưng người con may mắn có dịp đến chùa nghe kinh thính pháp nên biết sống theo đạo đức, hiểu biết đạo lý, trong trường hợp này người con phải tìm cách khôn khéo hướng dẫn cha mẹ trở lại đường ngay nẻo chánh.

Nhiều Phật tử đã hướng dẫn cha mẹ bằng cách xây chùa, cất tịnh thất cho cha mẹ tu niệm. Họ còn thỉnh chư Tăng đến giảng đạo, thuyết pháp cho cha mẹ nghe. Hoặc chính họ thực hành lời Phật dạy như bố thí, trì giới, tham thiền... cho cha mẹ hành theo. Tất cả những cử chỉ đó đều được ca ngợi trong Phật giáo.

Tóm lại, làm con phải nhớ công ơn sinh thành dưỡng dục của cha mẹ và phải báo đền ân thâm ấy bằng bất cứ giá nào, vì đó là nghĩa vụ trước tiên trong tất cả nghĩa vụ làm người, đúng như Đức Khổng Tử đã dạy: "*Hiếu giả bách hạnh chi tiên*".

---o0o---

CẢM THẮNG MA VƯƠNG

Nhân ngày lễ Thành Đạo, chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa cuộc cảm thắng ma quân của Bồ Tát Sidhattha trong đêm thành đạo như thế nào.

Khi nói đến Phật cảm thắng Ma Vương, hầu như mọi người đều tưởng tượng hình ảnh quỷ sứ sừng nhọn, răng nanh, đầu trâu, mặt ngựa vô cùng kinh khiếp kéo đến bao vây Ngài và Ngài cũng dùng phép thần thông để chống cự; sau một hồi chiến đấu cam go bằng quyền phép nhiệm mầu, Ngài đã hàng phục ma quân một cách vẻ vang oanh liệt.

Từ *Ma Vương* và *cảm thắng* theo Phật giáo không phải chỉ có nghĩa giản dị như thế, Ma Vương có năm loại:

- Phiền não ma (*Kilesa māra*).
- Ngũ uẩn ma (*Khandha māra*).
- Pháp hành ma (*Abhisankhāra māra*).
- Tử diệt ma (*Maccu māra*).
- Chư thiên ma (*Devaputta māra*).

Cả năm thứ ma trên đều làm trở ngại cho tiến trình giác ngộ. Vì vậy, *cảm thắng* ngũ ma có nghĩa là cảm hóa và vượt qua được sự trở ngại của ma vương, nhất là ma phiền não để đạt đến cứu cánh giác ngộ giải thoát. Chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu ngũ ma là gì; Đức Phật đã cảm thắng những ma quân ấy như thế nào?

1. Phiền não ma:

Chúng ta hãy lưu ý đoạn kinh sau đây:

"Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của ngươi, thứ hai là bất mãn, ba là khao khát, bốn là ái dục, năm là hôn trầm thụy miên (uể oải, buồn ngủ), sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là phỉ báng cố chấp, chín là danh lợi và mười là quá mạn (tự cao tự đại,...). Này ma vương, hùng binh của ngươi là thế, chúng thường trú trong con người xấu xa đê tiện; kẻ hèn yếu thì thất bại, nhưng người hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc... Ta thà chết trên chiến trường còn hơn sống mà thất bại..."

Đọc đoạn kinh trên, nếu để ý chúng ta sẽ thấy Đức Phật dùng từ "*ma vương*" với nghĩa *phiền não* nội tại trong những con người xấu xa đê tiện, xuất hiện dưới hình thức các *tâm* và *tâm sở bất thiện* như tham, sân, lười biếng, nghi ngờ, sợ hãi... hay dưới những nhu cầu thể xác như đói khát, ngủ nghỉ... Những người yếu hèn luôn bị chi phối bởi những *chướng ngại tâm sinh lý* này, nhưng Bồ Tát với chí nguyện kiên cường, Ngài đã chiến thắng tất cả ma quân ấy.

Phải chăng Đức Phật đã dùng thần thông biến hóa, quyền phép nhiệm mầu hay nhờ một trợ lực từ bên ngoài để chiến thắng ma quân? Phải chăng Ngài chỉ chiến đấu có một lần dưới cội cây Bồ Đề ở *Bodhi Gaya* mà có thể hàng phục được binh ma tướng quý hàng hàng lớp lớp như vậy?

Đời sống của Đức Phật chứng minh rằng trừ những trường hợp tối cần, Ngài ít khi dùng đến thần thông, vì Ngài không muốn môn đệ hay kẻ ngoại đạo quy y Ngài vì quyền phép nhiệm màu mà họ phải đến vì mục đích giải thoát mà thôi.

Và lại, mục đích của Đức Phật là chuyển ác thành thiện, chuyển mê thành ngộ bằng những *ân đức ba-la-mật* mà Ngài tu tập trong vô lượng kiếp chứ không bao giờ dùng *quyền uy, bạo lực* để chiến thắng ma vương. Sức mạnh ba-la-mật chính là những đức tính: *bố thí, trì giới, ly dục, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, cương quyết, chân thật, từ bi, hỷ xả*. Bồ Tát đã tu hạnh ba-la-mật, những đức tính cao quý vượt hẳn thế tục này, trong vô lượng kiếp, nghĩa là trong vô lượng cuộc chiến đấu ma vương đã diễn ra liên tục và Ngài đã trải qua không biết bao nhiêu thắng bại, cho đến lần cuối cùng, khi công hạnh đầy đủ, trí tuệ cụ túc, Ngài đã toàn thắng ma vương, không bao giờ thất bại nữa.

Vậy chiến thắng phiền não ma là chiến thắng chính mình và chỉ có sự thắng trận này mới đáng kể hơn cả: *"Tự thắng mình quả thật thập phần vẻ vang hơn chiến thắng kẻ khác. Dầu Trời, Càn Thát Bà, Ma Vương hay Phạm Thiên, không ai có thể đánh bại con người đã khắc phục và sống tự chế"*. (Pháp cú kinh 104, 105).

2. Ngũ uẩn ma:

Ngũ uẩn ma chính là *vọng tưởng về bản ngã*, nói một cách khác đó là *ngã kiến, ngã chấp, ngã thủ* chỉ có trong ý niệm, trong suy luận, trong ảo tưởng chứ không có trong thực tế. Quan niệm có một *cái ta thường hằng bất biến* là hoàn toàn sai lầm, vì cái gọi là ta chỉ là một sự kết hợp của *những yếu tố tâm sinh vật lý* luôn luôn biến đổi theo định luật vô thường, không có một yếu tố nào trường tồn vĩnh cửu.

Những yếu tố tâm sinh vật lý đó gồm có:

- *Sắc*: yếu tố *vật chất* như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân kết hợp bởi bốn đại đất, nước, lửa, gió.
- *Thọ*: yếu tố *cảm giác* như khó chịu (khổ), dễ chịu (lạc) hoặc không khổ không lạc (xả) khi nội căn tiếp xúc với ngoại cảnh.
- *Tưởng*: yếu tố *tri giác* làm chức năng nhận biết đối tượng qua *khái niệm (pannatti)* mới hình thành hay đã tích tập trong quá khứ.

- *Hành*: yếu tố quyết định khuynh hướng *phản ứng tâm lý* trên đối tượng, như ưa thích hay chán ghét... Nói cách khác, hành là *sự tạo tác nghiệp thiện ác*.

- *Thức*: Yếu tố *tâm ý* làm nền tảng xuyên suốt từ khi một *tâm sinh khởi* trên đối tượng cho đến khi diệt. *Thức* không những nhận biết đối tượng rõ hơn tưởng nhờ thọ, tưởng và nhất là hành đã cung cấp thông tin trong suốt quá trình nhận thức, mà *thức* còn đóng vai trò ghi nhận, lưu giữ (*tadāmbanā*) những thông tin này vào ký ức (*bhavanga*).

Năm yếu tố ấy duyên nhau mà sanh, duyên nhau mà diệt, rồi lại duyên cảnh trần mà biến đổi để tạo thành một dòng tiến trình liên tục trong bể khổ trầm luân. Vì sự sinh diệt quá phức tạp của kiếp sống nên con người cứ mãi nuôi vọng chấp *hữu ngã, hữu nhân* để làm nô lệ cho những ma chướng, sắc, thọ, tưởng, hành và thức, khó thoát ra được.

Với trí tuệ siêu phàm, Đức Phật đã thấy rõ *cái ta* chỉ là ngũ uẩn, có hợp, có tan, vô thường biến đổi, nên Ngài đã phá được ma chướng ngã chấp. Đó chính là cảm thắng ngũ uẩn ma vậy.

3. Pháp hành ma:

Pháp hành có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng ở đây ám chỉ những hành động tạo nghiệp của thân, khẩu, ý. Có ba loại hành là:

- *Phước hành*: những nghiệp thiện như: bố thí, trì giới, tham thiền, cung kính, phục vụ, từ bi, hỷ xả v.v....

- *Phi phước hành*: những nghiệp bất thiện như: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu, ganh tị, bủn xỉn, cố chấp....

- *Bất động hành*: hành vi không thiện ác hoặc pháp hành thuộc định và tuệ.

Những nghiệp thiện ác này phát xuất từ phiền não và lại đóng một vai trò quan trọng trong việc huân tập phiền não, bởi thế khổ đau càng ngày càng tích lũy, kiếp luân hồi mỗi lúc một gia tăng. Vậy cảm thắng pháp hành ma tức là tiêu diệt sự hình thành của nghiệp, giải thoát ra khỏi sự ràng buộc của thiện ác như Đức Phật đã dạy trong Sa#myutta Nikāya: "*Vì bị chi phối bởi tham lam, sân hận, si mê mà nghiệp hình thành, đó là căn nguyên của mọi đau khổ. Đoạn diệt được tham, sân, si tức là hủy diệt động lực hình thành của nghiệp và mọi đau khổ phải chấm dứt*". Đức Phật và các vị A La Hán là

những bậc đã đoạn tận được sự chi phối của nghiệp, tức là đã hàng phục pháp hành ma vậy.

4. Tử diệt ma:

Tử diệt hay tử thân ma chính là *sự chết*. Đức Phật dạy: "*Tất cả chúng sinh đều phải chịu chết, vì đã có sinh tất phải có diệt*" (*Sabbe sattā marissanti, maranantam hi jīvitam*). Trong kinh Pháp cú, Ngài cũng dạy: "*Chẳng phải bay lên hư không, chẳng phải lặn xuống đáy biển, chẳng phải trốn vào hang sâu núi thẳm, không bất cứ nơi nào trên thế gian này có thể thoát khỏi tử vong*".

Dù Đông phương hay Tây phương, ai ai cũng phải nhìn nhận chân lý hiển nhiên đó. Nhân loại dù có văn minh đến đâu, y học dù có tiến bộ đến đâu cũng không thể tìm được một phương thức nào, một linh dược nào có thể giúp con người thoát khỏi tử vong, vì "*Không ai tránh khỏi sự chết!*".

Thật ra, chúng ta đang chết dần từng giây, từng phút, chứ không phải chỉ đến lúc nhắm mắt xuôi tay mới gọi là chết. Mỗi một điểm nhỏ thời gian (sát-na) trôi qua, chúng ta đã già đi một ít, các tế bào đã bị hủy diệt đi một ít. Nhưng sự biến đổi quá nhanh chóng nên ta không nhận chân ra được.

Bao lâu chúng sinh còn vô minh, ái dục, phiền não, ô nhiễm thì vẫn còn bị chi phối bởi định luật tử sinh. Trái lại Đức Phật đã diệt tận vô minh nên không còn hành, tức không còn tạo nghiệp. Không có hành nên thức không sanh. Thức không sanh nên danh sắc, tức thân tâm không sanh. Thân tâm không sanh thì làm sao có lục nhập: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Không có lục nhập thì không có sự xúc chạm. Không có sự xúc chạm thì không sinh ra cảm giác vui khổ. Không có vui, khổ thì không có ái, tức không sinh yêu ghét. Không có yêu ghét thì không có chấp thủ, muốn có, bám víu, giữ chặt... Không có thủ thì không có hữu, không có sinh, không già, chết. Đức Phật không còn vô minh, ái dục... nên đã thoát ra khỏi tử sinh tức Ngài đã chiến thắng được tử thân ma.

5. Chư Thiên ma:

Trong năm loại ma vương, chỉ có chư thiên ma là *ngoại ma*, còn bốn loại kia đều là *nội ma* cả. Nhưng ma bên ngoài không nguy hiểm bằng ma trong lòng mình, do đó Đức Phật dạy: "*Dù thắng vạn quân trên chiến trường không bằng thắng chính mình, tự thắng mình là chiến công oanh liệt nhất*". Chư thiên ma là những vị trời, những vị quỷ thần tà kiến hay chúng sinh trong

cảnh giới A-tu-la (*Asura*), Dạ-xoa (*Yakkha*)... Những hạng phi nhơn này có khi ủng hộ, có khi quấy phá những bậc tu hành ở nơi thanh vắng. Vị Thiên ma lớn nhất là vua trời Tha Hóa Tự Tại Thiên.

Những người kém đức sẽ khiếp sợ và thối chuyển trước thần lực của thiên ma, nhưng những bậc đức độ cao dày, ý chí kiên định không những không khiếp nhược trước ma lực mà còn đem lòng *từ ái, bi mẫn vô lượng* hóa độ họ trở về chánh đạo. Trong kinh có ghi lại nhiều trường hợp Đức Phật cảm hóa thiên ma, như trường hợp dạ xoa *Ālāvaka* hay long vương *Nandopananda*... dù thần thông quảng đại vẫn phải quy phục trước đức Bi - Trí - Tịnh vô song của Đức Phật. Chính vì thế mà Ngài được xưng là Thiên nhân sư, bậc Thầy của Trời và Người.

Chư Thiên ma cũng còn có nghĩa là ước vọng của người muốn trở thành chư thiên hay muốn lên cõi trời để hưởng lạc. Ước vọng đó cũng là một ma chướng nội tại cản trở bước tiến của chúng ta đến bờ giác ngộ.

Tóm lại, trên hành trình giải thoát, chúng ta sẽ phải noi gương Đức Phật để phấn đấu với ngũ ma từng giây, từng phút cho đến khi toàn thắng được tất cả nội ngoại ma mới có thể trở thành bậc Giác Ngộ.

---o0o---

ĐỐI TRỊ TAM CHƯỚNG

Chúng ta thường nghe người Phật tử phát nguyện rằng: "*Nguyện tiêu trừ chướng ngại phiền não, nguyện chứng đắc chánh trí giác ngộ...*". Như vậy *chướng ngại* là gì? *Phiền não* là gì? Và *trí tuệ* có tác dụng như thế nào?

Có *ba chướng ngại* được gọi là *tayokincanaa* trong phạm ngữ Pàli:. Ba điều ấy là *tham, sân và si*. Tam chướng đôi khi còn được gọi là bất thiện căn. Chính ba điều chướng ngại này là nguyên nhân của mọi khổ đau, khiến cho chúng sinh chìm đắm trong vòng luân hồi sinh tử. Bản thân tam chướng là phiền não và hậu quả gây ra bởi tam chướng lại làm dày thêm phiền não. Chỉ có trí tuệ thấu triệt được thực tánh pháp mới có thể tiêu diệt được tam chướng và khử trừ được phiền não.

Tham, sân, si hiện hành trong mỗi chúng ta dưới hai hình thức: *Thô và tế*. Vậy chúng ta hãy lần lượt phân tích từng hình thức của mỗi bất thiện căn và cách diệt trừ.

1. Trước hết là *tham chướng*: Dưới hình thức thô tướng, tham biểu lộ ra ngoài bằng nhiều cử chỉ hay thái độ khác nhau, khiến cho người khác có thể thấy được, như hành động trộm cắp, rượu chè, tà hạnh. Dưới hình thức vi tế, tham trở thành một tiềm thức ngủ ngầm trong tâm khảm của mỗi chúng ta, thường được gọi là *tùy miên (anusaya)*. Chúng ta khó có thể nhận biết được tiềm năng vi tế của tham tùy miên, chính vì thế mà nó đã tạo ra những chướng ngại có ảnh hưởng bất lợi cho sự an lạc giải thoát.

Muốn diệt trừ thô tướng của tham, người Phật tử phải *trì giới và bố thí*. Khi giữ giới không trộm cắp, không tà hạnh v.v. chúng ta đã ngăn ngừa không để cho tham bộc phát ra ngoài bằng cử chỉ thái độ thô thiên. Tích cực hơn, chúng ta tập san sẻ bố thí để phát triển tâm rộng rãi vị tha, nhờ đó mà tham càng ngày càng được đoạn giảm.

Chúng ta có thể trộm cắp của người giàu mà ích kỷ để bố thí cho người nghèo mà lương thiện được không? Điều này mới nghe có vẻ hiệp nghĩa, được người đời ca ngợi, nhưng quả thật không đáng khuyến khích, vì muốn phát triển vị tha đến chỗ quảng đại, vô lượng thì không thể chủ quan thiên vị, không trái luật nhân quả nghiệp báo tự nhiên để cố gắng làm hài lòng người này bằng cách làm phiền khổ kẻ khác. Vì vậy, trong khi bố thí và trì giới chúng ta nên có một định hướng rõ rệt là đoạn trừ và viễn ly tham ái như mục đích tối hậu.

Đối với tham vi tế, chúng ta phải dùng đến *thiền định* để chế phục và *thiền tuệ* để đoạn diệt tận gốc chướng ngại này.

2. Thứ hai là *sân chướng*: Dưới hình thức thô tướng, sân bộc lộ ra ngoài bằng những hành động, lời nói hay sắc diện của mỗi người khiến kẻ khác có thể thấy được, như nét mặt xám lại, tim đập nhanh và mạnh, bắp thịt co lại và hiếu động; vì thế mà lúc nóng giận thường hay cãi vả, đánh đập, phá phách...

Dưới hình thức vi tế, sân tiềm ẩn trong dạng tùy miên. Đôi lúc chúng ta cảm thấy chán nản buồn bực mà không biết vì nguyên cớ gì. Đó chính là sân vi tế. Những tình cảm này thường xuất hiện một cách mơ hồ không lộ diện rõ nét hay nói cách khác chúng hoạt động như những khuynh hướng xung động vô thức khó có thể nhận biết được. Vì thế phải đến khi đắc quả *A-na-hàm* mới có thể diệt trừ sân chướng một cách hoàn toàn được.

Muốn đối trị thô tướng của sân, ta phải giữ giới, nhất là giới sát sanh, ác ngữ, tập tính nhẫn nại và từ bi.

