

Thích Nữ Tịnh Quang

ỨNG DỤNG PHẬT PHÁP

TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

A thesis presented for the degree of Ph.D in Religious Studies
@ UCI 2014

Bản Việt Ngữ

TỔNG MỤC

1. GIỚI THIỆU	4
2. NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA XÃ HỘI NGÀY NAY	6
2.1 Chủ Nghĩa Tiêu Thụ	7
2.2 Sự Nô Lệ Đồng Tiền	9
2.3 Tình Trạng Nghiện Thuốc	10
2.4 Bạo Lực và Truyền Thông	12
2.5 Khủng Bố Leo Thang	14
3. ĐIỂM NHÌN VỀ NHÂN SINH TỪ QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO	18
3.1 Vòng Luân Hồi - Sự Tồn Tại của Con Người	18
3.2 Nghiệp và ‘Bánh Xe Đời Sống’	26
3.3 Niết-Bàn là Sự Giải Thoát	35
3.4 Vô Ngã - Yếu Tố Uẩn và Pháp	39
4. QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA BẠO LỰC, XUNG ĐỘT, CHIẾN TRANH VÀ PHƯƠNG PHÁP KHẮC PHỤC	49
4.1 Xung Đột và Bạo Lực từ Gốc Rễ của Tham Lam và Thù Hận	49
4.2 Bạo Lực với Cảm Xúc Tiêu Cực	61
4.3 Xung Đột về Tài Nguyên Thiên Nhiên	74
4.4 Mối Quan Hệ giữa Các Chúng Sinh và Môi Trường Sống	78
4.5 Nguyên Cơ Chiến Tranh với Vũ Khí Hiện Đại	88
5. ĐẠO ĐỨC NĂM GIỚI CỦA PHẬT GIÁO LÀ NGUYÊN TẮC PHÒNG HỘ CHO XÃ HỘI MỚI	92
5.1. Giới Không Gây Tồn Hại Đến Tất Cả Các Sinh Vật Có Sự Sống (Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami)	97

5.2. Giới Không Lấy Những Gì Mà Người Khác Không Cho (Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami)	101
5.3. Giới Không Tà Dâm (Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami)	104
5.4. Giới Kiềm Chế Lời Nói Không Chính Xác (Musavada veramani sikkhapadam samadiyami)	111
5.5. Giới Không Uống Các Chất Say và Ma Túy (Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami)	118
6. BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC VÀ TRÍ TUỆ TRONG XÃ HỘI MỚI	126
6.1 Chánh Kiến (samyak-dṛṣṭi / sammā-diṭṭhi)	128
6.2 Chánh Tư Duy (samyak-saṃkalpa / sammā sankappa)	134
6.3 Chánh Ngữ (samyag-vāc / sammā-vācā)	142
6.4 Chánh Nghiệp (samyak-karmānta / sammā-kammanta)	147
6.5 Chánh Mạng (samyag-ājīva / sammā-ājīva)	153
6.6 Chánh Tinh Tấn (samyag-vyāyāma / sammā-vāyāma)	159
6.7 Chánh Niệm (samyak-smṛti / sammā-sati)	166
6.8 Chánh Định (samyak-samādhi / sammā-samādhi)	174
7. THỰC HÀNH PHẬT PHÁP TRONG TẤT CẢ HOÀN CẢNH CỦA CUỘC SỐNG LÀ MỘT PHƯƠNG CÁCH ĐỂ ĐẠT TỰ BI VÀ TRÍ TUỆ TRONG THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI	181
7.1 Đời Sống Hằng Ngày	181
7.2 Những Vấn Đề Trong Đời Sống Xã Hội	189
7.3 Ứng Dụng Kinh Tế Phật Giáo trong Cuộc Sống	196
7.4 Đạo Đức Chính Trị	206
8. KẾT LUẬN	214

1. GIỚI THIỆU

“Đạo đức là hệ thống miễn nhiễm của một xã hội nhân đạo.” (Frederic Reamer)