Nhẫn nại không phải là nhịn nhục vì một áp lực từ bên ngoài, mà là một thái độ sáng suốt, phát xuất từ nội tâm biết cách tự chế, trầm tĩnh và thản nhiên trước những lời thách đố, chỉ trích, mắng nhiếc, hay những hành động gây tổn thương của kẻ khác.

Mặt khác, chúng ta còn phải phát triển lòng từ ái. Đức Phật đã dạy cho chúng ta một chân lý không thể chối cãi được: "*Sân hận không bao giờ dập tắt được sân hận, chỉ có lòng khoan từ mới thắng được tâm sân*".

Đối với sân vi tế, chúng ta phải phát triển *thiền định để mục tâm từ*, tức là rải tâm trong lành, hiền hòa, mát mẻ, dịu dàng đến kẻ khác, mong cho kẻ khác được an vui, ngay những kẻ thù địch với chúng ta cũng được hạnh phúc. Rốt ráo hơn, ta phải dùng đến pháp *quán tâm*, phương cách nội quán của Phật giáo để thấy rõ những hoạt động sâu kín nhất của tâm giới, vạch trần những sân niệm vi tế nhất để loại trừ,

3. Cuối cùng là *si chướng*: Dưới hình thức thô tướng, si biểu hiện qua hành động và lời nói của kẻ thiếu trí, thường phát xuất từ tâm thái *trạo cử bất an* hoặc là *hôn trầm dã dượi*. Những người này thường bảo thủ ý kiến của mình, bướng bỉnh, thành kiến, cố chấp, lãnh hội chậm, và có vẻ mặt đần độn si mê. Ý kiến của họ thường là tà kiến, nghĩa là phản lại với chân lý.

Dưới hình thức vi tế, si là thiếu tỉnh thức, thiếu chú tâm, lơ là, chệnh mảng nên không đủ sáng suốt để nhận chân được *thực tánh pháp*. Si cũng thường tiềm ẩn dưới dạng tùy miên, có gốc rễ sâu kín trong kiếp trầm luân. Nó vừa là động lực vừa là hậu thuẫn cho tham và sân. Si hỗ trợ cho *tham ái* (bám víu trong dục lạc) đưa đến *thường kiến*, si hỗ trợ cho *sân hận* (đôi kháng với đau khổ) đưa đến *đoạn kiến*, đồng thời tham ái và sân hận lại củng cố cho *si* thêm sâu dày trong luân hồi sinh tử.

Đối với si thô tướng, chúng ta cần cải thiện nhận thức bằng cách nghiên cứu, học hỏi, nghe pháp, tư duy, chiêm nghiệm. Nhờ vậy chúng ta có thể loại dần tình trạng mê mờ, trì trệ của những nhận thức thô thiển, bảo thủ và thành kiến.

Đối với si vi tế, chúng ta cần phát triển trí tuệ bằng cách quan sát, lắng nghe, thể nghiệm pháp một cách trung thực, nghĩa là thường chánh niệm tỉnh giác đối với thực tại thân tâm khi tiếp xúc với ngoại giới, không để cho thân tâm bị điều động một cách vô thức. Nói theo ngôn ngữ phân tâm học là *hữu thức hoá vô thức* để những khuynh hướng xung động nội tại không kích hoạt một cách vô thức.

Tham, sân, si là căn bản bất thiện, đôi khi gọi là tam độc vì có thể làm cho chúng ta bị ô nhiễm và làm nền tảng cho những phiền não khác phát sinh như tà kiến, nghi hoặc, ngã mạn, trạo cử, thụy miên, không biết ghê sợ và hổ thẹn tội lỗi, đôi khi gọi là tam chướng vì có thể ngăn trở chúng ta trên hành trình giác ngộ giải thoát.

Muốn diệt tận ba bất thiện căn này, chúng ta cần phải tinh tấn hành trì giới định tuệ không bao giờ lùi bước. Một phi thuyền không gian phải trải qua một hành trình xa xăm, hiểm trở, nếu các phi hành gia không khéo léo điều khiển, các nhà bác học tính toán sai một ly một khắc thì không những phi thuyền không đi tới đích, nhà khoa học không đạt tới mục tiêu mà còn thiệt hại tài sản và tính mạng nữa. Tuy thế, vẫn chưa nguy hiểm và khó khăn bằng những người đi từ bờ mê đến bến giác. Họ phải vượt qua một cuộc hành trình lâu dài không tính được bằng thời gian, phải đối đầu với biết bao thử thách cam go từ bên ngoài cũng như từ chính bản thân họ. Vì vậy, nếu họ không quyết tâm bền chí, không tinh tấn chuyên cần để giữ vững con thuyền giới định tuệ thì không thể nào vượt qua khỏi bể khổ trầm luân đầy phong ba bão tố.

Chông gai hiểm trở thường làm chùn bước những kẻ thiếu quyết tâm, nhưng là chất liệu nung đúc tinh thần những người bền chí. Ví như bùn nhơ làm cho hương sen thêm tinh khiết, sỏi đá làm cho vị nho thêm ngọt ngào. Đừng than rằng: "*Bông hồng kia sao quá nhiều gai, chỉ sợ trên những gai kia không có được đóa hồng*". Bản chất của cuộc đời đúng là đau khổ. Nhưng điều quan trọng là không vì khổ đau mà để cho phiền não tham sân si tăng trưởng, chúng ta cần phải biết biến khổ đau thành bài học từ bi và trí tuệ.

Tóm lại, muốn tiêu trừ nghiệp chướng và phiền não, muốn đạt được trí tuệ chơn chánh liễu tri pháp tánh, chúng ta phải tinh tấn thực hành giới, định, tuệ, con đường duy nhất đưa chúng ta vượt khỏi bến mê đến bờ giác ngộ.

---o0o---

CHỮ KHỔ TRONG ĐẠO PHẬT

Nhiều người khi đề cập đến Phật giáo thường gán cho hai chữ bi quan, yếm thế. Theo quan niệm của họ, Phật giáo chỉ dành riêng cho những người già cả, không thích hợp với tuổi trẻ là tuổi hăng say hoạt động: đạo Phật chỉ là một triết thuyết bi quan; những người theo đạo Phật là những kẻ chán đời, chỉ biết than vãn, tìm lãng quên sự thế qua câu kinh tiếng kệ; qua nhãn quan Phật giáo đâu đâu cũng thấy toàn cảnh khổ. Sanh khổ, già khổ, bệnh khổ,

chết khổ, mong muốn không được là khổ, trái ý nghịch lòng là khổ. Họ lý luận rằng, nếu đầu óc luôn luôn chứa đựng ý niệm khổ, thì con người sinh ra chán nản, tiêu cực và lười biếng...

Trước khi nhận định lại những thành kiến hẹp hòi và có tính cách phiến diện trên, chúng ta thử tìm hiểu xem thế nào là bi quan? Thế nào là lạc quan?

Chúng ta đưa ra một thí dụ cụ thể để hiểu rõ các danh từ có tính trừu tượng này.

Một bệnh nhân đang quần quai, đau đớn trên giường bệnh. Thân nhân mời các vị thầy thuốc đến chữa trị.

- Vị thầy thuốc thứ nhất nhìn con bệnh rồi lắc đầu:

"Bệnh quá hiểm nghèo chắc không qua khỏi, chữa chạy cũng vô ích".

- Vị thầy thuốc thứ hai nhìn con bệnh kết luận:

"Ồ không can gì, bệnh quá nhẹ, không cần thuốc vẫn khỏi".

- Vị thầy thuốc thứ ba cầm lấy tay bệnh nhân chẩn mạch, tìm hiểu bệnh nhân đã lâm bệnh trong trường hợp nào, bệnh tình ra sao, nguyên nhân của căn bệnh và diễn tiến của bệnh trạng, rồi kê đơn cho thuốc.

- Vị thứ nhất quá bi quan, vị thứ hai quá lạc quan và vị thứ ba phán đoán theo thực trạng của bệnh nhân, không bi quan cũng không lạc quan.

Đức Phật là vị lương y, khi thấy căn bệnh khổ của chúng sanh, chỉ có một tâm nguyện duy nhất là tìm ra nguyên nhân và phương thuốc để điều trị căn bệnh ấy hầu giúp họ thoát khỏi những cơn đau đớn quần quai của bệnh khổ. Đó không phải là thái độ bi quan, mà dám đối diện với sự thật để tìm cách cứu chữa.

Thật ra chữ *khổ* trong đạo Phật không chỉ có nghĩa là đớn đau rên siết. *Khổ* tuy được dịch từ thuật ngữ *Pāli dukkha*, chân lý đầu tiên trong Tứ Diệu Đế, nhưng ít khi được hiểu một cách đầy đủ chính xác. Vì dịch *dukkha* là khổ cho nên nhiều người cho rằng Phật giáo chủ trương đời chỉ là bể khổ. Lối phiên dịch và giải thích này rất sai lạc, đã gây ra ngộ nhận Phật giáo là bi quan yếm thế.

Thực ra, khổ chỉ là một trong nhiều nghĩa của dukkha, như bất toàn, hư dối, giả tạo, bất an, tạm bợ, trống rỗng, vô nghĩa, bất toại, không đáng tâm cầu, không nên bám víu, không nên tin cậy v.v. Rất khó tìm ra một chữ thích hợp để dịch trọn nghĩa từ dukkha. Khi nói đến dukkha Đức Phật không phủ nhận có hạnh phúc trong cuộc sống này. Ngài công nhận có nhiều loại hạnh phúc tinh thần và vật chất như hạnh phúc của thỏa mãn giác quan, hạnh phúc của đời sống gia đình thuận hoà hiếu thảo, hạnh phúc của sự thành đạt, hạnh phúc của lòng từ thiện vị tha v.v. và cao hơn nữa là hạnh phúc của đời sống độc cư thiền tịnh, hạnh phúc của sự thoát khỏi ràng buộc, hạnh phúc của đời sống nhẹ nhàng thanh thản, an nhiên tự tại v.v. Ngay cả những hạnh phúc trên cõi trời Dục giới, những cảnh thiên hữu sắc, vô sắc với tâm an lạc, thuần tịnh cũng không nằm ngoài dukkha. Bởi vì chúng đều là đối tượng của sự đổi thay, bất toàn, tạm bợ... không nên tâm cầu, không nên bám víu... Nghĩa là tất cả hạnh phúc nào thuộc về thế gian đều nằm trong dukkha. *Như vậy, dukkha không chỉ có khổ mà còn bao hàm cả lạc và hỷ trong tam giới.*

Đứng trước bệnh khổ ấy của nhân loại, chúng sinh, Đức Phật đã quán chiếu với trí tuệ để thấy ra nguyên nhân của bệnh khổ và tìm phương giúp chúng sinh thoát khỏi căn bệnh mãn tính đã đeo đẳng họ từ vô lượng kiếp. Đó chính là chân lý Tứ Diệu Đế mà Đức Phật đã giác ngộ dưới cội Bồ-đề trong đêm thành đạo.

Sau khi chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Giác, tức là thấu triệt chân tánh của vạn pháp, Ngài đã cùng hàng Thanh Văn đệ tử tích cực đem chân lý ấy giáo hóa cho đời, đem lại an lạc cho nhiều người. Tùy căn cơ trình độ của mỗi người, Ngài chỉ dạy những cách hành đạo riêng, nhưng chung quy vẫn đưa đến một mục tiêu duy nhất là thoát khỏi khổ đau. Ngài luôn chỉ cho mọi người thấy rằng: *đây là khổ, đây là nhân sanh khổ, đây là sự diệt khổ và đây là con đường diệt khổ.*

Chúng ta có thể nói tám muôn bốn ngàn pháp môn của Đức Phật chỉ nhằm mục tiêu "*thoát khỏi vô minh ái dục, phiền não khổ đau*". Bệnh khổ của chúng sinh không sao kê xiết, nhưng cái khổ trọng đại nhất của chúng sinh là còn trầm luân trong vòng sanh tử.

Có thân tất phải có khổ. Nhưng thật ra cái khổ của thân không đáng kể, chính vì chấp rằng thân này của ta, hay nói một cách khác là ngã chấp, mới đem lại khổ đau thật sự. Nói đến ngã chấp chúng ta phải nói đến nguyên nhân sâu xa của nó là vô minh hay cụ thể là tà kiến. Khi tâm còn tối mê, không sáng suốt thì vẫn còn tạo nghiệp bất thiện, và phải tái sanh để chịu

quả. Bậc Thánh nhân không sợ quả mà chỉ sợ nhân, diệt được gốc rễ của nhân phiền não, thì diệt được khổ. Diệt khổ là diệt ngay cái nhân khiến cho những bất thiện pháp dấy khởi. Khi bất thiện pháp không còn đủ sức khuấy động, khi đã diệt trừ được nguồn gốc sinh khổ, lúc ấy chắc chắn sẽ được thoát khỏi khổ đau.

Phương pháp diệt khổ của đạo Phật có rất nhiều nhưng tựu trung có thể tóm tắt vào ba điểm chính yếu sau đây:

- Ngăn ngừa những bất thiện pháp biểu hiện qua thân khẩu bên ngoài.
- Chế ngự những bất thiện pháp khởi động trong tâm.
- Diệt trừ phiền não ngủ ngầm sâu kín trong vô thức mà chính yếu là vô minh, vì vô minh là đầu mối mọi khổ đau của chúng sinh.

Muốn ngăn ngừa ác pháp không cho điều động thân khẩu chúng ta cần phải giữ *giới*. Muốn chế ngự những bất thiện pháp làm khuấy động tâm chúng ta cần tu tập thiền *định*. Muốn diệt tận phiền não ngủ ngầm nhất là vô minh chúng ta cần phải thực hành thiền *tuệ vipassanā*.

Tóm lại, khổ mà Đức Phật đề cập trong *khổ đế* là cái khổ do vô minh ái dục tạo ra, nên muốn hết khổ thì phải diệt tận vô minh ái dục. Phương pháp hữu hiệu nhất để diệt trừ vô minh ái dục là thực hành Bát Chánh Đạo. Như vậy, Đạo Phật không những đã tìm ra nguyên nhân căn bệnh của chúng sanh mà còn có cả một kho tàng linh phương, diệu dược để chữa trị bệnh khổ cho chúng sanh. Đó là thái độ sáng suốt, trầm tĩnh, tích cực, vị tha, dám đối diện với sự thật để giải quyết tận gốc, chứ không bi quan yếm thế hay giả vờ lạc quan để tự đánh lừa mình.

---o0o---

NHẬN LÃNH TRÁCH NHIỆM

Khổ đau hay phiền muộn của chúng ta do chính chúng ta tạo ra, chứ không phải là những *tai ách di truyền* hay *tội tổ tông* từ cha ông để lại, hay từ thế giới bên kia trở về ám ảnh chúng ta, như nhiều người quan niệm. Cũng không có thưởng phạt từ một đấng toàn năng tối thượng có quyền xét công xử tội chúng ta. Chính *luật nhân quả nghiệp báo* mới là cơ quan phán xử công minh, chính xác, vô tư và hợp lý nhất đối với hành vi của mỗi mỗi con người.

Luật nhân quả nghiệp báo tự động vận hành một cách tinh vi nghiêm ngặt ngay trong hành vi tạo tác của mỗi người, vì vậy không thể tránh né trách nhiệm về đời sống của chính mình, phải biết nhìn nhận những ưu khuyết, đúng sai, thiện ác trong mỗi hành vi động tịnh của mình chứ không quy trách nhiệm cho bất kỳ ai khác dù đó là Thượng Đế. Đồ tội cho kẻ khác hay cho điều kiện bên ngoài thì dễ nhưng thật ra khi hành động như thế chúng ta vô tình rước thêm phiền lụy và tạo cho mình nhiều đối nghịch hơn.

Như người xưa đã nói: *"Kẻ tiểu nhân luôn tìm cách chỉ trích kẻ khác, người trung nhân tự khiển trách mình và bậc đại nhân không tự trách mình cũng chẳng trách người"*. Vì thế, là người trí chúng ta phải tự giải quyết những vấn đề riêng tư của mình không nên phiền trách ai khác. Hơn thế nữa, khi gặp một nghịch cảnh hay bị một người nào đó làm phiền lụy, chúng ta cần phải trầm tĩnh, sáng suốt để quan sát, lắng nghe, suy nghiệm hầu thấy được mối liên hệ nhân quả của sự kiện, từ đó chúng ta học hỏi được chính mình và thế giới xung quanh. Nếu phát hiện nguyên nhân lỗi lầm từ phía chúng ta thì chúng ta có trách nhiệm xin lỗi, đền bù và cần phải tự sửa để đừng gây thêm thiệt hại cho mình và người. Nếu nguyên nhân từ phía bên ngoài thì chúng ta lại càng phải trầm tĩnh, sáng suốt và nhẫn nại hơn để tìm hiểu lý do có sự hiểu lầm. Nhẫn nại, trầm tĩnh, sáng suốt và khoan dung là phong thái được các bậc Thánh hiền từ cổ chí kim áp dụng hữu hiệu nhất để tự chủ, để vượt qua mọi trở lực trên đường đời. Và cũng lắm khi chính nhờ những đức tính này mà các ngài đã cảm hóa được những kẻ thù nghịch nguy hiểm nhất.

Khi bị tổn thương chúng ta thường phản ứng thù nghịch do quá tự ái, tự vệ mà quên rằng biết đâu chính kẻ gây tổn hại cũng có hoàn cảnh đáng được thương yêu và thông cảm. Hoàn cảnh, trình độ nhận thức, lòng tham lam, ích kỷ, nóng giận hoặc chỉ là một chút danh dự, một chút hiểu lầm mà người kia không làm chủ được mình và đã không ngần ngại gây thương tổn cho ta. Thực ra, chính chúng ta lắm lúc thiếu sáng suốt tự chủ cũng đã từng hành động như vậy, thế mà ít khi chúng ta thấy được lỗi mình, chỉ lo tìm lỗi đối phương.

Trong Pháp cú kinh Đức Phật dạy rằng:

*"Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên xem họ đã làm gì hay không làm gì.
Chỉ nên nhìn lại mình thử đã làm được gì và chưa làm được gì"*.

Vì không máy ai đạt được toàn chân toàn thiện, nên bất cứ người nào cũng có thể phạm lỗi lầm dù vô tình hay cố ý. Nếu quả thật *"Nhân vô thập*

toàn" thì liệu chúng ta đã là người hoàn toàn không có lỗi làm chưa? Và như thế tại sao chúng ta không cố gắng sửa đổi lỗi làm của mình mà lại chỉ trích kẻ khác?