Hôm nay xã hội đang đối mặt với những vấn đề đạo đức của nó. Chức năng của Tôn giáo có nhiều vai trò thiết yếu hơn bất cứ lúc nào đối với việc góp phần xây dựng một xã hội trật tự, ổn định và hòa bình ngay trên trái đất này. Hơn lúc nào hết, lời dạy thực tế của Đức Phật không chỉ ứng dụng trong cộng đồng Phật giáo nhưng sự tồn tại của cả tổng thể nhân loại. Những rủi ro về sinh thái như ô nhiễm, sự hữu hạn của tài nguyên thiên nhiên, bệnh tật phát triển, nguy cơ của các vụ giết người hàng loạt bằng việc sử dụng vũ khí hạt nhân, tất cả các loại phụ thuộc từ nghiện ngập đến Internet, sự tiêu thụ, chủ nghĩa khủng bố, vấn đề của thế giới thứ ba, và v.v...do sự tăng tốc của tiến bộ công nghệ, các nguy cơ đang tăng trưởng mỗi năm trong một tiến trình hình học. Và vì thế, trong thời điểm này nó vô cùng quan trọng để tìm giải pháp trong sự khôn ngoan cổ đại được chứng minh là bất tử và sự thật. Lời dạy của Đức Phật là một trong những di sản của nhân loại có thể phục vụ như là một sự chữa trị bệnh tật trong một xã hội mới.

Trong thế giới quan Phật giáo, con người sống trong ảo tưởng của sự chia rẽ trong khi bản chất thực sự của họ là cá thể liên đới với toàn thể vũ trụ. Tất cả chúng ta là sinh vật sống đơn thể, liên quan và tích hợp về thể chất, tinh thần và các cơ quan với nhau. Nhưng đa số nhân loại vẫn còn thiếu sự hiểu biết về sự thực này nên hành động một cách vị kỷ như thể tất cả chúng ta đã bị tách ra. Hầu hết mọi người hành động ích kỷ, theo đuổi những đam mê ảo tưởng phù phiếm vô ích từ đau khổ mà họ sống, và đào sâu vào đau khổ của mình thậm chí trong các cuộc đua tranh đối với những ham muốn bên trong. Vấn đề là hành động của chúng ta (cùng với lời nói và suy nghĩ) không chỉ làm tổn hại đến bản thân mình, nhưng cùng một lúc với mỗi một cá thể

khác. Vì lý do đó, nhiều người trên thế giới đang phải chịu đau khổ, động vật và thực vật đang đau khổ, và bản thân Trái đất cũng đang đau khổ.

Đức Phật là người quyết định dừng lại tất cả những đau khổ và đưa ra những giáo huấn mà Ngài hướng dẫn hành động như thế nào đối với điều đó. Trong sự nghiên cứu này, tôi sẽ trình bày lời dạy và giáo pháp của Ngài và những đệ tử của Ngài để có thể chữa trị bệnh trạng đối với một xã hội thế giới hiện đại, và làm thế nào nó có thể giải quyết các vấn đề toàn cầu và giảm bớt sự đau khổ của những người sống trong thế giới kỹ thuật số của thế kỷ XXI này.

Các chủ đề mà tôi sẽ xem xét trong bài nghiên cứu này là những vấn đề liên quan. Tôi sẽ trình bày những vấn đề lớn một cách ngắn gọn của thời đại hôm nay và các nguyên tắc cơ bản của triết học Phật giáo liên quan đến sự tồn tại của con người. Kế tiếp, tôi sẽ nghiên cứu các quan điểm của Phật giáo về vấn đề bạo lực và các phương pháp ngăn chặn nó được đề xuất bởi chính Đức Phật và các đệ tử của Ngài. Sau đó, tôi sẽ thảo luận về đạo đức năm giới của Đức Phật và các nguyên tắc đạo đức Phật giáo nói chung. Bước tiếp theo của sự nghiên cứu này sẽ là sự phân tích về Bát chánh đạo dành cho tất cả Phật tử và làm thế nào mà con đường này có thể dẫn đến sự cứu độ đối với mỗi chúng sanh. Phần cuối cùng của bài nghiên cứu này sẽ được dành riêng cho việc ứng dụng triết học và đạo đức Phật giáo về các vấn đề thế giới toàn cầu, đặc biệt trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Cuối cùng, tôi sẽ tổng hợp các thông tin thu thập được và tạo nên một kết luận về chủ đề này.

Phương pháp mà tôi sẽ sử dụng là phân tích những văn bản gốc, phê bình học thuật, và những lời của các nhân vật chủ chốt của Phật giáo về các chủ đề mà tôi đã đưa ra trong tham khảo của mình. Sau đó ở mỗi phần của tiến trình nghiên cứu, tôi sẽ áp dụng các thông tin mà tôi thu thập được cho các vấn đề của xã hội hiện đại và xác định các phương cách trong việc ứng dụng này là có thể và hữu ích. Về phần này, tôi sẽ sử dụng cả tư duy phê phán của mình lẫn văn học bên ngoài.

2. NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA XÃ HỘI NGÀY NAY

Ngày nay, phần lớn đối với các quyền chọn lựa, trong đó nói về quyền tự do này đối với quyền tự do khác, tự do đang được hiểu theo một vài cách khiếm khuyết. Ví dụ, nó được giả định rằng bạn tự do nếu bạn có thể làm thương mại, và nhà nước của bạn không can thiệp vào công việc của bạn, hoặc một ví dụ khác: bạn có thể tự do khi không có chủ sở hữu đứng ở trên bạn. Tất cả những ý niệm về tự do gợi ý sự hiện diện của một số tiêu chí, tính khả thi trong đó người ta xác định sự khác biệt giữa tự do và phi tự do, giả định con người ước muốn có một khả năng nhất định hoặc có quyền hoặc lợi thế của sự nổi tiếng của bản thân và thỏa mãn sự thèm muốn, và, sau khi đạt được cơ hội này, người ta trở thành hoàn toàn tự do. Trong thực tế, khái niệm tự do được xây dựng bằng cách giống như thế với khái niệm tự do hoàn toàn khác nhau, không có gì giống với tự do, tuy nhiên, khái niệm cơ bản của hệ thống giá trị của nền văn minh hiện đại là nhu cầu kỳ hạn. Có một nhu cầu nhất định, khi bạn từ chối nó, bạn không được tự do, nhưng nếu bạn hài lòng nó, bạn là tự do! Trong nền văn minh hiện đại không có khái niệm về tự do như một khái niệm phổ quát, nhưng là một khái niệm, ý nghĩa trong đó được xác định bởi con người bên trong con người và trạng thái tự do được cố định không theo các tiêu chí bên ngoài, nhưng do tính cách riêng của mình.

Con người là một sự sáng tạo nhị nguyên, chủ nghĩa vật chất và tâm linh cùng tồn tại bên trong của mỗi người. Chiến đấu giữa hai bên của bản chất con người được phản ánh đầy đủ trong giáo lý của tất cả các nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại, không chỉ giáo huấn của Đức Phật, mà còn ở những các vị khác. Đặc biệt, những Phật tử, tín hữu Kitô giáo và Do Thái giáo... đã phát triển những quy định điều chỉnh các hoạt động kinh tế một cách như vậy, và mỗi vị tìm cách đáp ứng

không chỉ nhu cầu của riêng họ mà còn là nhu cầu của cộng đồng. Đây là tấm lòng ‘Từ bi’ trong Phật giáo, ý tưởng về tình yêu của người hàng xóm trong Kitô giáo và Do Thái giáo Mitzvah. Tất cả lịch sử nhân loại có thể được coi là cuộc đấu tranh giữa các lực lượng của vật chất ích kỷ và tiếng nói của công lý và lòng từ bi.

2.1 CHỦ NGHĨA TIÊU THỤ

Một trong những sự kiện, đó là đặc điểm giai đoạn phát triển của nhân loại hiện nay là việc tạo ra các thiết bị mới khác nhau và các công nghệ tiên tiến, nhằm nâng cao tiện nghi đối với sự tồn tại của con người. Nhưng trong khi đối với một số người lợi ích xã hội mới này đang ngày càng trở nên phổ cập rộng rãi thì những thành phần khác của loài người không có khả năng để có tất cả những ưu điểm của công nghệ mới đã trở thành một dấu hiệu của sự lạc hậu đối với xã hội của họ. Như vậy, sự bất bình đẳng trong các tiêu chuẩn tiêu thụ đã trở thành một trong những tiêu chí quan trọng nhất của sự phân hóa xã hội ngày nay.