Nếu mọi người đều biết tự tu, tự sửa, tự nhận trách nhiệm về mọi hành động của mình chứ không quy trách cho kẻ khác thì thế giới trở nên thái bình, an lạc, không có loạn ly, tranh chấp, không có đổ ky, oán thù.

Nhưng, như Đức Phật đã dạy: *"Nhìn lỗi người thì dễ, song quả thật khó mà thấy được lỗi làm của chính mình"* nên người ta thường chê trách, phê phán kẻ khác hơn là tự phản tỉnh để kiểm điểm chính mình. Thực ra đó là một hình thức trốn tránh trách nhiệm. Tại sao chúng ta không can đảm nhận lỗi làm và chịu trách nhiệm về những kết quả của lỗi làm đó.

Lắm khi chúng ta gặp phải một số người tìm cách lợi dụng lòng khoan dung và đức kiên nhẫn của ta và cũng lắm khi thái độ nhường nhịn có thể bị xem là hèn nhát. Chúng ta không nên vì thế mà nản lòng hay khó chịu vì nếu lương tâm chúng ta quang minh, thái độ chúng ta chính trực thì ắt phải được các bậc thiện trí thức ca ngợi. Thực ra, *chính kẻ hiếu thắng mới yếu hèn, còn người biết nhường nhịn luôn có một tâm hồn vững mạnh*. Quan trọng là hành động đúng chứ không phải là những lời khen chê đàm tiếu. Và lại Đức Phật dạy rằng: *"Không bao giờ có một kẻ hoàn toàn được khen hay hoàn toàn bị chê, dù trong quá khứ, hiện tại hay mãi mãi về sau"*. Và Ngài dạy tiếp: *"Như ngọn núi đá kiên cố không bị gió lay, những lời tán dương hay phỉ báng không lay động được bậc đại trí"*.

Chúng ta không dám so sánh với các bậc Thánh hiền, nhưng nếu chúng ta luôn cố gắng sống nhẫn nại, trầm tĩnh, sáng suốt thì cũng có thể tự thắng mình và vượt qua được những đối nghịch trong đời. Nếu có kẻ đối nghịch gây rối chúng ta, thì đó là cơ hội để chúng ta trải nghiệm lại khả năng trí tuệ, đạo đức, lòng kiên nhẫn và đức khiêm từ của mình có đủ sức *bao dung và hóa giải* hay không. Trái lại, nếu chúng ta cũng cư xử như kẻ điên rồ bằng cách tích lũy lòng oán hận, cố báo thù trả oán, thì hóa ra chúng ta tự hạ phẩm giá của mình xuống ngang hàng hay thấp kém hơn kẻ điên rồ ấy. Căn bản giáo dục và kiến thức đạo đức có ích gì khi ta không biết tùy cơ ứng xử cho hợp tình hợp lý?. Chính vì thấy kẻ khác hành động điên rồ, tội lỗi mà chúng ta không nên giẫm lên vết chân làm lạc của họ. Đó là lý do vì sao người xưa nói: *"Kiến hiền tư tề yên, kiến bất hiền nhi nội tự tỉnh giả"* (Thấy người tốt nên học theo, thấy kẻ xấu nên tự kiểm lại mình).

Hơn nữa, không có bậc thánh nào không từng làm lỗi, và cũng không có ai lỗi làm mãi mãi, nên dù là người xấu thì chúng ta cũng nên cảm thông, thương yêu và độ lượng hay ít ra cũng nên chịu khó nhẫn nhịn để tạo cơ hội cho họ cải ác tùng thiện hơn là tìm cách cô lập hay trừ khử họ. Cải thiện người xấu cũng như một lương y chữa trị những căn bệnh dễ tái phát, cần phải nhẫn nại, khoan từ. Đức Phật đã nêu tấm gương sáng cho chúng ta khi Ngài lấy đức trầm tĩnh, nhẫn nại, khoan từ, bi mẫn, chân thật, trí tuệ v.v. để cảm hoá dạ- xoa *Alāvaka*, tướng cướp *Angulimāla*, nàng *Cincā*, long vương *Nandopananda* hay Phạm thiên *Bāka*... Vì vậy, chúng ta nên nghĩ rằng càng nhiều nghịch cảnh càng có nhiều cơ hội thực hiện ba-la-mật trên đường tự giác, giác tha.

Giữa chúng ta nhiều người có thiện tâm, không bao giờ làm hại kẻ khác, nhưng lắm khi họ vẫn bị chỉ trích và vẫn gặp ít nhiều khó khăn trên đường đời mặc dù họ luôn luôn giúp đỡ kẻ khác. Vì thế họ nghĩ rằng: Nếu ở hiền gặp lành, ở ác gặp dữ thì tại sao ta làm lành mà lại gặp khó khăn và hành động từ thiện của ta vẫn bị người chỉ trích?

Đức Phật dạy rằng: "*Khi thi ân ta không nên cầu được báo đáp*", hơn nữa không phải kẻ thọ ơn nào cũng là người biết ơn và đền ơn. Không có gì cao đẹp bằng một người thi ân không mong được đền ơn đáp nghĩa. Nếu làm được như vậy chắc chắn chúng ta không bao giờ cảm thấy buồn nản, thất vọng khi bị vong ơn bội nghĩa. Tuy vậy, trong một ngày nào đó, dù muốn dù không, chắc chắn chúng ta sẽ gặt hái được kết quả xứng đáng do hành động phước thiện mà ta đã làm, đúng như lời cổ nhân đã nói: "*Thiện hữu thiện báo, ác hữu ác báo; nhược hoàn bất báo thời thần vị đáo*", nghĩa là nhân lành thì quả lành, nhân ác thì quả dữ, sở dĩ chưa trở quả là chưa đúng lúc đó thôi.

Mặt khác, việc lành mà chúng ta đang làm như cây mới trồng chưa đến thời đơm hoa kết trái, còn những điều bất hạnh mà chúng ta gánh chịu hiện nay lại là kết quả của những nhân bất thiện nào đó mà ta đã tạo trong nhiều kiếp quá khứ. Nếu biết nghiệp quá khứ đang trở quả xấu trong hiện tại thì chúng ta nên can đảm và bình tĩnh mà nhận lãnh trách nhiệm của mình. Thái độ chánh trực đó hoá giải được lực đối kháng khiến chúng ta không chịu đựng một cách căng thẳng và làm giảm nhẹ áp lực của phiền não khổ đau. Đồng thời cũng không tạo thêm nhân bất thiện nào khác cho hậu quả tương lai. Nhờ hiểu biết như vậy chúng ta có thể dễ dàng vượt qua mọi trở ngại để tiếp tục con đường phước thiện.

Đức Phật dạy: "*Hạnh phúc thay chúng ta sống không thù hận giữa những người thù hận, giữa những người thù hận chúng ta sống không thù hận. Hạnh phúc thay ta sống tinh cần giữa những người nhu nhược, giữa những người nhu nhược ta sống tinh cần*". Trong thực tế đời thường, không ai hoàn toàn thoát khỏi lo âu phiền muộn, trừ phi chúng ta trở thành bậc toàn thiện. Tuy nhiên, nếu chúng ta thấu hiểu được bản chất của cuộc sống, không bắt mãi phàn nàn, không lo âu sợ hãi mà can đảm nhận lãnh hậu quả của hành động mình thì đau khổ không những không còn làm cho chúng ta sa đọa, mà còn giúp chúng ta vượt đến một đời sống chân - mỹ - thiện.

Gặp nguy khó mà vẫn giữ được trầm tĩnh, sáng suốt. Giải quyết mọi vấn đề mà không tỏ ra bối rối lo âu. Khi sai lầm sẵn sàng nhận lãnh trách nhiệm thì mới thật là phong độ của bậc hiền trí.

---o0o---

THOÁT VÒNG NÔ LỆ

Như những tội phạm bị trói tay, bịt mắt để cho người dẫn đi hành hình hay đưa đến bất cứ một lao xá nào mà mình không biết. Họ phải chịu khổ đau bởi tội lỗi của mình. Cũng vậy, chúng ta hiện hữu trên cõi đời bị tham dục, hữu ái, kiến chấp, vô minh che lấp, dẫn dắt, lôi cuốn trôi dạt, đắm chìm trong vòng sinh tử luân hồi. Hãy cố tìm cách cắt đứt mọi ràng buộc mà mình đã tự trói lấy mình. Hãy thắp sáng ngọn đèn trí tuệ để thấy đâu là chánh đạo, đâu là mê đồ hầu sớm tìm ra cho mình con đường giải thoát.

Buồn thay, không mấy ai trong chúng ta nhận chân được thân phận đọa đày của mình trong kiếp sống trầm luân, không mấy ai dám nhìn thẳng vào thực trạng nô lệ của mình trong gông cùm bản ngã. Chúng ta cứ mãi chìm sâu trong bể khổ vì tưởng bả mỗi danh lợi là chân hạnh phúc, và không biết rồi đây sẽ ngã gục ở một phương trời nào mà cứ tưởng mình đang hướng về một tiền đồ xán lạn. Vì thế Đức Phật phải ân cần nhắc nhở:

"Cười sao được, vui sao được khi thế gian đang bị thiêu đốt và màn đêm bao phủ, sao không tìm ánh sáng thoát ly"(Kinh Dhammapada).

Thật vậy, con người bị dục vọng thiêu đốt, và màn đêm vô minh che lấp, chỉ có ánh sáng trí tuệ mới có thể dập tắt ngọn lửa ái dục, xóa tan màn vô minh ấy để đưa ta đến nơi giải thoát.

Đức Phật không những đã đánh thức chúng ta, mà còn chỉ cho chúng ta thấy rõ đâu là ách nô lệ, đâu là con đường thoát ly nô lệ.

Trong kinh *Sabbāsava*, *Majjhima Nikāya*, Đức Phật đề cập đến các *lậu hoặc* (*āsava*) như những *gánh nặng* (*yoga*) nhận chìm chúng sanh trong trầm luân khổ hải và Ngài đưa ra bảy biện pháp thoát ly những cùm xích nô lệ này. Trước khi nói đến các phương cách đối trị lậu hoặc, chúng ta cần tìm hiểu lậu hoặc là gì?

---o0o---

I- LẬU HOẶC LÀ GÌ?

Theo Phạn ngữ *Pāli*, danh từ *āsava* có cùng ngữ căn với động từ *āsavati* hay *assavati* nghĩa là chảy rỉ ra. Một con thuyền bị rạn nứt, nước thấm vào càng lâu càng đầy thì có lúc sẽ chìm đắm. Cũng vậy, những phiền não nội tại rỉ ra làm ô nhiễm thân tâm, khiến cho lục căn bất tịnh và từ đó lục trần trở thành những cám dỗ vô cùng nguy hiểm.

Tùy theo tác dụng của những phiền não này mà đôi lúc lậu hoặc được gọi dưới những tên khác như *ách phược* (*yoga*: nô lệ), *trầm nịch* hay *trầm luân* (*osidāpana*: sự chìm đắm), và *bộc lưu* (*ogha*: dòng nước lũ). Bởi vì chúng trôi buộc, nhận chìm và lôi cuốn chúng sanh trôi nổi trong sông mê bể khổ.

Theo kinh *Sabbāsava* có ba thứ lậu hoặc (dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu). Tuy nhiên để tiện việc giải thích, trong bộ Chú giải (*Atthakathā*), kiến lậu được tách rời khỏi hữu lậu. Như vậy có tất cả bốn thứ lậu hoặc.

1. Dục lậu (*kāmāsava*):

Kāma thường được dịch là *lạc dục*. Xét cho kỹ, lạc dục có hai khía cạnh, đứng về phương diện chủ thể lạc dục là ưa thích thụ hưởng những khoái cảm giác quan, về phương diện khách thể là buông trôi theo sức lôi cuốn của đối tượng ngoại giới (cảnh trần). Ngọn lửa tham dục này có khả năng làm nhiễu loạn thân tâm, vì vậy được gọi là *dục lậu*.

Dục lậu thường biểu lộ dưới hình thức như *hỷ ái*, *tham ái*, *dục ái*.... Nhưng dù ở trạng thái nào, về phương diện bất thiện, dục lậu vẫn là một ách nô lệ cần phải tháo gỡ mới được tự do.

Đức Phật dạy rằng chính *hỷ tham, tham ái, ái dục...* sinh ra lo âu, phiền muộn. Chừng nào không còn những *dục niệm* sai lầm ấy con người mới có thể an ổn khỏi các ách phược (*yogakkhema*).

Nguyên nhân khiến chúng ta tự trói mình trong ách nô lệ của lục dục là vì phán đoán sai lầm về bản chất của các cảm thọ, chẳng hạn như tưởng khổ là lạc, tưởng lạc là khổ; và vì nhận định quá chủ quan về giá trị đối tượng ngoại giới, ví dụ như cho cái này là đẹp, cái kia là xấu. Cả hai nhận thức trên đều đưa đến tham sân, thương ghét, thù xả, đó chính là tính chất của dục lậu.

2. Hữu lậu (*bhavāsava*):

Hầu như mọi người đều muốn được *vạn thọ vô cương, trường sinh bất lão*, nghĩa là muốn được *tồn tại mãi mãi*. Vì vậy chúng ta thường nghe những lời chúc tụng lý tưởng như *muôn năm, bất diệt, trường tồn, vĩnh cửu...* Dù trong khổ đau con người vẫn ao ước được sinh tồn với hy vọng một ngày nào đó khổ đau sẽ chấm dứt hay hạnh phúc sẽ đến. Khát vọng được tồn tại vĩnh viễn, hay ít nhất cũng được tái sinh để trở thành một hình thức sinh tồn nào đó, đặc biệt là được tái sinh trong Sắc giới hoặc Vô sắc giới chính là hữu lậu. Nhiều tôn giáo hay triết thuyết cố gắng đưa ra những lý tưởng của sự vĩnh hằng, trường cửu như Thượng Đế, Đại Ngã, Phạm Thiên cùng với những tín điều hấp dẫn khác nhằm thỏa mãn thị hiếu cố hữu này của con người. Đôi lúc một số người nghiên cứu Phật học cũng hiểu lầm có một hằng thể gọi là Phật Tánh giống như là Phạm Thể.

Có thật con người sẽ được đời đời sống an lành dưới sự che chở của Đấng Toàn Năng hay Đức Phạm Thiên nào đó như những lời hứa hẹn của các Tôn giáo ấy không? Đức Phật khẳng định: "*Không*". Ngài dạy rằng những hứa hẹn trên chỉ làm cho con người đắm chìm sâu hơn trong bể khổ trầm luân vì đó chính là hữu lậu.

Nếu hành *thiền định*, chúng ta tạm thời chế ngự được *dục ái* hay *dục lậu*, nhưng vẫn còn *sắc ái* và *vô sắc ái*, nghĩa là vẫn còn *hữu lậu*. Với thiền định chúng ta có thể đạt được những cõi trời hữu sắc hay vô sắc và sẽ hưởng phúc lạc ở đó một thời gian khá lâu, nhưng theo Đức Phật, dù là cõi trời cao nhất như *Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Thiên* vẫn còn nằm trong vòng tam giới, nghĩa là vẫn còn bị *hữu lậu* và *kiến lậu* chi phối. Và bao lâu còn lậu hoặc thì chưa thể hoàn toàn giải thoát. Vì thế thiền định đối với Đức Phật chỉ là phương tiện để làm cho tâm thanh tịnh chứ chưa phải là cứu cánh giác ngộ,

giải thoát. Muốn giải thoát giác ngộ chúng ta phải hành *thiền tuệ Vipassanā* mới có thể đoạn tận được tất cả lậu hoặc.

3. Kiến lậu (*ditthisava*):

Quan niệm của mỗi người về vũ trụ và nhân sinh hay bản ngã và thế giới ảnh hưởng rất lớn đối với đời sống của họ. Quan niệm phát xuất từ *thấy biết (tri kiến)*, nhưng thấy biết có hai loại: Thứ nhất là thấy biết qua *khái niệm (pannatti)* do lý trí áp đặt và định danh. Thứ hai là thấy biết bằng *trí tuệ trực giác (nānadassana)*. Thấy biết qua khái niệm sai đưa đến kết luận hay quan niệm sai, đó là *tà kiến* mà hậu quả là bị trói buộc trong phiền não, khổ đau, vì thế tà kiến được gọi là *kiến lậu*, một trong những ách nô lệ cần được tiêu trừ.

Vào thời Đức Phật, Ấn Độ có rất nhiều tôn giáo, mỗi tôn giáo có những quan niệm sai khác về vũ trụ và nhân sinh. Tuy nhiên không phải tất cả các quan niệm ấy đều hợp với chân lý. Sáu mươi hai trong số các quan niệm ấy bị Đức Phật chứng minh là tà thuyết như Thường trú luận, Vô thường (trú) luận, Hữu biên luận, Vô biên luận, Phi tướng phi phi tướng luận, Đoạn diệt luận, Hiện tại Niết-bàn luận và các luận thuyết chấp nối các quan niệm trên.

Chúng ta có thể phân các tà kiến trên thành hai nhóm:

a) *Thường kiến (Sāssata ditthi)*: Là quan niệm cho rằng bản ngã và thế giới trường tồn vĩnh cửu. Thường kiến phát xuất từ lòng tham, muốn sở hữu và không muốn rời bỏ những sở hữu mà mình ưa thích. Thường kiến tạo cho người ta ảo tưởng y lại vào một chỗ dựa vững chắc, vô tình củng cố thêm cho thành kiến ngã chấp, trung tâm của luân hồi sinh tử. Bản chất pháp thế gian vốn là vô thường, nên càng mong muốn thường hằng thì càng chông thêm đau khổ. Đây chính là *loại khổ* mà Đức Phật dạy trong Bốn Chân Lý Vi Diệu.

b) *Đoạn kiến (Uccheda ditthi)*: Là quan niệm chủ trương bản ngã và thế giới hoàn toàn hủy diệt sau khi thân hoại mạng chung. Đoạn kiến phát xuất từ tâm sân, bất mãn với những khổ đau, thất bại trong cuộc đời, hoặc do sợ hãi những tội lỗi mà mình đã làm nên muốn chấm dứt mọi sự nhưng chưa thể chấm dứt được ngay, vì vậy chỉ mong chết là hết để hy vọng tương lai không còn khổ đau sợ hãi. Đoạn kiến đưa người ta đến chỗ bất chấp thiện ác, nhân quả và nghiệp báo, vì vậy chỉ kéo dài thêm luân hồi sinh tử. Bản chất của cuộc đời là đau khổ nên càng muốn chấm dứt thì đau khổ lại càng tăng thêm. Đây chính là *khổ khổ* được đề cập trong Tứ Diệu Đế.

Cả hai kiến chấp trên đều là những trở ngại lớn lao trong công việc giải phóng con người ra khỏi thành trì bản ngã.