Người nghèo đang cố gắng để đạt được mức tiêu thụ của những người giàu có, khát vọng như vậy là rõ ràng đối với họ, đó là lý do tại sao họ trở nên giàu có. Bằng cách như vậy, việc đạt đến sự tiêu thụ không giới hạn là một trong những điều mà mọi người đều muốn, và nỗ lực sử dụng khả năng của mình để đạt được mục đích này. Tiêu chuẩn tiêu thụ cao như thế này được lan truyền mạnh mẽ bởi phương tiện truyền thông như mô hình ước vọng của kiểu sống thông thường. Sự tham muốn phổ quát này nuôi dưỡng và hỗ trợ một số loại của biểu đồ hình chóp, tạo thành một vòng tròn luẩn quẩn của ham muốn tăng trưởng sự tiêu thụ trên toàn thế giới. Theo con đường này, loài người đã bị phóng thành nhiều tỷ cá nhân, mỗi cá nhân đang chiến đấu chỉ cho ‘hạnh phúc’ của riêng mình, đã quên rằng nó có thể không phù hợp với những lợi ích chung. Tất cả chúng ta thường phê bình chế độ phong kiến chia thành tầng lớp xã hội; tuy nhiên, nếu chúng ta cố gắng phân tích những xu hướng đáng lo ngại này đối với sự phân tầng xã hội và sự cô lập nhóm đang được phát triển trong xã hội ngày nay, chúng ta sẽ chắc chắn đi đến kết luận

rằng, thực tế, không quá nhiều thay đổi, chỉ một vài thứ đã được thay tên và phục vụ chúng ta trong hình thức hơi biến dạng. Trên cơ sở này, toàn bộ thái độ đối với các lĩnh vực đã hoàn toàn thay đổi. Trong điều kiện sản xuất hàng loạt, áp suất không đổi, và sự thiếu vắng việc cân nhắc thực tế thuộc về cấp bậc cao hơn, những điều dường như là dưới sự kiểm soát của chúng ta đã phá vỡ thực tại; một cách vô hình, bắt đầu kiểm soát chúng ta, làm rối tung con đường trí tưởng của nhân loại hiện đại. Luôn luôn có người tham lam, chủ nghĩa duy vật, chủ nghĩa tiêu thụ, sự sùng bái giàu có và tiện nghi đã liên kết với chúng là một tính năng của thời đại chúng ta không nghi ngờ gì nữa. Ngay cả nghệ thuật hiện đại với các hướng khác nhau của nó cũng không quan tâm đến con người và thiên nhiên của mình nữa, sự ngưỡng mộ chỉ những thứ là cũ và mới, đồ bể và còn nguyên vẹn, được đặt ra theo cách thông thường hoặc loại trừ lẫn nhau. Cá nhân hiện đại, trước hết, muốn tiêu thụ nhiều và sung túc. Ngay cả khát vọng phù phiếm có thể có được tốt đẹp như thế nếu nó sẽ không trở thành một kết thúc trong chính nó; sự tham muốn chỉ phát triển không ngừng và vô tận của con người hiện đại. Những ai chủ trương tiêu thụ, cuối cùng họ trở thành người không thể chia sẻ với môi trường hoặc những lĩnh vực ngoại giới hoặc nội tại. Người tiêu dùng cuồng dại chỉ biết làm thế nào để 'tiêu thụ' những khả năng của người khác hỗ trợ họ, phục vụ họ; nhưng có một điều, từ điểm này mà nhân loại đang di chuyển từ khả năng yêu thương và lòng bao dung lẫn nhau.

Rõ ràng, chúng ta không chỉ phấn đấu để đáp ứng lòng ham muốn ích kỷ của chúng ta, nhưng cũng cực lực cố gắng để tạo ra ngày càng nhiều sản phẩm mới nhằm thỏa mãn muốn. John Kenneth Galbraith, nhà kinh tế nổi tiếng của Mỹ, trong tác phẩm của mình "The Affluent Society" (1958) chỉ ra rằng khía cạnh kỳ lạ của cơ cấu kinh tế mới của chúng ta là một trong những yếu tố chính phân cách nó với tất cả các hệ thống kinh tế khác được biết đến trong lịch sử. "Vì rằng nếu sản xuất tạo ra những mong muốn nó thì tìm cách đáp ứng, hoặc nếu những ham muốn cùng đi đôi [đồng thời] với việc sản xuất, rồi sự thôi thúc của những mong muốn không còn được sử dụng để bảo vệ khẩn cấp đối với sự sản xuất. Sản xuất chỉ lấp đầy một khoảng trống

mà nó đã tự tạo ra,"(Galbraith). Sau đây, John nói rằng kinh tế (nhưng tôi muốn nói chung toàn thể nhân loại) mà chúng ta đã sử dụng sai lầm với cái nhìn về thực tế quan trọng như thế nào trong thời đại chúng ta là quá trình tạo ra các yêu cầu và tạo ra chúng một cách đặc biệt trong cách cực kỳ và không suy nghĩ. Nó vẫn tin rằng tất cả các nhu cầu phát sinh bởi chính mình, và mọi người vẫn không gặp bất kỳ sự nghi ngờ nào trong việc tìm kiếm các phương tiện đáp ứng những nhu cầu đó.