4. Vô minh lậu (*Avijjāsava*):

Vô minh chi phối tất cả chúng sinh sống trong thế gian bao lâu chưa hoàn toàn giác ngộ giải thoát. Vì bản chất của vô minh là thiếu tỉnh thức, thiếu giác niệm nên không sáng suốt thấy biết như thực, đảo lộn thị phi, chân giả, hay nói cách khác là không thấy được thực tánh của bản ngã và thế giới. Cụ thể hơn, vô minh ám chỉ tình trạng chưa thực chứng được *Tứ Thánh Đế*, chưa thấy rõ *tánh duyên khởi, tánh sinh diệt, luật nhân quả, nghiệp báo* v.v. Vì vậy, qua sự che lấp của vô minh, chúng sinh thường có bốn điên đảo tưởng: *vô thường tưởng là thường, khổ tưởng là lạc, vô ngã tưởng là ngã và bất tịnh tưởng là tịnh*.

Mãi đến khi Đức Phật thành đạo dưới cội Bồ-đề, sự thật về khổ, về nguyên nhân của sự khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến diệt khổ mới được giác ngộ. Nhờ đó, Ngài đã hoàn toàn trút bỏ ách nô lệ của phiền não và thật sự sống một đời sống thanh tịnh, tự tại, giải thoát.

---o0o---

II- CON ĐƯỜNG THOÁT LY

Chúng ta đã nói đến nguyên nhân và sự nguy hại của các lậu hoặc, những ách nô lệ ràng buộc chúng sanh trong vòng sinh tử luân hồi. Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (*Sabbāsava*)* trong đó Đức Phật đã chỉ dạy những yếu tố giúp chúng ta có thể tự mình thoát ly ra khỏi ách nô lệ của các lậu hoặc này.

Bảy yếu tố sau đây không những có tính đạo đức mà còn là nền tảng trong *khoa liệu pháp tâm lý (*psycho therapy*)* ngày nay, có điều khoa tâm lý trị liệu thường phải lệ thuộc vào những chuyên gia tâm lý, trong khi những yếu tố đoạn trừ lậu hoặc phải do tự mình thực hiện. Bảy pháp đó là *tri kiến (*dassana*)*, *phòng hộ (*saṃvara*)*, *thọ dụng (*patisevana*)*, *kham nhẫn (*adhivāsana*)*, *viễn ly (*parivajjana*)*, *trừ đoạn (*vinodana*)* và *hành định tuệ (*bhāvana*)*.

1. Tri kiến (*dassana*):

Tri kiến là thấy biết trung thực bằng *tác ý lắng nghe, quan sát trực tiếp* đối tượng, không qua bất cứ trung gian nào của *kiến thức gián tiếp và tình cảm chủ quan*, để thấy đúng *chân tướng* hay *thực tánh* của các pháp.

Đức Phật dạy: về phương diện chủ thể, có hai loại tác ý là *tác ý hợp lý (yoniso manasikāra)* và *tác ý không hợp lý (ayoniso manasikāra)*; về phương diện đối tượng, có hai pháp là *pháp đáng tác ý (manasikāranīyā dhamma)* và *pháp không đáng tác ý (amanasikāranīyā dhamma)*.

Như vậy, nếu tác ý vào các pháp không đáng tác ý thì các lậu hoặc chưa sinh sẽ phát sinh và các lậu hoặc đã phát sinh sẽ tăng trưởng. Trái lại, nếu tác ý vào các pháp đáng tác ý thì các lậu hoặc chưa sinh sẽ không phát sinh và các lậu hoặc đã sinh sẽ bị hủy diệt.

Nếu chúng ta tác ý hợp lý vào các pháp đáng tác ý và tự mình thể nghiệm được: *"Đây là khổ, đây là nguyên nhân của sự khổ, đây là khổ diệt và đây là con đường đưa đến khổ diệt"* thì ba thứ trói buộc (kiết sử - *sanyojana*) là *thân kiến, hoài nghi và giới cầm thủ* sẽ bị hủy diệt hoàn toàn.

Đó là đoạn trừ lậu hoặc bằng tri kiến chơn chánh.

2. Phòng hộ (*samvara*):

Phòng hộ hay thu thúc lục căn là ngăn ngừa, gìn giữ, chế ngự mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thật trong sáng, thanh tịnh. Như chúng ta đã đề cập trong phần trên, sự tiếp xúc giữa lục căn và lục trần gây nên những kết quả nguy hiểm không lường được nếu lục căn không được nhiếp hộ đúng đắn.

Với tâm thiếu tự chế, lục căn sẽ bị lôi cuốn và đắm chìm trong sức hấp dẫn của lục trần, nghĩa là khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý biết pháp các phản ứng tình cảm chủ quan như tham sân, yêu ghét v.v. có thể phát sinh. Vậy muốn lục căn tiếp nhận lục trần mà không bị chủ quan lệch lạc, một mặt chúng ta cần phải có tri kiến để thấy rõ bản chất của hiện tượng nội giới và ngoại giới như đã đề cập ở trên; mặt khác, cần phải nhiếp hộ lục căn, tức là tập cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp nhận sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp một cách bình thản, sáng suốt, trung thực và không thiên chấp.

Đức Phật dạy: *"Nếu sống không phòng hộ lục căn, các lậu hoặc có tính tàn phá và hủy hoại rất có thể sinh khởi. Nhưng nếu sống chế ngự lục căn thì những lậu hoặc tàn hại ấy không thể phát sinh được"*.

Đó là đoạn trừ lậu hoặc bằng phòng hộ.

3. Thọ dụng (*patisevanā*):

Bậc tu hành khi sử dụng một nhu cầu cần yếu nào phải sáng suốt nhận định những lợi ích thiết thực của nó, đừng để tâm ưa thích vật dụng này, chê bai vật dụng kia và nhất là tri túc không tham đắm trong các tiện nghi xa xỉ.

Các nhu cầu cần thiết cho đời sống tu hành gọi là *tứ vật dụng*: áo mặc, cơm ăn, chỗ ở và thuốc uống, những vật dụng tối yếu này càng giản dị thanh bản chừng nào càng tốt chừng đó. Hơn thế nữa, khi dùng y phục vị ấy phải niệm tưởng rằng: "*Ta mặc đây chỉ để tránh sự nóng lạnh, muỗi mòng, gió nắng, rắn rết và che thân thể vậy thôi*".

Khi dùng vật thực vị ấy quán tưởng rằng: "*Ta dùng của cúng dường không phải để vui chơi, không phải vì dục lạc, không phải để bồi dưỡng xác thân cho duyên dáng, cũng không phải để điểm tô nhan sắc cho xinh đẹp, mà chỉ để giữ gìn và duy trì thân thể được quân bình hầu tinh tiến trong đời sống phạm hạnh*".

Khi cư ngụ trong tịnh thất phải nhận thức rằng: "*Chỗ ở, sàng tọa chỉ là phương tiện để tránh nguy hiểm về thời tiết, thú dữ, nhất là để có nơi thanh vắng phù hợp với việc hành đạo như tham thiền, tư duy, quán tưởng...*". Và khi uống thuốc ngừa bệnh hay trị bệnh phải ghi nhớ rằng: "*Dược phẩm chỉ dùng làm dịu những cơn đau, trừ khử hoặc ngăn ngừa những bệnh hoạn nguy hiểm có thể gây trở ngại cho việc tu hành*". Nhờ quán tưởng khi thọ dụng như thế mà các lậu hoặc không thể phát sanh lên được.

4. Kham nhẫn (*adhivāsana*) .

Chúng ta không nên than vãn, phàn nàn, nóng nảy dù gặp bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào; phải kiên nhẫn chịu đựng mọi gian khổ, thiếu thốn hay nghịch cảnh xảy đến với mình, có như thế mới phá bỏ được những ràng buộc của lậu hoặc.

Đức Phật dạy rằng: "*Này các hiền giả, thế nào là diệt trừ lậu hoặc bằng kham nhẫn? Trong giáo pháp của Như Lai, này các hiền giả, một vị Tỳ kheo suy nghĩ đúng đắn là người biết chịu lạnh nóng, đói khát, muỗi mòng, gió sương, rắn rết; chịu đựng những lời nói bực mình, không niềm nở; là người can đảm đương đầu với những cảm giác đau đớn mãnh liệt, nhức nhối, khó chịu, khốn khổ và nguy kịch. Vì thiếu nhẫn nại mà các lậu hoặc có tính cách*

tàn phá, hủy hoại sẽ phát sinh, nhưng nhờ kham nhẫn mà những lậu hoặc có tính cách tàn phá, hủy hoại không thể phát sinh được. Nay các hiền giả, như thế được gọi là diệt trừ các lậu hoặc bằng kham nhẫn".

Vậy kham nhẫn không phải là nhịn nhục hay vì một áp lực nào đó mà phải ản nhẫn chịu đựng với một tâm trạng hậm hực, âm ức, bực bội, vì như thế chỉ làm cho các lậu hoặc tăng trưởng mà thôi. *Kham nhẫn đúng không những giúp loại trừ lậu hoặc mà còn làm nền cho tâm từ hoặc tâm bi phát triển.* Người thiếu nhẫn nại chỉ phát triển tâm sân nên không thể có tâm từ hoặc tâm bi được. Ví dụ, trong một tai nạn giao thông, hai người đi xe máy đụng nhau ngã té, người thiếu nhẫn nại sẽ giận dữ gây hấn, trái lại người kham nhẫn sẽ quan tâm xem người kia có bị gì không để giúp đỡ.

Đó là diệt trừ lậu hoặc bằng kham nhẫn.

5. Viễn ly (*parivajjana*):

Khi gặp những hoàn cảnh khó khăn không thể tránh được thì chúng ta sẵn sàng đương đầu một cách trầm tĩnh như trường hợp vừa nói trên. Nhưng nếu được chúng ta nên tránh xa những nơi nguy hiểm hoặc xấu xa bất lợi cho việc tu tập thiện pháp.

Không nên cư ngụ những nơi ma thiêng nước độc, rắn rít cộp beo, sơn lam chướng khí; những chỗ núi non sặc lở, vực thẳm hố sâu, cheo leo dốc núi... vì dễ phát sinh sợ hãi lo âu, kinh hoàng khiếp đảm làm trở ngại cho việc đoạn trừ lậu hoặc.

Nên tránh xa tà hữu, ác đảng, không nên ở gần những kẻ xấu xa hiểm ác (*Asevanā ca bālānam*), như Đức Phật đã dạy trong kinh *Mangalasutta*. Bởi vì những kẻ xấu ác còn nguy hiểm hơn cả những nơi nguy hiểm nhất. Kẻ ác không những đe dọa sự an bình của người khác mà còn khiến người khác có thể bị ảnh hưởng thói hư tật xấu của họ. Như vậy, gần gũi kẻ ác thì các lậu hoặc càng ngày càng tăng trưởng, khó có thể diệt trừ.

Đó là đoạn trừ lậu hoặc bằng viễn ly.

6. Trừ đoạn (*vinodana*):

Trừ đoạn có nghĩa là *dứt bỏ* những vọng tưởng, tà niệm. Có ba thứ tà niệm hay tà tư duy là nghĩ tưởng đến dục lạc, nghĩ tưởng trong sân hận và nghĩ

tướng về phương kế hãm hại kẻ khác, nói chung là tất cả các bất thiện tâm và tâm sở.

Tư tưởng của chúng ta thường hướng đến các bất thiện pháp tức là tác ý đến các pháp không đáng tác ý, nên các lậu hoặc chưa sinh sẽ phát sinh và các lậu hoặc đã sinh sẽ tăng trưởng. Ví dụ tác ý đến tịnh tướng như đẹp, hay, thơm, ngon v.v. dễ tăng trưởng lòng tham. Tác ý đến đối ngại tướng như xấu, dở v.v. dễ tăng trưởng tâm sân. Vì vậy, nên tác ý đến các pháp đáng tác ý thì các lậu hoặc chưa sinh sẽ không phát sinh, các lậu hoặc đã sinh sẽ được trừ đoạn. Như tác ý đến tính chất bất tịnh sẽ trừ được dục tướng, đến lòng từ ái sẽ trừ được sân tướng, đến lòng bi mẫn sẽ trừ được hại tướng.

Đó là đoạn trừ lậu hoặc bằng dứt bỏ.

7. Tu tập (*bhāvanā*):

Tùy phương diện mà *bhāvanā* có nghĩa khác nhau như tu tập, huấn luyện, chế ngự, thu thúc, phát triển, chuyển hoá, khai minh v.v. Có bốn lãnh vực cần được tu tập:

- *Tu thân (kāya-bhāvanā)*: tự chế thân hành trong oai nghi tế hạnh.
- *Tu giới (sīla-bhāvanā)*: thu thúc hành động nói năng trong các học giới.
- *Tu tâm (citta-bhāvanā)*: phát triển tâm trong pháp hành thiền định.
- *Tu tuệ (paññā-bhāvanā)*: khai minh tri kiến để tuệ tri thực tánh pháp và chứng ngộ Niết-bàn.

Ở đây kinh *Sabbāsava* đặc biệt nhấn mạnh đến hai lãnh vực sau tức là *tu tập định tuệ* theo *thất giác chi (bojjhanga)*, bảy yếu tố đưa đến tuệ giác:

a) Niệm giác chi (*sati*): giúp chúng ta thường tự *giác niệm* để không xa lìa thực tại thân tâm (tại đây và bây giờ) hay không bị đắm chìm trong hiện tại, quá khứ, vị lai.

b) Trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*): giúp chúng ta *thấy biết rõ ràng trung thực* mọi biến chuyển vận hành nơi thân, thọ, tâm, pháp hầu có thể chứng tri đâu là khổ, đâu là nhân của khổ, đâu là diệt khổ và đâu là con đường diệt khổ.

c) Tinh tấn giác chi (viriya): giúp chúng ta dũng mãnh không thoái chuyển, không buông lung phóng dật trong việc đoạn trừ bất thiện pháp và phát triển thiện pháp.

d) Hỷ giác chi (pīti): giúp cho tâm hoan hỷ phấn khởi trong thiện pháp để dễ dàng vượt qua mọi đối ngại tưởng của sân hận, bất mãn.

e) An giác chi (passaddhi): giúp cho thân tâm lắng dịu, không bị bất an do trạo cử, dao động hoặc ân hận, ray rứt chi phối.

g) Định giác chi (samādhi): có mục đích giúp cho tâm *thanh tịnh*, khi tâm được *an trú* thì các ác bất thiện pháp nhất là ái dục sẽ được chế ngự, nhờ tâm *ổn định chuyên nhất* mà trở nên trong sáng, làm nền tảng cho trí tuệ chiếu soi.

h) Xả giác chi (upekkhā): là tâm quân bình, không thiên lệch, không bị vui buồn, mừng giận chi phối, không dính mắc hay chấp thủ điều gì, không bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc) cũng như nội pháp (tư tưởng, tình cảm v.v.).

Khi tâm trí được tu tập, các giác chi được phát huy đầy đủ thì những lậu hoặc sẽ tự biến mất để nhường chỗ cho tâm giải thoát và tuệ giải thoát, đó là mục đích chính của *bhāvanā*.

Bảy pháp đoạn trừ lậu hoặc (*từ tri kiến đến tu tập*) nêu trong kinh *Sabbāsava* đã được nhiều nhà phân tâm học hoan nghênh như những tâm lý liệu pháp thực dụng và hữu hiệu.

Tiến sĩ Robert Thouless, giáo sư Đại học đường Cambridge đã có nhận xét như sau: "*Trong kinh Sabbāsava Đức Phật giảng giải y như một Bác Sĩ ngành tâm lý liệu pháp hiện đại... (những giải pháp của Ngài) là một hệ thống tâm lý liệu pháp vượt bậc nhờ nguyên lý nhân quả*". Giáo sư nói tiếp: "*Khoa tâm lý liệu pháp hiện đại chỉ nhằm đem lại trạng thái yên tĩnh hòa hợp cho bệnh nhân trong đời sống hiện tại. Đức Phật cũng xem đó là một khía cạnh của vấn đề, nhưng vì đời sống hiện tại chỉ là một trong chuỗi sanh tử luân hồi... nên Ngài không những đã tìm cách giúp cho môn đệ thoát khỏi các tâm bệnh trong đời sống này mà còn trong cả kiếp sống vị lai*".

Thật vậy, mục đích của Phật giáo không phải chỉ nhằm xoa dịu những phiền não khổ đau của con người bằng những phương pháp tạm bợ có hiệu năng

trong một thời gian nhất định nào đó, mà giúp con người giải thoát hoàn toàn ra khỏi mọi ràng buộc của phiền não khổ đau trong luân hồi sinh tử.

---o0o---

VÔ NGÃ

Vô ngã là một điểm giáo lý trong Đạo Phật mà các học giả Đông Tây, kim cổ đều phải nhìn nhận là nổi bật và độc đáo nhất trong tư tưởng nhân loại. Trong khi hầu hết những vị giáo chủ các tôn giáo, các nhà tư tưởng cũng như các triết gia đều chủ trương thuyết hữu ngã, dưới hình thức này hay hình thức khác, thì Đức Phật đã chỉ bày một sự thật hoàn toàn trái ngược, và đã bẻ gãy tất cả những lý cứ mập mờ của *bản thể luận*. Ngài đã không ngần ngại phủ nhận cái gọi là Atman của các hệ tư tưởng Ấn Độ, nhất là của Bà-la-môn giáo. Ngài thẳng thắn gọi bản ngã là hư huyền, ảo vọng, không có thực thể tuyệt đối hay bất biến.

Đoạn kinh sau đây trong Samyutta Nikàya đã làm đảo lộn *thường tại luận*, *đoạn diệt luận* và *vô nhân luận*:

"Một ngày nọ đạo sĩ *Kassapa* đến hỏi Đức Phật:

- Bạch Đức Thế Tôn, phải chăng đau khổ do *tự mình* tạo nên?

Đức Phật trả lời:

- Không phải vậy, *Kassapa*.

- Bạch Đức Thế Tôn, hay là đau khổ do *kẻ khác* tạo ra?

- Không phải vậy, *Kassapa*.

- Bạch Đức Thế Tôn, hay là đau khổ *vừa do tự mình vừa do kẻ khác* tạo ra?

- Nay *Kassapa*, cũng không phải vậy.

Đạo sĩ *Kassapa* lại hỏi:

- Bạch Đức Thế Tôn, có lẽ đau khổ *ngẫu nhiên* sinh khởi?

- Nay *Kassapa*, Như Lai không hề chủ trương như thế.

- Bạch Đức Thế Tôn, có lẽ nào Ngài dạy *không có* đau khổ?
- Không phải vậy, *Kassapa*, Như Lai xác nhận có đau khổ.
- Bạch Đức Thế Tôn, phải chăng Ngài không thấy và không biết đau khổ?
- Này *Kassapa*, quả thật Như Lai đã từng thấy và biết đau khổ".

Lúc bấy giờ đạo sĩ *Kassapa* vô cùng ngạc nhiên, vì từ xưa, ai ai cũng nghĩ rằng Đức Phật dạy: Kẻ nào tạo nghiệp ác thì kẻ ấy phải gánh chịu quả khổ. Hôm nay chính Đức Phật đã phủ nhận tất cả những điều chúng ta hằng tin tưởng.

Vì chưa hiểu rõ lời giáo huấn vi diệu của Đức Phật nên đạo sĩ *Kassapa* kính cẩn hỏi tiếp:

- Bạch Đức Thế Tôn, một đấng Ngài dạy đau khổ không do ta tạo nên, không do kẻ khác tạo nên, cũng không do ngẫu nhiên phát khởi, một đấng Ngài xác nhận có đau khổ và chính Ngài đã từng kinh nghiệm đau khổ. Thật là bất khả tư nghì, kính xin Đức Thế Tôn mở lòng từ bi khai thị cho đệ tử.

Đức Thế Tôn ôn tồn đáp:

- Này *Kassapa*, ai bảo rằng người hành động là kẻ nhận lấy kết quả tức là nói rằng đau khổ của một chúng sinh do chính chúng sinh ấy tạo ra. Đó chỉ là *thường kiến*. Ai bảo rằng một người hành động, một người khác gặt quả tức là bảo rằng đau khổ của một chúng sinh do chúng sinh khác tạo ra. Đó chỉ là *đoạn kiến*.

Này *Kassapa*, không theo hai biên kiến đó Như Lai nói rằng: "*Vì bị chi phối bởi tham lam, sân hận, si mê mà nghiệp hình thành, đó là căn nguyên của mọi đau khổ. Đoạn diệt được tham, sân, si tức là hủy diệt động lực hình thành của nghiệp và mọi đau khổ phải chấm dứt*".

Chúng ta thử tìm hiểu đoạn kinh trên để lãnh hội lời giáo huấn sâu xa của Đức Phật. Trước hết xin nhắc lại, đạo Phật bác bỏ *thuyết thường* tại hay *thường kiến* chủ trương con người hay bên trong con người có một *bản ngã trường cửu bất biến*, sau khi chết còn tồn tại mãi mãi. Mặt khác, đạo Phật cũng phủ nhận cả *thuyết đoạn diệt* hay *đoạn kiến* chủ trương sau khi chết là hết, vì vậy người tạo nhân không thể nào gặt quả được.

Như thế nếu bảo rằng người tạo nghiệp chính là người gặt quả, có nghĩa là lúc tạo nghiệp và lúc gặt quả người ấy vẫn là một, không có gì thay đổi, đã không thay đổi tức là thường tại, bất biến, điều này đạo Phật gọi là thường kiến.

Ví dụ như một người tên A tạo một bất thiện nghiệp, sau khi chết người ấy bị đọa vào cảnh khổ, dưới hình thức một súc sanh B chẳng hạn. Nếu bảo chính người tạo nghiệp ác sẽ gặt quả khổ, thì ở đây điều đó đã bị chứng minh là sai, vì rõ ràng người tên A tạo nghiệp mà chúng sanh B gặt quả.

Nhưng nếu bảo rằng người tạo nghiệp không phải là người gặt quả tức là chủ trương đoạn kiến, vì cho rằng người hành động không còn tồn tại và kẻ gặt quả là một chúng sinh hoàn toàn khác. Điều này cũng bị chứng minh là sai lầm.

Ví dụ, một người bị kết án 10 năm khổ sai vì phạm pháp, nhưng nếu anh ta trốn biệt tích trước khi thi hành án. Mãi đến 10 năm sau nhân viên công lực mới bắt được. Lúc bấy giờ anh ta đã già đi và hoàn toàn đổi khác nên khó nhận ra chính anh là người đã phạm pháp trước đây. Tuy nhiên khi điều tra kỹ lưỡng, anh vẫn bị tổng giam như bản án đã phán xử. Vì anh không thể viện lẽ rằng lúc anh phạm pháp là một người khác và lúc này là một người khác được.

Cả hai luận cứ về bản ngã nêu trên đều bị Đức Phật cho là biên kiến, nghĩa là những phán đoán theo cái nhìn phiến diện: khi ở một phương diện này thì thấy bản ngã trường tồn, ở một bình diện khác lại thấy là đoạn diệt.

Như vậy thuyết vô ngã của Đức Phật là gì?

Đạo Phật thuyết minh vô ngã không có nghĩa là không có cái *ta* nhưng là một cái *ta* không có thực thể vì biên đổi không ngừng và luôn luôn "*trở thành cái gì không phải là chính nó*". Không có thực thể nghĩa là không có một bản ngã hay cái ta trường tồn, bất biến. Nhiều học giả nghiên cứu giáo lý Đức Phật, sau khi nhìn nhận không có cái *giả* ngã lại đi chấp vào một cái gọi là *chân* ngã vì hiểu lầm rằng: "*Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh*" mà Phật tánh là cái chân ngã trường tồn bất biến, hiểu như thế hóa ra đi từ bác bỏ đoạn kiến đến chỗ chấp vào thường kiến. Nếu bảo có chân ngã tức Phật tánh là trường tồn, bất biến thì vì sao Kinh Bát Nhã lại dạy Phật tánh là: "*Bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm...*". Đã bất sanh, bất diệt thì cái gì trường tồn, bất biến? Và giả sử cái đó trường tồn, bất biến thì tự nó đã nằm trong vòng tương đối với hủy diệt, biến dịch. Vậy chúng ta không

nên gán cho Phật tánh cái tên chân ngã đối với giả ngã. *Phật tánh (Buddhacarita)* được hiểu một cách đúng đắn là *tính giác* mà mỗi chúng sinh có thể nhờ đó để thấy ra chân lý. Biểu hiện rõ nét nhất của Phật tánh là *trí tuệ chánh niệm tỉnh giác* hay *tuệ giác*.

Chúng ta cũng đừng nghĩ rằng "*cái ta luôn luôn trở thành cái gì khác không phải là chính nó*" như vừa nói trên đồng nghĩa với thuyết đoạn diệt.

Đạo Phật nhìn nhận rằng khi A trở thành B, B trở thành C, thì A, B và C không có thực thể. Nhưng không bảo rằng A hoàn toàn khác B, khác C vì đó là đoạn kiến, cũng không bảo rằng A giống B, giống C hay nói cách khác A, B, C chỉ là một, không biến đổi, vì đó là thường kiến.

Cái *ta* theo đạo Phật chỉ là một sự kết hợp của ngũ uẩn tức là năm yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Trong Ngũ Uẩn dụ, Đức Phật ví năm yếu tố cấu thành bản ngã như sau:

1) *Sắc như phù bọt (phenupindūpanam rūpam)*: về phương diện vật chất, xác thân của con người tan hợp, hợp tan như bọt nước trôi giạt đó đây không định hướng.

2) *Thọ như thủy bào (vedanā bubbulūpamā)*: những cảm giác lạc khổ của thân và tâm đều sinh diệt bất thường giống như những bong bóng trên mặt nước.

3) *Tưởng như ảo ảnh (marīcukāpamā sannā)*: tri giác như những giả cảnh mà người lữ hành trong sa mạc thường thấy, chỉ là những ảo ảnh của thị giác.

4) *Hành như swong giá (sankhārā kadalāpamā)*: những tác động thiện ác đều không vững chắc giống như loại cây mềm không cốt lõi, dễ uốn theo chiều gió.

5) *Thức như ảo thuật (māyupamāvinnānam)*: tâm thức của con người biến ảo như trò quỷ thuật. Theo Phật giáo sự biến đổi của tâm thức 16 lần nhanh hơn sự biến đổi của vật chất.

Ngũ uẩn, bị chấp lầm là bản ngã, được tạo thành bởi những yếu tố bất định, nên chính nó cũng bất định và không có thực thể vì luôn luôn biến dị. Nhưng biến dị không có nghĩa là hoàn toàn đổi khác một cách ngẫu nhiên, mà biến đổi theo định luật nhân quả. B là quả của A và là nhân của C, đó đó chúng

không giống nhau cũng không khác nhau mà liên hệ với nhau mật thiết. Vì có A mà có B, vì có B mà có C. Nếu không có A thì B và C cũng không có. (*Imasmim sati, idam hoti, imasmim asati, idam na hoti*). Như vậy bản ngã chỉ là một tiến trình biến đổi của *đanh* và *sắc* theo mỗi dây liên hệ nhân quả mà chúng ta có thể hiểu theo Ngài *Buddhaghosa* rằng: "*Không có cái tôi tạo nghiệp cũng không có cái tôi gặt quả mà chỉ có dòng nghiệp báo triền miên*".

Và động lực vận chuyển dòng nghiệp báo triền miên ấy là tham, sân, si như Đức Phật đã dạy trong đoạn kinh trên "*Vì bị chi phối bởi tham, sân, si mà nghiệp hình thành, đó là nguyên nhân của mọi đau khổ. Đoạn diệt được ba nhân ấy là phá hủy động lực hình thành của nghiệp và mọi đau khổ chấm dứt*".

Tóm lại, cái *ta* chỉ là một *hiện tượng tâm - sinh - vật lý* chứ không phải là một bản ngã trường tồn, vĩnh cửu; cũng không phải là một chân ngã thường tại dù dưới tên gọi *Đại Ngã* hay *Phật Tán* như nhiều người lầm tưởng.

---o0o---

TIẾN TRÌNH GIẢI THOÁT

Pháp chân đế (paramattha sacca) luôn tự thể hiện trong *chân như thực tánh (yathābhūtā sabhāva)* và độc lập với vô minh dục vọng của con người, nhưng với vô minh ái dục con người đã tự dựng lên *bản ngã, tư kiến và thời gian* để rồi tự chuốc lấy khổ đau phiền muộn, cũng từ đó chân đế hay thực tánh chỉ còn là *bản vẽ đầy hư cấu và ảo ảnh* trong thế giới khái niệm của *tướng tri và thức tri*. Quá trình huân tập của bản ngã vừa phát xuất từ vô minh ái dục lại vừa làm sâu dày thêm vô minh ái dục, thế rồi pháp chân đế tuy vẫn luôn hiện hữu nhưng con người chỉ thấy cái *giả tướng do chính mình thiết lập*. Vì vậy, muốn phá cái giả tướng ấy để phục hồi thực tánh cũng phải trải qua một quá trình thời gian nhất định, Đạo Phật gọi đó là *tiến trình giải thoát*. Lý thì có thể đốn ngộ nhưng sự thì tất yếu phải tiệm tu.

Nói tới tiến trình tức là chấp nhận có *thời gian* và sự *tiến bộ*. Nhân loại trong mấy thế kỷ gần đây, quả thật đã tiến bộ khá xa trong lãnh vực khoa học kỹ thuật, văn minh vật chất và đã thành công phần nào trong nỗ lực chinh phục thiên nhiên, đem lại nhiều lợi ích đáng kể cho tiện nghi đời sống, nhưng cũng đã để lại không ít những hiệu ứng tàn hại khôn lường trong hiện tại lẫn tương lai lâu dài. Còn tiến bộ tinh thần, nhất là về phương diện đạo đức thì sao? Con người đã thực sự độc lập đối với những điều kiện ngoại giới chưa?

Và con người có quan tâm đến sự tiến bộ trong lãnh vực giải phóng chính mình ra khỏi thế giới ảo tưởng, như Đức Phật và các bậc Thánh Hiền Đông Tây đã làm hay không?

Một nhà tư tưởng nói: "*Tỏ ra mình hơn người khác chưa phải là hay, hay hơn hết là có thể tỏ ra rằng: hôm nay mình đã hơn chính mình ngày hôm qua*". Sự tiến bộ mà nhà tư tưởng trên vừa nói là một sự tiến bộ thật sự khó khăn nhất mà cũng đáng khuyến khích nhất.

Đức Phật cũng dạy Đại Đức *Ānanda*: "*Như Lai không khen ngợi sự chùn bước và ngưng trệ, mà chỉ khen ngợi sự tiến bộ*". Tiến bộ ở đây có nghĩa là *hướng thượng (opanayiko)*, một trong những nghĩa chính của *Pháp (Dhamma)*. Như chúng ta đã nói, sự tập thành của bản ngã và vô minh ái dục càng sâu dày thì con người càng *sa đọa*, cho dù có văn minh tiến bộ trong lãnh vực khoa học kỹ thuật, vì nói như nhà phân tâm học nổi tiếng Freud thì văn minh chỉ là kết quả của tính dục. Vậy tiến trình giải thoát bản ngã phải là một tiến bộ có tính hướng thượng. Hướng thượng, thực ra, chỉ có nghĩa là thoát ra khỏi vô minh ái dục, thoát ra khỏi thế giới ảo vọng của bản ngã để trở về với nguyên tánh của pháp chân đế mà thôi, chứ không phải hướng đến một mục đích tuyệt hảo nào đó trong lý tưởng giả lập của con người.

Vậy tiến bộ trong nghĩa hướng thượng của *Dhamma* phải trải qua những giai đoạn nào? Điều này hầu như bất cứ ai nghiên cứu Phật học cũng đều biết ba giai đoạn hướng thượng của *Dhamma* là *Sīla (giới)*, *Samādhi (định)* và *Pannā (tuệ)*. Có giới, định, tuệ mới có *giải thoát* và *giải thoát tri kiến*, nên đó chính là ba giai đoạn trong tiến trình giải thoát, từ mê đến giác từ phàm đến thánh.

Tuy vậy trước khi bước vào ngưỡng cửa của tiến trình này, người Phật tử phải trải qua một thời gian dự bị để un đúc *đức tin (saddhā)* vì đó là sức mạnh tất yếu khả dĩ thúc đẩy họ đặt bước chân đầu tiên vào cuộc hành trình một cách tự tin và kiên định.

Đức tin trong Phật giáo không có nghĩa là lòng tin tưởng mù quáng, mà là kết quả của nhận định sáng suốt. Tiến trình đi đến giải thoát của người Phật tử được ví như sự phát triển của một hạt giống. Trước hết phải có sức mạnh cần thiết để mầm phá vỡ lớp vỏ dày bao phủ bên ngoài và bắt đầu tiến trình phát triển. Sức mạnh tất yếu đó là đức tin. Kế đến, khi đã thoát ra khỏi vỏ, mầm cây bắt đầu nảy rễ để giúp thân con đâm cành trổ lá, rễ càng dài càng

vững chắc thì thân cây càng mau lớn. Rễ ví như giới, thân cây ví như định và cuối cùng khi đã lớn mạnh, cây mới có thể đơm hoa kết trái. Hoa ví như *tuệ giác* (*magganāna*: Đạo Tuệ) và quả là *giác ngộ giải thoát* (*phalanāna*: Quả Tuệ).

Chúng ta đã đề cập đến đức tin như một điều kiện tiên quyết và tất yếu để bước vào tiến trình giải thoát tự ngã. Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu ba giai đoạn chính của tiến trình này.

1. *Giới (Sīla)*: nhằm mục đích ngăn ngừa và diệt trừ phiền não hay bất thiện pháp ở mức độ thô, biểu hiện qua thân hành và khẩu hành. Giới cũng được định nghĩa là *patimokkha*, *biệt biệt giải thoát*, vì mỗi học giới có công năng loại trừ được một hình thức bất thiện nhất định nào đó. Ví dụ giới không sát sanh ngăn ngừa hành động sát hại, giới không trộm cắp ngăn chặn hành vi tham lam v.v.

Giới không phải là những điều cấm đoán mà là những *điều học* (*sikkhāpadāni*) qua đó giúp chúng ta thấy ra động cơ thúc đẩy từ nội tâm. Nhờ vậy chúng ta có thể điều chỉnh hành động, nói năng được trong sạch, hiền thiện.

Như vậy giới là bước đầu giúp thân khẩu thoát ra khỏi hành động và nói năng bất thiện đưa đến phiền não khổ đau. Nếu giới được trong sạch tâm sẽ không bị những phiền não thô do hành động bất thiện của thân khẩu gây ra, không bị ray rứt ân hận mà người ta thường gọi là lương tâm cắn rứt, do đó tâm được lắng dịu, khinh an, nhu nhuyễn, chánh trực, dễ thích ứng v.v. Vì vậy giới còn là nền tảng cho định để phát sinh: *Giới năng sinh định*.

2. *Định (Samādhi)*: Có những phiền não hay bất thiện pháp phát khởi trong tâm, làm ô nhiễm và rối loạn tâm nhưng chưa biểu hiện ra ngoài qua thân hành, khẩu hành, thì giới không thể chế ngự được. Chỉ có thiền định mới có thể làm cho tâm an ổn tĩnh lặng.

Chế ngự tâm là một việc làm khó khăn, vì tâm con người biến đổi cực kỳ nhanh chóng, chỉ trong giây lát đôi khi có cả hàng trăm hàng ngàn ý nghĩ, tình cảm khác nhau sinh diệt; tệ hại nhất là những niệm bất thiện như tham lam, dục vọng, sân hận, tật đố, nham hiểm... có thể làm cho tâm hồn đảo điên, mù quáng.

Đời sống của chúng ta, không phải chỉ bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng có ý thức, mà còn bị chi phối bởi những hoạt động chìm sâu trong vô thức, điển hình nhất là lúc ngủ, nhiều giấc chiêm bao đã làm cho ta hãi hùng kinh sợ.

Bởi thế trong kinh *Dhammapada* Đức Phật dạy:

"Chế ngự được tâm là quý, vì cái tâm thật khó kiểm soát, nó không ngừng chạy theo tham dục. Tâm được chế phục sẽ đem đến hạnh phúc".

Thiền định không những giúp tâm thanh tịnh mà còn là một phương pháp phát huy sức mạnh tinh thần hữu hiệu nhất, theo đó hành giả chú tâm vào một đối tượng cho đến khi tâm an trú, không còn dao động. Trong khi chuyên niệm, nhiều thiền giả phát huy được một số tịnh quang tâm sở (*sobhanacetasika*) gọi là thiền chi.

Năm *thiền chi* (*jhānānga*) có khả năng đối trị năm *triền cái* (*nivāraṇa*) như:

Tầm (*vitakka*) là tâm sở hướng đến đối tượng thiền định, có khả năng loại trừ được trạng thái thụ động uể oải của *hôn trầm thụy miên* (*thīna middha*).