Sự mãnh liệt hơn mà con người mắc phải là chúng ta cố gắng đáp ứng những ham muốn của mình nhiều hơn. Ý tưởng này, ở thoáng nhìn đầu tiên, có vẻ như mâu thuẫn với ý nghĩa thông thường trong xã hội ngày nay. Nhưng, mặt khác, có ai có thể tranh luận rằng sự thất vọng đối với việc ham muốn không thỏa mãn nhu cầu đi nghỉ mát với sự trượt tuyết sẽ ít hơn so với sự dằn vặt của cơn đói; ví dụ, khi một người đã có những nhu cầu chính của cuộc sống thì ngay lập tức muốn có những nhu cầu khác. Tạo nhu cầu mới, chúng ta tạo ra mâu thuẫn mới bên trong. Những con quái vật sống bên trong chúng ta, chúng thể hiện sự ham muốn, cơn thèm khát không kiểm soát được để đáp ứng nhu cầu, và khi đáp ứng chúng ngay lập tức rồi chúng ta lại phát sinh một loại thèm khát mới.

2.2 SỰ NÔ LỆ ĐỒNG TIỀN

Một một vấn đề quan trọng của con người chính là sự truy cầu trong nhiều năm, là sự ước muốn của con người đối với đồng tiền và những quyền lực mà chúng có thể cung ứng nhu cầu. Để mua tất cả những thứ này chúng ta trở lại cung cấp tất cả mọi thứ mà chúng ta có như thân thể của chúng ta, thời gian của chúng ta, tâm bình an của chúng ta, tình yêu của chúng ta, và bất cứ điều gì nó đòi hỏi. Nhưng đôi khi chúng ta quên rằng tất cả những điều đó là nhu cầu hoàn toàn nhân tạo và là những gì đại diện cho một ham muốn khó cưỡng để có được đồng tiền. Chúng ta không thể nói rằng hiện nay vấn đề này đã trở nên hiển nhiên hơn trước kia, nhưng nó làm cho các vấn đề thậm chí còn nghiêm trọng hơn; từ khi nó đã được cố thủ trong tâm trí của

chúng ta với một thời gian dài như vậy, và do đó để thoát khỏi nó sẽ là khó hơn. Hầu hết, sự khiếm khuyết này đã là một dấu hiệu của nhiều người đau khổ, đẩy họ đến những điều khủng khiếp, không chỉ là bản thân họ, nhưng thường là môi trường xung quanh họ.

Trong quá khứ của thế giới quan truyền thống phương Tây, các mối quan hệ giữa nghĩa vụ tinh thần và ước muốn vật chất của chúng ta được điều chỉnh bởi quy định của tổ chức tôn giáo. Khi tâm linh đã không còn là một yếu tố quan trọng của chúng ta, cảm giác của chúng ta về tự ngã đã ngày càng trở nên cứng cố bởi những ham muốn vật chất, tham lam và nghiện ngập. Trạng thái cân bằng đã bị vi phạm và động cơ vật chất hôm nay thì ngoài tầm kiểm soát. Hôm nay đồng tiền là sự phản chiếu căn bản của thế giới vật chất, thế giới ‘trần tục’, mà gốc rễ của nó nằm sâu bên trong nhu cầu vật chất của chúng đối với cơ thể, và bên trong dục vọng lẫn nỗi sợ hãi của chúng ta. Nó đang bắt đầu trở thành cơ hội hoàn toàn đối với tâm linh - sự phản ánh đặc tính tốt nhất của chúng ta, khả năng của chúng ta với cảm giác thấy tiếc cho người khác, khả năng của chúng ta trong việc tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống, mong muốn hiệp nhất và đối thoại của chúng ta.

2.3 TÌNH TRẠNG NGHIỆN THUỐC

Xuyên qua tất cả các chứng nghiện điển hình đối với con người là một vấn đề lớn khác của xã hội chúng ta ngày hôm nay; một trong những hiện tình biểu cảm nhất của nó là việc nghiện ma túy. Phần lớn rất nhiều người nhận thức được rằng thói quen nghiện thuốc là một căn bệnh dai dẳng gây ra bởi việc sử dụng các chất tổng hợp thay đổi ý thức của con người. Ở một mức độ lớn nhanh chóng tạo ra sự phụ thuộc ngấm vào người sử dụng ma túy, và sự phụ thuộc này thì vô cùng rối rắm cực trong việc điều trị. Trong mỗi thứ thuốc mà những người nghiện bao gồm nhiều sự riêng biệt trong thủ tục sử dụng. Nghiện vì việc sử dụng các dạng thuốc phiện là hoàn toàn bị hỏng. Thông thường bắt đầu với vụ trộm cướp nho nhỏ ở nhà, và sau đó không ngừng đòi hỏi thuốc, nạn mại dâm, mưu lược tội phạm vì nhu cầu tiền mặt. Con nghiện không

dừng lại trước bất kỳ mưu lược nào đối với việc moi móc tiền bạc nhằm để mua được (thuốc) theo dự tính.