Tứ (*vicāra*) là sự cố gắng giữ thẳng bằng trên đối tượng thiền định, có khả năng chế ngự trạng thái phân vân, bất quyết của *nghi hoặc* (*vicikicchā*).

Hỷ (*pīti*) là trạng thái hân hoan, phấn khởi, vui thích trên đối tượng thiền định, có khả năng đối trị sự bức bối, căng thẳng của *sân hận* (*vyāpāda*).

Lạc (*sukha*) là trạng thái cảm thấy an lạc, lắng dịu, vừa ý với đối tượng thiền định, có khả năng hoá giải tâm thái dao động, bất an của *trạo cử hối quá* (*uddhacca-kukkucca*).

Nhất tâm (*ekaggatā*) chính là định, trạng thái buông xả, tĩnh lặng và an trú trên đối tượng, có khả năng trấn phục sự lăng xăng tầm cầu thỏa mãn ham muốn giác quan của lòng *tham dục* (*kāmachanda*).

Khi các *triền cái* đã được loại ra khỏi tâm, thì tinh thần trở nên định tĩnh, an lạc, nên Đức Phật gọi là *hiện tại lạc trú* (*dittha-dhamma-sukha-vihāra*). Mặt khác, định là một nguồn năng lực vô song, khiến cho thiền giả có thể đạt đến mức thần thông biến hóa dễ dàng. Thực vậy, sức mạnh của tâm còn vĩ đại hơn cả nguyên tử lực vì nguyên tử chỉ biến đổi được hình dạng của vật chất, trong khi định lực có thể chuyển hoá được một "hợp chất" vô hình phức tạp

nhất là phiền não. Tuy nhiên, lợi ích đáng kể nhất của thiền định là tạo điều kiện cho trí tuệ phát sinh: *Định năng sinh tuệ*.

3. *Tuệ (paññā)*: Thiền định được dùng trong Phật Giáo chỉ với mục đích ổn định những phiền não, dưới hình thức triền cái, phát khởi trong lãnh vực ý thức làm ô nhiễm và xáo trộn tâm chúng ta, nhưng không thể trừ được tận gốc những mầm móng phiền não ẩn náu sâu xa trong lãnh vực vô thức, dưới dạng phiền não ngủ ngầm gọi là *tùy miên (anusaya)*. Vì vậy, Đức Phật dạy *pháp hành thiền tuệ* với mục đích sử dụng tuệ giác để đoạn tận phiền não trong cả hai lãnh vực hữu thức và vô thức. Thiền tuệ (*vipassanā*) lấy *chánh niệm (sati)* và *tỉnh giác (sampajanna)* để chiếu soi, quan sát với *tâm hướng trung thực (yoniso manisikāra)* các diễn biến của thực tại *thân, thọ, tâm, pháp*. Khi chúng ta soi chiếu một cách *chú tâm tỉnh thức* như thế các hiện tượng sẽ tự tách bạch thành những chuỗi động tác nối liền bằng mối liên hệ nhân quả, y như lúc ta nhìn lại từng tấm phim riêng rẽ kết nối những động tác có vẻ như liên tục trên màn hình.

Như vậy, tuệ tổng hợp phát sanh nhờ *chỉ*, tuệ phân tích phát sanh do *quán*. Thực ra, trong thiền *vipassanā* chánh niệm giữ vai trò của *chỉ* và tỉnh giác giữ chức năng của *quán*, cả hai trở thành *tuệ giác* để trực nhận *pháp chân đế*, lấy Niết-bàn làm đối tượng và thành tựu mục đích giác ngộ giải thoát: giải phóng tự ngã.

Tiến trình Giới-Định-Tuệ được thực hiện nhanh hay chậm còn tùy thuộc vào quyết tâm bền chí của mỗi người, đó là *tinh tấn (virīya)* và *nhẫn nại (khanti)*. Thật vậy, nếu thiếu tinh tấn và kiên trì thì tiến trình sẽ bị ngưng trệ và gián đoạn.

Trong kinh điển Pàli, tiến trình giải thoát được khai triển theo thứ tự như sau:

Sīla (giới) → *Avippatisāra* (bất hồi) → *Pāmojja* (hoan) → *Pīti* (hỷ) → *Passaddhi* (an) → *Sukha* (lạc) → *Samāddhi* (định) → *Yathā-bhūta-nāna-dassana* (tri kiến như thật) → *Virāga* (ly dục) → *Vimutti* (giải thoát).

Giới trong sạch thì tâm không hồi tiếc, tâm không ân hận ray rứt tất được hân hoan, vì thế hơn tâm cảm nhận được trạng thái hỷ, an và lạc. Lạc khiến cho tâm không trạo cử và đưa đến an chỉ. Nhờ định tâm được sáng suốt, thấy biết thực tánh của vạn pháp, không còn tham ái và cuối cùng là giải thoát.

Tóm lại, tiến trình của Pháp qua Giới-Định-Tuệ được chuẩn bị bằng đức tin và thực hiện bằng tinh tấn, nhẫn nại liên tục cho đến bao giờ được hoàn toàn giải thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

---o0o---

THẤT GIÁC CHI

(Chúng ta đã có đề cập đến Thất Giác Chi như một trong bảy pháp đoạn trừ lậu hoặc, ở phần tu tập (bhāvanā) theo kinh Sabbāsava (Xem bài Thoát Vòng Nô Lệ). Vì đây là pháp quan trọng trên hành trình giác ngộ giải thoát, nên chúng ta một lần nữa thử tìm hiểu thêm những khía cạnh vi tế khác của pháp môn này).

Thất Giác Chi (Satta Sambojjhanga) hay Thất Bồ-đề Phần là một trong những pháp chân đế (paramattha dhamma) trong Phật Giáo, đã được đề cập nhiều lần trong Tam Tạng Pāli. Nhiều Phật tử tin rằng khi nghe bài kinh này cơn đau đớn có thể thuyên giảm hay chấm dứt và bệnh nhân sẽ sớm được bình phục, vì thế họ thường trì tụng như một phương pháp ngừa bệnh hay trị bệnh.

Chúng ta có thể đọc được đoạn kinh sau đây trong Tam Tạng Pāli cổ nhất của Phật Giáo:

"Ta nghe như vậy, một thời Đức Thế Tôn ngự trong vườn sóc, tại Veluvana, thành Rājāgaha. Lúc bảy giờ Đại Đức Mahā Kassapa, ở tại Pippali đang lâm trọng bệnh.

Vì thế, vào một buổi chiều, Đức Thế Tôn đi đến chỗ Đại Đức Mahā Kassapa đang tĩnh dưỡng. Sau khi an tọa, Ngài dạy Đại Đức Mahā Kassapa như vậy:

- Nay Kassapa, sức khỏe ông như thế nào? Cơn đau có trầm trọng lắm không? Bệnh tình của ông đang phát triển hay đã thuyên giảm? Biến chứng thuận lợi hay bất lợi?

- Bạch Đức Thế Tôn, cơn đau rất trầm trọng, biến chứng càng ngày càng nguy hiểm, không thuận lợi.

- Nay Kassapa, điều mà Như Lai đã giác ngộ, đã tu chứng và phát triển tròn đủ là Thất Giác Chi, con đường dẫn đến thượng trí, viên minh và Niết-bàn.

Bảy Giác Chi ấy là gì?

- *Niệm giác chi (sati sambojjhanga) điều mà Như Lai đã giác ngộ, tu chứng, phát triển tròn đủ, con đường dẫn đến thượng trí, viên minh và Niết-bàn.*

- *Trạch pháp giác chi (dhammavicaya sambojjhanga)...*

- *Tinh tấn giác chi (viriya sambojjhanga)...*

- *Hỷ giác chi (pīti sambojjhanga)...*

- *An giác chi (passaddhi sambojjhanga)...*

- *Định giác chi (samādhi sambojjhanga)...*

- *Xả giác chi (upekkhā sambojjhanga)...*

Thật vậy, này Kassapa, đó là bảy nhân sinh tuệ giác mà Như Lai đã giác ngộ, tu chứng, phát triển tròn đủ, con đường dẫn đến thượng trí, viên minh và Niết Bàn".

Khi nghe xong Đại Đức *Mahā Kassapa* hết sức hoan hỷ, và nhờ vậy cơn bệnh trầm trọng bỗng nhiên tan biến.

Hẳn chúng ta ngạc nhiên khi thấy Đại Đức *Mahā Kassapa* có thể bình phục chỉ vì nghe được đoạn kinh trên. Nhưng y học ngày nay đã phải nhìn nhận rằng yếu tố tinh thần giữ vai trò rất quan trọng trong việc trị liệu. Trong trường hợp vị lương y là Đức Phật, với tâm đại hùng, đại lực, đại từ, đại bi đã dùng sức mạnh của chân lý siêu việt để an định tinh thần Đại Đức *Kassapa* thì không phải là chuyện hoang đường. Mặt khác bệnh nhân là Đại Đức *Kassapa*, với tâm tôn kính, trong sạch và sáng suốt đã chuyên chú theo dõi chân lý mà Đức Phật đã cố ý lập đi lập lại chín lần. Hai yếu tố tinh thần ấy hẳn phải tạo được một cảm ứng màu nhiệm không thể nghĩ bàn.

Trường hợp người mẹ mang một chứng bệnh trầm trọng vì đứa con trai yêu quý bị thất lạc, thuốc thang không làm cho người mẹ bình phục, thế mà ngay khi đứa con trở về, người mẹ khỏi bệnh một cách kỳ diệu chỉ nhờ một cảm xúc mãnh liệt .

Nếu một cảm xúc có một công hiệu lớn lao như thế, thì tinh thần khi được chuyên chú và an định đem lại những kết quả màu nhiệm, cũng không phải

là một điều kỳ lạ. Từ ngàn xưa, Hoàng Đế Nội Kinh, một y thư nổi tiếng của Trung Quốc cũng đã nói:

*"Diêm đạm hư vô chân khí từng chi
"Tinh thần nội thủ bệnh an từng lai".*

Nghĩa là khi tinh thần ổn định trong sáng thì chân khí qui nguyên và bệnh hoạn sẽ tự bình phục. Đó không phải là điều gì huyền bí mà chính là nguyên lý cốt lõi trong y học Đông Phương và ngày nay ngành y khoa hiện đại đã công nhận và ứng dụng.

Nếu Đức Phật hay một vị Thánh Tăng đọc một bài kinh để chữa cho bệnh nhân khỏi bệnh thì không có gì khó hiểu, vì ở một mức độ thấp hơn người ta đã có thể truyền khí công để chữa bệnh cho người khác từ xa hướng chỉ đức độ của các bậc Thánh. Nhưng ở đây có một điều lạ là *chính mỗi bài kinh tự nó có một năng lực kỳ diệu*. Chúng ta biết nước là một môi trường dễ cảm ứng, thu nhận và bảo trì năng lượng. Các nhà khoa học sau khi thí nghiệm nhiều lần đã thấy rằng nước bị ô nhiễm có cấu trúc phân tử bị hỗn loạn trong khi nước tinh khiết có cấu trúc phân tử đều đặn như một đóa hoa xinh đẹp. Thí nghiệm tiếp theo là lấy một chai nước tinh khiết dán vào bên ngoài một câu nói thô tục thì nước bên trong liền bị tình trạng như khi nước bị ô nhiễm, ngược lại, dán vào một chai nước đã bị ô nhiễm một câu nói cao đẹp hay một đoạn kinh Phật chẳng hạn thì cấu trúc nước trở thành như nước tinh khiết. Như vậy một câu kinh tiếng kệ tự nó đã có năng lực, nếu cộng thêm năng lực của người truyền đạt nó thì chắc chắn phải tạo nên một năng lực phi thường.

Đến đây chúng ta gác sang một bên vấn đề màu nhiệm của Thất giác chi trong lãnh vực tâm lý trị liệu để tìm hiểu ý nghĩa bảy yếu tố giác ngộ đó là gì.

1. Niệm Giác Chi:

Khi một người *thất niệm* thì sẽ để tâm buông theo những hoài niệm quá khứ, những mơ mộng tương lai, hoặc mãi mê lang thang, chìm đắm trong những đối tượng thuận nghịch bên ngoài, mà bỏ quên thực tại nơi chính mình. Từ thất niệm đi đến tạp niệm, tà niệm, vọng tưởng, hoang tưởng... và kết quả chắc chắn là rối loạn, căng thẳng và phân tán năng lực tinh thần bởi những cố gắng tìm tòi vô hiệu, những vấn đề triết lý viển vông, những nỗi quan hoài bất định. Vì vậy, vọng tâm là trở ngại lớn lao đối với năng lực sáng tạo của chúng ta. Niệm là yếu tố tối ưu giúp chúng ta hoá giải trở ngại lớn lao

này. Chánh niệm (*sammāsati*) thuộc về định phần trong Bát Chánh Đạo, điều tâm trở về với thực tại. Nếu chánh niệm hợp tác với tâm - *vitakka* (hướng tâm đến đối tượng thiền) và tứ - *vicāra* (giữ tâm trên đối tượng thiền) thì có thể giúp tâm đạt đến an chỉ trong chánh định. Nếu chánh niệm hợp tác với tỉnh giác (*sampajannā*) thuộc chánh kiến thì có thể đạt đến tuệ giác thấy rõ thực tánh của pháp chân đế trong thiền tuệ *vipassanā*.

2. Trạch Pháp Giác Chi:

Trạch pháp (*dhammavicaya*) thuộc tuệ phần trong Bát Chánh Đạo nên cũng có hai chức năng: chức năng chánh kiến và chức năng chánh tư duy.

Trên bình diện tục đế (*sammutisacca*) thuộc lãnh vực khái niệm (*paññatti*), trạch pháp giữ vai trò của chánh tư duy để phân tích, tổng hợp, lý luận, so sánh, đối chiếu... các pháp để phân biệt đâu là chân giả, đúng sai, thiện ác... Ngay cả những lời dạy của Đức Phật, Ngài cũng không bắt buộc hàng tứ chúng phải mù quáng tin theo mà phải phân biệt được giáo lý ấy có lợi mình lợi người, có đem lại an lạc giải thoát hay không rồi mới chấp nhận. Nhận định rõ pháp môn nào phù hợp với căn cơ trình độ của mình, pháp nào thích ứng trong trường hợp nào để tu tập cho hiệu quả cũng là nghĩa của trạch pháp trong lãnh vực này. Như vậy, về phương diện tục đế, trạch pháp giúp đoạn trừ bất thiện pháp và phát triển thiện pháp.

Trên bình diện chân đế (*paramatthasacca*) thuộc lãnh vực thực tánh (*sabhāva*), trạch pháp giữ vai trò của chánh kiến, vượt ngoài ngôn ngữ, ý niệm..., dùng trí tuệ tỉnh giác (tuệ tri chứ không phải thức tri) để "phân tích tách bạch" bản chất thực của mỗi pháp. Ví dụ như khi quán chiếu thân hành thấy rõ được tính chất riêng của đất, nước, lửa, gió; thấy rõ tính chất chung vô thường, khổ, vô ngã. Như vậy, về phương diện chân đế, trạch pháp phá vỡ thành trì tà kiến nhất là ngã kiến, trung tâm của vòng luân hồi sinh tử, giúp hành giả giác ngộ giải thoát.

3. Tinh Tấn Giác Chi:

Đức Phật dạy: "Một pháp dẫn đầu tất cả bất thiện pháp đó là *buông lung* (*pamādo*), một pháp dẫn đầu tất cả thiện pháp đó là *không buông lung* (*appamādo*)". Không buông lung là nghĩa chính xác nhất của tinh tấn (*virīya*) mặc dù tinh tấn được định nghĩa là *cố gắng, nỗ lực, chuyên cần, siêng năng, chăm chỉ, cần cù*... và đôi lúc đồng nghĩa với *ý chí kiên định*. Thực ra, tùy pháp môn, tùy cảnh ngộ, tùy thực chất của mỗi người mà mức độ tinh tấn phải được vận dụng khác nhau mới thích ứng và hữu hiệu.

Chánh tinh tấn có công năng nâng đỡ, duy trì và phát triển các thiện pháp khác. Vì vậy nếu không có tinh tấn thì cũng không có chánh kiến, chánh tư duy, chánh niệm, chánh định v.v. và chắc chắn không thể làm được một việc gì tới nơi tới chốn.

4. Hỷ Giác Chi.

Không một cố gắng nào có thể lâu bền nếu không tìm thấy hứng thú trong hành động của mình, vì vậy hoan hỷ là một yếu tố giúp cho hành giả phấn khởi trên hành trình chế ngự cái tâm vốn luôn lăng xăng phóng túng rất khó chế ngự.

Hỷ (pīti) là một trong 6 *biệt cảnh tâm sở (pakinnakā cetasikā)*, vì khi hiện hành trong thiện tâm thì nó là thiện tâm sở, nhưng đồng hành với bất thiện tâm nó cũng là bất thiện tâm sở. Hỷ giác chi ở đây được tìm thấy trong một số thiện tâm và thiên tâm. Trong năm chi thiên, hỷ là chi thiên thứ ba, có công năng đối trị sân triền cái, giúp tâm được mát mẻ và hoan hỷ trong đối tượng thiên định.

Khi hành giả có *tâm* và *tứ* đúng mức thì tâm bắt đầu kháng khí với đề mục thiên định, sau đó hỷ sẽ khởi lên như *toàn thân rơn ớn, ánh sáng chớp lòe, bành bồng trên sóng, lâng lâng bay bổng, mát mẻ thanh lương*, nhờ vậy tâm được lắng dịu và ổn định.

Ba yếu tố *Trạch pháp, Tinh tấn, hỷ* giúp chúng ta thoát khỏi trạng thái tiêu cực, buông xuôi, thụ động, hôn trầm thụ miên đưa đến thối đọa. Vì vậy, khi nào bị rơi vào tình trạng tiêu cực thụ động chúng ta nên tu tập ba giác chi này để tự mình chuyển hoá.

5. An Giác Chi:

An (passaddhi) là trạng thái tâm *nhẹ nhàng, an tịnh*, một trong 25 *tịnh quang tâm sở (sobhanā cetasikā)*, có công năng chế ngự và hóa giải sự chi phối của *trạo hối*. *Trạo cử (uddhacca)* là phóng tâm lang thang trong những hoài niệm quá khứ hay mộng ước tương lai. *Hối quá (kukkucca)* là ân hận, ray rứt về những tội lỗi đã làm. Hai tâm sở bất thiện này được gọi là *triền cái* vì chúng ngăn che và trói buộc tâm làm cho tâm không an ổn thoải mái được.

Trong *thiên định sắc giới (rūpāvacarajhāna)*, đây chính là thiên chi thứ tư có tên là *lạc (sukha)*, trạng thái *trầm lắng, an bình*, chuẩn bị cho tâm thái sâu lắng hơn là *định và xả*. Người phát triển được giác chi này cảm thấy thân

tâm nhẹ nhàng thanh thoát như khách đường xa vừa trút bỏ được một gánh nặng nhọc nhằn.

6. Định Giác Chi:

Định (samādhi) hay *nhất tâm (ekaggatā)* là tâm thái *tĩnh chỉ, chuyên nhất, ổn định, an trú hay bất động*. Định giúp tâm thoát khỏi lừa dục. *Tham dục (kāmachanda)* là trạng thái tâm lăng xăng hướng ngoại tầm cầu sự thoả mãn trong các đối tượng khả ái như sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon hoặc xúc chạm êm ái. Chính tham dục làm cho tâm tán loạn bất an nên là triền cái cần được xa lìa. *Sơ thiền* được mô tả là: " *Một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ*". Thực ra, ly dục là yếu tố tất yếu cho tất cả các bậc thiền sắc giới và vô sắc giới. Nếu không ly dục không thể đạt đến trạng thái nhất tâm.

Nếu một vài tôn giáo dùng định để thọ hưởng những trạng thái xuất thần hay để phát triển năng lực thần thông; nhà khí công hay nhà thôi miên dùng định lực để chữa bệnh hoặc sai khiến người khác làm theo mệnh lệnh của mình với một mục đích nào đó; nhà bác học chú tâm để giải quyết một vấn đề khoa học... thì Phật giáo dùng định với chủ đích giúp tâm an ổn, thanh tịnh và tạo điều kiện phát triển trí tuệ. Mặc dù vẫn đạt được an lạc và thần thông nhưng hành giả thiền Phật giáo không xem đó là mục đích chính.

7. Xả Giác Chi:

Xả (upekkhā) là trạng thái tâm *trung lập, quân bình giữa lạc và khổ, giữa hỷ và ưu*, không bị ảnh hưởng bởi điều kiện ngoại giới. Không một đối tượng nào có thể lay chuyển được người có tâm xả. Họ không bất bình trước những nghịch cảnh, cũng không tham ái đối với thuận cảnh. Họ thản nhiên trước những lời tán dương hay phỉ báng, trước thành công hay thất bại, trước được mất, hơn thua, vui khổ.

Xả luôn đi đôi với *định* trong tứ thiền sắc giới, cũng như trong bốn bậc thiền vô sắc. Trong *tứ vô lượng tâm (appamannā)* *xả* là tâm *không dính mắc, đeo níu, chấp thủ* bất cứ điều gì. *Xả* còn là yếu tố quan trọng hỗ trợ cho trí tuệ trong lộ trình siêu thế tâm đi vào đạo quả của các bậc Thánh.

Trong bảy yếu tố giác ngộ trên, *niệm* là yếu tố then chốt luôn có mặt để hỗ trợ và giúp điều hợp sáu yếu tố còn lại sao cho thích ứng với mỗi tình trạng của tâm. Sáu yếu tố còn lại này được chia làm hai nhóm:

Nhóm thứ nhất có tính động dụng, linh hoạt gồm: *Trạch pháp, tinh tấn và hỷ*, có công năng giải trừ tình trạng thụ động, tiêu cực, buông xuôi, hôn trầm, mê muội của tâm, giúp tâm phấn chấn, tỉnh táo, nhanh nhẹn, tích cực và sáng suốt.

Nhóm thứ hai có tính tĩnh lặng, trầm ổn gồm: *An, định và xả*, có công năng giải trừ tình trạng dao động, trạo cử, phóng dật, bất an, ham muốn của tâm, giúp tâm lắng dịu, trầm tĩnh, ổn định, an lạc và thanh thản.

Nếu để ý chúng ta sẽ thấy bảy chi pháp này bao hàm trong hai yếu tố *định và tuệ*, không thể thiếu trên *Đạo lộ* chứng ngộ Niết-bàn, cứu cánh của hành trình giác ngộ giải thoát.

---o0o---

PHẦN PHỤ LỤC

(do Trần Minh Tài thực hiện)

* * *

PHẬT GIÁO LÀ CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN CHÂN LÝ

(*Bài phỏng vấn Hòa Thượng Shanti Bhadra*)

Hòa Thượng Shanti Bhadra, sinh trưởng tại Tích Lan, đã chu du nhiều nơi trên thế giới để hoằng dương Chánh Pháp, Hòa Thượng đã lưu lại Việt Nam trong hơn bốn năm để dạy cho chư Tăng tại Phật Học Viện Phật Bảo, Gia Định. Cuộc phỏng vấn sau đây Ngài dành cho tập san Pháp Âm (Voice of Buddhism, Singapore, 1972)

HỎI: *Thưa Hòa Thượng, xin Hòa Thượng giới thiệu một lối hay nhất để cho một người mới bắt đầu đi vào đạo Phật.*

ĐÁP: Để tìm hiểu giáo lý đạo Phật một cách chính xác, người ta có thể bắt đầu bằng cách đọc những cuốn sách đại cương về những giáo lý căn bản. Và nếu có thể, họ nên gặp những bậc thiện trí thức thông hiểu Phật Pháp để vấn

đạo. Đàm luận giáo lý là phương pháp hay nhất để tìm hiểu đạo Phật, về phương diện lý thuyết, nhờ đó người ta có thể chấp nhận Phật giáo qua lý trí chứ không phải qua tình cảm bông bột hay lòng mê tín.

***HỎI:** Thưa Hòa Thượng, theo Phật giáo thế nào là tội lỗi?*

ĐÁP: Trong Phật giáo không có vấn đề tội lỗi (hiểu theo nghĩa xúc phạm ý trời). Khi một người hành động phi luân lý hay phản đạo đức, Phật giáo gọi đó là hành động không khôn ngoan hay bất thiện. Sở dĩ có hành động sai lầm hay bất cẩn là vì si mê, thiếu sáng suốt. Theo một vài tôn giáo, người ta bị xem là có "tội" khi vi phạm hay bất tuân những điều răn do vị giáo chủ hay Trời, Thần phán định. Trái lại, theo Phật giáo dù là Phật tử hay không phải là Phật tử mà trộm cắp, tà dâm, dối trá... thì đó là hành động sai lầm, bất thiện và hiển nhiên tự chuốc lấy kết quả xấu xa. Như một người ngu si đưa tay vào lửa thì tự nhiên bị phỏng chứ không phải là tội lỗi hay xúc phạm Trời Thần gì cả.

Trong Phật giáo, những hành động không khôn ngoan, sai lầm hay bất cẩn sẽ làm trì trệ tiến trình giải thoát.

***HỎI:** Thưa Hòa Thượng, Phật giáo có thực dụng đối với thế giới tân tiến ngày nay không?*

ĐÁP: Dẫu xưa hay nay, Phật giáo vẫn nhằm mục đích giải quyết những khủng hoảng nội tại. Con người bất cứ thời nào cũng có những xung đột bên trong. Tâm hồn chúng ta gần như luôn luôn ở tình trạng hỗn loạn. Trong cuốn sách *Vanity, Fair Theckery* có viết: "*Mọi người đều có những ước vọng nhưng không bao giờ những ước vọng ấy được thỏa mãn hoàn toàn*". Như vậy, chúng ta thấy ước muốn và bất mãn là một trong những cặp nhân tố đưa đến tình trạng bất an trong tâm giới. Muốn cho tâm hồn được quân bình, an tịnh và lành mạnh thì phải áp dụng những nguyên tắc Phật dạy, như thế đạo Phật vẫn thực dụng đối với mọi thời, mọi nơi và mọi cá thể.

***HỎI:** Thưa Hòa Thượng, tại sao Đức Phật không dạy tất cả những điều Ngài biết?*

ĐÁP: Một ngày nọ Đức Phật đi ngang qua một khu rừng, Ngài cầm một nắm lá đưa lên và hỏi các đệ tử nắm lá trong tay nhiều hơn hay tất cả lá trong rừng nhiều hơn. Tất cả các môn đệ đều trả lời lá trong rừng nhiều hơn. Đức Phật nhân đó dạy rằng: cũng vậy, những điều Như Lai dạy các người giống như nắm lá trong tay, còn những điều Như Lai biết giống như tất cả lá

trong rừng. Những điều Như Lai dạy đều nhằm mục đích giải thoát giác ngộ. Còn những điều Như Lai biết mà không dạy chỉ vì những điều đó không giúp cho các người giải thoát ra khỏi sinh tử khổ đau.

HỎI: *Thưa Hòa Thượng, kinh điển có đưa ra một giải pháp nào cho vấn đề cuộc sống không?*

ĐÁP: Có, Niết Bàn là giải pháp cho cuộc sống được đề cập trong kinh điển. Nhưng muốn đi đến giải pháp đó chúng ta phải thực hiện giai đoạn sơ khởi. Cuộc sống của chúng ta cũng như một bài toán phải được giải từ đầu. Dẫu chúng ta biết trước đáp số cũng không có nghĩa là chúng ta đã thành công. Trái lại, chúng ta phải giải hết mọi ẩn số của phương trình bằng nhiều công thức; nếu sai chúng ta phải bắt đầu lại; như thế mới đi đến một đáp số đúng. Cũng vậy, biết Niết Bàn là giải đáp của cuộc sống chưa đủ. Tốt hơn chúng ta để giải đáp đó sang một bên và bắt đầu giải bài toán cuộc sống bằng công thức Bát Chánh Đạo, cuối cùng chúng ta sẽ được một giải đáp thỏa đáng như kinh điển đã đưa ra.

HỎI: *Mục đích của Phật giáo là đạt được trí tuệ. Vậy có những loại hay trình độ trí tuệ khác nhau hay không?*

ĐÁP: Trí tuệ có ba trình độ khác nhau: một là *văn tuệ*, tức là trí tuệ phát sinh do học hỏi bằng giác quan. Trí tuệ này bao gồm những kiến thức thông thường. Hai là *tư tuệ*, tức là trí tuệ có được qua tư duy. Những điều chúng ta học hỏi qua giác quan nghe người khác giảng giải hay đọc sách... chỉ là những kiến thức vay mượn. Chúng ta phải suy nghiệm lại những kiến văn đó để tìm ra sự thật. Những ánh sáng có được qua tư duy như thế gọi là tư tuệ. Ba là *tu tuệ*, tức là trí tuệ phát sanh do định và thiền minh sát. Chính trí tuệ này mới là trí tuệ có thể diệt tận những hỗn loạn nội tâm để đạt giải thoát hoàn toàn.

HỎI: *Tham muốn bị xem như là một trong những gốc của bất thiện, nhưng làm sao con người có thể sống được nếu không có ham muốn gì cả, Thưa Hòa Thượng?*

ĐÁP: Chúng ta phải phân biệt hai trạng thái khác nhau là *ham muốn* và *nhu cầu*. Sống trên đời chúng ta phải có những nhu cầu cần yếu như cơm ăn, áo mặc, chỗ ở, thuốc chữa bệnh, phương tiện giao thông... để cho đời sống được tiện nghi. Ham muốn chỉ đến khi nào chúng ta có những cố gắng thỏa mãn đòi hỏi của thị dục, nghĩa là đã vượt ra khỏi hàng rào tri túc. Chính vì thế con người đau khổ khi những ước muốn của mình không được thỏa mãn.

Người Phật tử không hề bị bắt buộc phải xóa bỏ mọi tiện nghi vật chất. Họ có thể có tất cả những gì họ cần, nhưng luôn luôn phải biết đâu là nhu cầu cần thiết, đâu là lòng ham muốn, tham lam.

HỎI: *Thưa Hòa Thượng, Thiền Phật giáo có mục đích gì?*

ĐÁP: Mục đích của Thiền Phật giáo là loại bỏ tham, sân, si. Đời sống của chúng ta sở dĩ đau khổ và hỗn loạn là do những ô nhiễm này. Bao lâu còn tham, sân, si thì thế giới còn lầm than khốn khổ. Vì vậy chúng ta phải loại trừ những bất tịnh này bằng pháp thiền định và tuệ. Việc này không thể thực hiện được một cách nhanh chóng và dễ dàng vì tham, sân, si đã tập nhiễm sâu xa trong tâm hồn chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta phải tự biết mình, phải biết những hoạt động ra sao và chúng có thể bị loại trừ như thế nào.

Phật giáo là một đường lối giác ngộ chân lý mà Thiền là một phần của đường lối đó. Thiền đề tỉnh tâm và tỉnh tâm là để nhận chân lý. Khi tâm chúng ta bị chi phối bởi tham, sân, si thì chúng ta không thể nhìn vạn pháp đúng với thực tánh của nó. Trái lại, khi các ô nhiễm bị tẩy trừ thì chân lý sẽ hiển hiện. Đó là mục đích của thiền vậy.

---o0o---

THỰC TẬP THIỀN *VIPASSANĀ*

Tác giả: Thiền sư U. MAHASI

Dịch giả: Tỳ khưu KHÁNH HỸ

Hiệu đính: Hoà thượng KIM TRIỆU

Dĩ nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi khổ đau và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường đề tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp cho họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất; chẳng hạn những tiến bộ trong sự

chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế. Tóm lại, không thể nào thỏa mãn con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong Maha Satipatthana Sutta, một thời pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

"Đây là cách duy nhất để thanh lọc tâm để vượt qua sự đau đớn và nỗi thống khổ, để tiêu diệt sự uất ức và buồn rầu, để đi trên con đường chân chánh dẫn đến Niết Bàn. Đó là Tứ niệm xứ".

Nếu bạn thực sự muốn thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước cơ bản để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người Phật tử tại gia hay tu sĩ xuất gia. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sanh.
2. Không trộm cắp.
3. Không hành dâm.
4. Không nói dối.
5. Không uống rượu và các chất say.
6. Không ăn phi thời (quá giờ).
7. Không múa hát, nhạc kịch, không trang điểm phấn son.
8. Không nằm ngồi nơi cao sang, xinh đẹp.

Một điều nữa là không có lời nói hay hành động bất kính đối với những người có trình độ giác ngộ cao (các bậc Thánh).

Theo truyền thống của các Thiên sư xưa thường khuyên bạn đặt niềm tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp cho bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc đáng sợ xuất hiện trong tâm bạn lúc đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng có một vị Thiên sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một

cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp cho bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ niệm xứ (*satipatthana*) này là phương pháp mà Đức Phật và chư Thánh Tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có duyên may thực hành loại thiền quý báu này.

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết.

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài.

"Con xin thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Bạc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn".

2. Sau đó hãy hướng tâm từ ái đến mọi chúng sinh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt.

"Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ, thầy tổ, bạn bè cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau".

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyện ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tánh cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mồ, máu để loại bỏ những tư tưởng luyện ái, bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là lối sống suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ nhưng cái chết là điều không thể tránh né. Tiến trình của cuộc sống gồm có sanh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập, bạn có thể ngồi kiết già hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

BÀI TẬP THỨ NHẤT

Hãy chú tâm vào phần bụng. Nên nhớ là chú tâm chứ không phải chú mắt nhìn vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được sự chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để cảm giác sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy nhận rõ sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được nhận rõ. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi trí tuệ chánh niệm tỉnh giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ tuệ tri được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm - sinh - vật lý của mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bạn luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại bằng miệng những chữ phồng xẹp, dầu cho nói thầm cũng không được, chỉ cần nhận rõ sự chuyển động phồng xẹp của bụng mà thôi. Nên thở đều đặn tự nhiên, tránh điều khiển hơi thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng xẹp nên hay thở dài hoặc nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

BÀI TẬP THỨ HAI

Trong khi thực tập quan sát sự phòng xep của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sanh là bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng v.v... sẽ xuất hiện giữa những thực kiện "phòng, xep". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải nhận rõ từng phóng tâm một khi chúng phát sanh.

Khi tâm bạn tưởng tượng một điều gì, bạn phải biết là *đang tưởng tượng*. Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến một điều gì phải biết *đang nghĩ*. Khi bạn suy gẫm biết *đang suy gẫm*. Khi bạn có dự định làm điều gì biết *đang dự định*. Khi tâm bạn đang lang bạt không để ý đến phòng xep, biết *đang phóng tâm*. Khi tưởng tượng đang đi đến một nơi nào phải biết *đang tưởng đi*. Khi tưởng đến thì biết *đang tưởng đến*. Khi nghĩ đến gặp người nào thì nghĩ đến *đang tưởng gặp*. Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì phải biết *đang tưởng nói*. Khi bàn cãi biết *đang tưởng bàn cãi*. Khi thấy hình ảnh màu sắc biết là *thấy*. Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải nhận rõ cho đến khi chúng tự biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phòng xep. Phải chú tâm hành trì đừng chệnh mảng. Khi định nuốt nước bọt phải nhận rõ: *định*. Khi nuốt phải nhận rõ *động thái nuốt*. Muốn khạc nhổ phải nhận rõ: *muốn*, rồi lại trở về sự phòng xep. Nếu bạn muốn khum cổ nhận rõ: *muốn*, trong khi khum cổ nhận rõ *động thái khum*. Khi bạn định ngưỡng cổ lên nhận rõ: *định*, khi ngưỡng cổ lên nhận rõ *động thái ngưỡng*. Động tác ngưỡng cổ hay khum cổ nên tiến hành thông thả tự nhiên. Sau khi đã chú tâm giác niệm mỗi một động tác đó, ta lại trở về với động thái phòng xep.

BÀI TẬP THỨ BA

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với tư thế ngồi hay nằm nên bạn cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào cảm giác mệt mỏi và nhận rõ *trạng thái mệt mỏi*. Hãy giác niệm một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên nhận rõ ý muốn trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được giác niệm một cách trung thực theo trình tự.

Nếu dự định đưa tay hay đưa chân lên hãy nhận rõ ý định ấy. Trong khi đưa ta hay đưa chân lên hãy nhận rõ *động thái đưa lên*. Duỗi tay, duỗi chân nhận

rõ *động thái duỗi*. Khi đặt tay xuống nhận rõ *động thái đặt xuống*. Khi hai chân tay tiếp xúc nhau nhận rõ *trạng thái nơi tiếp xúc*. Hãy thực hiện mọi động tác khoan thai để dễ nhận biết rõ ràng. Ngay khi bạn đang ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phòng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải giác niệm như trên.

Nếu thấy ngứa ngáy một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa ngáy và nhận rõ *cảm giác ngứa*. Sự giác niệm phải tự nhiên, đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về trạng thái phòng xẹp.

Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, phải nhận rõ *ý muốn gãi* rồi mới từ từ đưa tay lên, nhận rõ *động tác đưa lên*. Khi tay đụng chỗ ngứa nhận rõ *sự đụng chạm*. Khi gãi nhẹ vào chỗ ngứa nhận rõ *động tác gãi*. Khi đã hết ngứa không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về phải nhận *động tác đưa về*. Khi trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân nhận rõ *sự đụng chạm*. Rồi tiếp tục quan sát sự phòng xẹp ở bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm vào chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy giác niệm một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng v.v.... cần nhớ là những sự giác niệm này phải tự nhiên, đồng thời, đừng vội vã quá cũng đừng chậm trễ quá. Con đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phòng xẹp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghiền nghiền, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhột như có côn trùng bò lên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền định tiến triển, tâm ta trở nên bén nhạy, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi mức độ thiền định tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián

đoạn một thời gian thì bạn sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình bạn hãy nhận rõ *ý định xoay*. Khi đang xoay nhận rõ *tư thế xoay*. Nhiều khi trong lúc bạn đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì bạn cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục nhận rõ *trạng thái lắc lư* cho đến khi hết lắc lư. Nếu ghi nhận nhiều lần mà vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm giác niệm như trên. Khi thiền định tiến triển có lúc bạn cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái *hỉ lạc*, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền định thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận *cảm giác khát*. Khi muốn đứng dậy, nhận rõ *ý muốn* và chú tâm giác niệm mỗi một động tác chuẩn bị đứng dậy. Trong khi đứng dậy chú tâm nhận rõ động tác đứng dậy. Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía trước, nhận rõ: *nhìn*. Khi muốn đi, nhận rõ *ý muốn đi*. Bắt đầu bước từng bước, nhận rõ *động thái từng bước*. Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu cho tới khi đứng lại. Khi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc giác niệm như trên. Hãy tỉnh tấn giác niệm những bước chân qua hai động tác: *dở, đạp... dở, đạp*. Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm nhận rõ ba động tác: *dở, bước, đạp... dở, bước, đạp*.

Khi bạn thấy hoặc nhìn đến chỗ để nước phải nhận rõ: *thấy* hoặc *nhìn*.

Khi dừng chân, nhận rõ: *dừng*.

Khi đưa tay, nhận rõ: *đưa*.

Khi tay đụng vào chén, nhận rõ: *đụng*.

Khi cầm chén, nhận rõ: *cầm*.

Khi thọc tay vào lu, nhận rõ: *thọc*.

Khi đưa chén lên môi, nhận rõ: *đưa*.

Khi chén đụng vào môi, nhận rõ: *đụng*.

Khi cảm thấy mát, nhận rõ: *mát*.

Khi nuốt, nhận rõ: *nuốt*.

Khi để chén xuống, nhận rõ: *để xuống*.

Khi thu tay về, nhận rõ: *thu về*.

Khi thông tay xuống, nhận rõ: *thông*.

Khi tay đụng vào đùi, nhận rõ: *đụng*.

Khi muốn quay đùi, nhận rõ: *muốn*.

Khi quay đùi, nhận rõ: *quay*.

Khi đi, nhận rõ: *đi*.

Khi đến nơi muốn dừng lại, nhận rõ: *muốn*.

Khi dừng lại, nhận rõ: *dừng*.

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy nhận rõ: *muốn*. Khi đi đến chỗ ngồi phải nhận rõ: *đi*. Đến chỗ ngồi nhận rõ: *đến*. Xoay người trước khi ngồi, nhận rõ: *xoay*. Phải ngồi xuống thư thả và nhận rõ mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng động tác của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, nhận rõ: *muốn*; rồi lại giác niệm mọi động tác của sự nằm: *nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm xuống*...tất cả những động tác này phải làm thư thả tự nhiên. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy...đều phải giác niệm. Nhận rõ mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi động tác của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng giác niệm thì hãy tiếp tục nhận rõ sự phồng xẹp. Khi buồn ngủ, nhận rõ *trạng thái buồn ngủ*. Nếu bạn có đủ năng lực chuyên chú trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc

bấy giờ bạn hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ. Giác ngủ là sự liên tục của tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận biết được gì cả...Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc bạn thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà nhận rõ ngay: **ngĩ tưởng**. Rồi tiếp tục với phồng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi động tác của tay chân và thân thể phải được nhận rõ một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải nhận rõ: **ngĩ**. Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy nhận rõ: **chuẩn bị**. Khi từ từ ngồi dậy thì phải nhận rõ: **ngồi dậy**. Lúc đang ở tư thế ngồi, nhận rõ: **ngồi**. Nếu còn ở giường một lúc lâu mới đứng dậy thì phải chú tâm đến phồng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm nhận rõ mọi chi tiết, chẳng hạn, nhìn, ngấm, duỗi, cầm, nắm, ẩm lạnh, chà xát...lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng mở cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm nhận rõ theo thứ tự.

Bạn hãy chú tâm giác niệm *tư thế, trạng thái* của từng động tác một lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn, nhận rõ: *nhìn*.

Khi múc thức ăn, nhận rõ: *múc*.

Khi đưa thức ăn lên miệng, nhận rõ: *đưa*.

Khi thức ăn chạm môi, nhận rõ: *chạm*.

Khi thức ăn vào đến miệng, nhận rõ: *vào*.

Khi miệng ngậm lại, nhận rõ: *ngậm*.

Khi bỏ xuống, nhận rõ: *bỏ xuống*.

Khi tay đựng đĩa, nhận rõ: *đựng*.

Khi nhai, nhận rõ: *nhai*.

Khi biết mùi vị, nhận rõ: *biết*.

Khi nuốt, nhận rõ: *nuốt*.

Khi thực phẩm vào trong cuống họng và chạm vào cuống họng, nhận rõ: *đụng*.

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian chuyên cần tu tập sự thiếu sót giác niệm sẽ giảm đi. Khi thiền tập tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn nhận rõ được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

---o0o---

BÀI TẬP THIỀN HÀNH CĂN BẢN

Giữa hai lần *thiền tọa* là khoảng thời gian từ 30 đến 60 phút để *thiền hành*. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lượng và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, nhận rõ: *dở*; khi đưa chân tới, nhận rõ: *bước*; khi chân đặt xuống đất, nhận rõ: *đạp*. Chân trái cũng làm như thế. (Nói chân trái, chân phải cho dễ hiểu chứ không nên có ý niệm hay gọi tên trái phải).

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được giác niệm. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy nhận rõ tức thì: *nhìn*; rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dù trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên can gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình nhìn thấy nó thì phải nhận rõ ngay: *nhìn*.

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối của đoạn đường, bạn phải nhận rõ: *muốn quay*. Ý định muốn quay có thể khó nhận rõ lúc ban đầu nhưng khi thiền tập của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi giác niệm ý định, bạn phải nhận rõ tất cả chi tiết liên quan đến động tác quay. Ở bước cuối cùng của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải nhận rõ: *quay*;

khi chân chuyển động phải kịp thời nhận rõ *dở...bước...đạp* v.v... trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải nhận rõ ngay dự định hay ý muốn đó, rồi lại chú tâm vào bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn *dở, bước và đạp* rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và chỉ cần nhận rõ mỗi khi chân trái và chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tinh thức trong từng bước đi hay không.

---o0o---

THIỀN ĐỊNH Ở MỨC CAO HƠN

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn dễ dàng theo dõi sự phòng xep của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phòng xep. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy nhận rõ: *phòng, xep, ngồi*. Khi quán niệm bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân.

Khi bạn đang nằm thiền hãy nhận rõ: *phòng, xep, nằm*. Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa *phòng, xep* và *xep, phòng*, bạn hãy nhận rõ: *phòng, ngồi, xep, ngồi*. Nếu bạn đang nằm, hãy nhận rõ: *phòng, nằm, xep, nằm*. Nếu thực hành một lát mà thấy sự quán niệm ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với giai đoạn phòng, xep.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của thân, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xep thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn đồng thời nhận rõ vài ba lần: *thấy*, sau đó phải trở về sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải nhận rõ: *thấy*, đôi ba lần; rồi trở về với sự phòng xep. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải nhận rõ: *nghe* hay *lắng nghe*; sau đó trở về với sự phòng xep. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc nhận rõ hai ba lần: *nghe*, rồi trở về với phòng xep. Nếu bạn quên không quán niệm khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến

bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý đến sự phòng xep. Lúc bấy giờ sự phòng xep sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chông như thế, bạn hãy nhận rõ hai ba lần: *suy tưởng*, rồi trở về với sự phòng xep. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của thân, tay, chân... thì phải nhận rõ: *quên*, rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xep không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm nhận rõ: *ngồi, đưng*. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy nhận rõ: *nằm, đưng*. Khi nhận rõ: *đưng*, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế nhau. Có nhiều chỗ *đưng*; ít nhất sáu bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là *đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đưng nhau, chóp mắt, lưỡi đưng miệng, môi chạm nhau*.

BÀI TẬP BỐN

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dở, hãy nhận rõ: *làm biếng*.

Trước khi thiền của bạn có sức mạnh để phát triển khả năng chuyên chú: *định tâm và tuệ giác*, bạn có thể nghi ngờ không biết hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy nhận rõ: *nghi ngờ*. Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền định không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy nhận rõ: *ao ước hay mong muốn*. Bạn có tư tưởng xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy nhận rõ: *xét lại*. Có trường hợp bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy nhận rõ: *xem xét*. Có khi nào bạn tiếc nuối vì không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có bạn hãy chú tâm nhận rõ cảm giác: *tiếc nuối*.

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền định của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy nhận rõ: *sung sướng*. Đây là cách thức bạn nhận rõ mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được nhận rõ thì bạn trở về với sự phòng xep.

Trong một khoá hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tục suốt ngày cho đến đêm,

nếu như bạn chưa buồn ngủ. Chẳng nên dừng nghỉ phút nào. Khi thiền định của bạn đạt được một mức độ tiến bộ cao thì bạn không còn cảm giác buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục hành thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải chú tâm quán niệm đến sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu, đến tất cả những trạng thái của tâm, dù là trạng thái tốt hay xấu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những biến đổi gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải chú ý, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn hãy chú tâm đến những động tác cần thiết của sự đi; bạn phải chú tâm tinh thức nhận rõ từng bước đi một: *đi...đi...* Lúc đến nơi bạn hãy quán niệm từng động thái: *đứng... cầm... nắm... uống...* nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú tâm đến ba giai đoạn của bước đi: *dở, bước, đạp*. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể khai triển tâm đến *tuệ giác thứ tư* (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

---o0o---

VẤN ĐÁP VỀ THIỀN *VIPASSANĀ*

Tác giả: Thiền sư U. SILANANDA

Dịch thuật: TRẦN MINH TÀI và LƯU BÌNH

1. DO ĐÂU MÀ CÓ THIỀN *VIPASSANĀ* ?

Thiền *Vipassanā* là một loại thiền căn bản và chính yếu của Phật giáo (xuất xứ từ kinh *MahāSatipatthāna*, *Dīgha Nikāya*).

2. *VIPASSANĀ* NGHĨA LÀ GÌ?

Chữ "*Vipassanā*" được chia làm hai phần - "*Vi*" là "*nhiều phương diện khác nhau*" có nghĩa là *vi tế, tách bạch* hay rõ ràng phân minh, và "*Passanā*" là "*nhìn thấy*" hay *soi chiếu*. Vậy "*Vipassanā*" -*tuệ quán* hay *minh sát* - có nghĩa là *thấy được nhiều khía cạnh, nhiều thành phần khác nhau* hay *quán chiếu một cách vi tế, minh bạch*.

Một cách rõ ràng hơn. Thiền *Vipassanā* là thấy sự vật qua ba đặc tính: *vô thường, khổ và vô ngã*.

3. THIỀN VIPASSANĀ ĐEM LẠI LỢI ÍCH GÌ CHO CHÚNG TA?

Mục tiêu tối hậu của thiền *Vipassanā* là loại trừ những ô nhiễm trong tâm. Trước khi đạt được mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một nội tâm *bình an và tĩnh lặng, đủ khả năng để đón nhận những gì xảy đến với mình*. Thiền *Vipassanā* giúp chúng ta nhìn thấy sự vật đúng *thực tánh* của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trong mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền *Vipassanā* bạn sẽ chính mình thấy được sự *sinh và diệt* của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời bạn cũng có ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân và tâm bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng đón nhận mọi chuyện xảy đến với bạn với tư thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm và đối diện với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn.

4. NHỮNG NGƯỜI NÀO CẦN PHẢI THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANĀ?

Thiền *Vipassanā* là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng thức của phiền não như: tham, sân, si...Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến thiền *Vipassanā*.

5. KHI NÀO CẦN PHẢI THỰC HIỆN THIỀN VIPASSANĀ?

Vì phiền não luôn luôn bám dính với chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng phải thực hành thiền *Vipassanā*. Sáng, trưa, chiều trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén... đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi có thể thực hành thiền *Vipassanā*.

6. PHẢI CHẴNG CHỈ CÓ PHẬT TỬ MỚI THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANĀ ĐƯỢC?

Không có yếu tố tôn giáo trong thiền *Vipassanā*. Vì vậy mọi người dẫu theo tôn giáo nào cũng có thể thực hành thiền *Vipassanā*. Thiền *Vipassanā* là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của *thân tâm* bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. THIỀN VIPASSANĀ CÓ KHÓ THỰC HÀNH KHÔNG?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền *Vipassanā* nhằm *thấy rõ* tâm, mà tâm thì luôn luôn *biến động*. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì khó thấy rõ tâm và khó chú tâm trên đối tượng hiện quán.

Mặt khác, thiền *Vipassanā* cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần theo dõi chính mình và chú tâm vào đối tượng thiền là được.

8. THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANĀ CÓ ĐÒI HỎI ĐIỀU KIỆN TIỀN QUYẾT GÌ KHÔNG?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành và sẵn sàng tuân theo lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ. Bởi cũng cần phải *tin tưởng* vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền sư có thể đem lại cho bạn. Đức tính *kiên nhẫn* cũng rất quan trọng. Khi hành thiền bạn phải kiên trì để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ đương đầu với cái tâm của bạn. Bạn phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quá nhiều khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải *giữ giới luật thật trong sạch*, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn.

Khi làm điều gì thì sau đó bạn sẽ suy tư về điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự an trú tâm. Vì vậy khi giữ giới luật trong sạch bạn sẽ không còn băn khoăn, thắc mắc hay ăn năn về những việc mình đã làm, tâm hồn của bạn sẽ an nhiên thư thái. Yếu tố này giúp bạn đạt được hiệu quả cao trong lúc hành thiền.

9. CẦN PHẢI CÓ NHỮNG DỤNG CỤ GÌ ĐỂ HÀNH THIỀN VIPASSANĀ?

Thực ra bạn chẳng phải có dụng cụ gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để bạn có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không dùng gối, đôn ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền vì lúc thiền bạn cũng cần phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên tạo cho mình quá thoải mái. Vì khi thoải mái quá thì sự lười biếng, thụ động sẽ phát sinh dẫn đến buồn ngủ.

10. PHẢI GIỮ TƯ THẾ NÀO KHI HÀNH THIỀN VIPASSANĀ?

Ở tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành thiền *Vipassanā*, miễn sao bạn tỉnh thức là được.

11. LÚC HÀNH THIỀN CÓ NHẤT THIẾT PHẢI NGỒI XẾP BẰNG KHÔNG?

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn cảm thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong thiền *Vipassanā* là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

12. CÓ PHẢI NHẮM MẮT TRONG LÚC THIỀN KHÔNG?

Nhắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và nhận rõ nó, điều thiết yếu là đạt được sự chú tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. LÚC HÀNH THIỀN TAY NÊN ĐỂ NHƯ THẾ NÀO?

Không có một luật lệ bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành thiền *Vipassanā*. Tay bạn đặt như thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi, bạn cũng có thể đặt hai tay bạn lên đầu gối nếu bạn muốn.

14. THỜI GIAN HÀNH THIỀN KÉO DÀI BAO LÂU?

Điều đó tùy thuộc vào khả năng mỗi người. Không có quy tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì thật tốt, nhưng lúc nào bạn chưa thể ngồi được một giờ bạn hãy ngồi chừng 15 hay 30 phút rồi dần dần kéo dài thời gian ngồi thiền cho đến khi bạn có thể ngồi lâu hơn. Nếu bạn có thể ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì bạn vẫn có thể ngồi được hai hay ba tiếng đồng hồ.

15. CÓ THỂ THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANĀ HÀNG NGÀY KHÔNG?

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thì giờ trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn bám sát ta như bóng với hình. Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban sáng thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được cả. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. HÀNH THIỀN VIPASSANĀ CÓ CẦN PHẢI CÓ THIỀN SƯ KHÔNG?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào cũng cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần một vị thầy có đủ tư cách để hướng dẫn cho bạn, vì thầy sẽ giúp bạn điều chỉnh những sai lầm và hướng dẫn bạn lúc bạn gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào; lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả, không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ tiến triển rất nhiều. Chỉ có vị thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ vào sách. Nhưng không một cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách, nhưng bạn phải cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa, mới có thể đạt được thành quả khả quan.

17. CÓ THỂ ÁP DỤNG THIỀN VIPASSANĀ VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY KHÔNG?

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi tác động bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói...bạn đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay đang theo một khoá thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng thiền *Vipassanā* vào đời sống bạn có thể ứng phó với chính bạn một cách có hiệu quả.

18. THẾ NÀO LÀ MỘT KHOÁ THIỀN TẬP?

Khoá thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm.

Mọi việc bạn làm trong khoá thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. KHOÁ THIỀN TẬP TỔ CHỨC RA SAO?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành thiền *Vipassanā* liên tục, hết ngồi lại đi, hết đi lại ngồi...thiền tọa và thiền hành cứ xen kẽ liên tục như thế. Vào buổi tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với thầy. Nhờ ở sự "tỉnh thức" trong mọi hoạt động trong ngày mà việc thực tập thiền quán được liên tục tiến triển. Thời gian thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuần, một tuần hay lâu hơn.

20. TẠI SAO PHẢI THAM DỰ KHOÁ THIỀN TẬP?

Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khoá thiền tập khiến tâm bạn được an trú, tĩnh lặng và trong sáng. Vì sự chú tâm rất cần cho trí tuệ phát sinh nên khoá thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tánh của pháp.

CẦU MONG TẤT CẢ CHÚNG SINH ĐỀU AN VUI HẠNH PHÚC.

---o0o---

HẾT