Lạm thuốc - một bệnh tiềm ẩn của tinh thần, não bộ và cơ thể; cũng thế, nếu sự tín nhiệm vật lý có thể đại diện bất cứ điều gì, nhưng lại khó khăn trong việc thành tựu hiện nay, để chinh phục sự phụ thuộc tinh thần là khó có thể tưởng tượng đối với thực tế. Khi nó có thể có ý thức đình chỉ và do đó có hiệu lực tranh đấu với người ấy trong căn bệnh này. Vì vậy, việc phục hồi hiện nay là tập trung hơn hiệu quả chiến đấu bệnh tật như vậy, mặc dù thực tế rằng tỷ lệ phục hồi là không cao. Trong những tổ chức xây dựng được một phương pháp điều trị những người cá biệt như thế, có sự phối hợp cơ bản không đấu tranh với việc sử dụng và cách thức mà các cá nhân có thể đối phó với sự phụ thuộc của họ và tìm ra cách để sống với nó nhằm không trở lại với việc nghiện thuốc. Tất cả thời gian sau khi điều trị phục hồi là tập trung các con nghiện trở lại với cuộc sống bình thường và biến thành một cá nhân lành lặn của xã hội. Như sự đưa ra bởi các chuyên gia UN, doanh thu tổng hợp của các ngành công nghiệp thuốc trên toàn thế giới được ước lượng vào khoảng 400 tỷ đô la. Lớn nhất là Mỹ, mỗi năm khoảng tám phần trăm doanh thu của tất cả các giao thương thế giới. Hơn nữa, nếu một ví dụ so sánh sẽ xảy ra và sự thúc đẩy của nó, sự lạm thuốc sẽ tiếp tục phát triển. Một hệ quả của chuyển động của nó là sự mất thăng bằng xã hội và vật chất của động lực công chúng. Thói quen có khả năng là chủ yếu một vấn đề xã hội. Người dùng thuốc phiện như là người tàn phá bản thân chính họ, đồng thời họ tạo ra mối nguy hại không thể khống chế đối với xã hội tương tự như vậy. Cá nhân chủ yếu cảm nhận được tác động của hành vi người nghiện là gia đình và công sở gần nhất. Cuộc sống của bạn bè và gia đình họ trở thành một kinh nghiệm khủng khiếp. Họ cố gắng vô ích để chiến đấu lại sự lạm thuốc, cố gắng chữa trị cho mình, bắt buộc trả các ơn để có chúng. Trong mọi trường hợp, việc sử dụng các loại thuốc thúc đẩy các tội phạm hình sự như trộm cắp, sa đọa, và ngay cả tội giết người.

2.4 BẠO LỰC VÀ TRUYỀN THÔNG

Trong thế giới ngày nay, khái niệm về bạo lực không còn lạ lẫm gì với bất cứ ai. Hầu như do sự phát triển không ngừng, bạo lực vẫn phải còn trong biên niên sử của thời gian dài trước đây, nhưng mỗi năm (hoặc thậm chí mỗi ngày), chúng ta ngày càng nghe nhiều hành động tàn bạo của nhiều tổ chức hoặc cá nhân. Vì vậy, câu hỏi tiếp theo tựa như "bạo lực thực sự cần thiết trong thời đại chúng ta hay không?" Có lẽ trong giai đoạn đầu của sự phát triển loài người, bạo lực đã có một ý nghĩa nhất định; Tuy nhiên, đây không phải là cách để trở thành một truyền thống.

Tin tức liên quan đến bạo lực là một trong những sự kiện phổ biến nhất trên truyền hình. Qua đó, mỗi ngày chúng ta nhận được rất nhiều thông tin về những hành vi bạo lực khác nhau từ khắp nơi trên thế giới. Điều này có vẻ xa lạ, nhưng trong hiện tình, ngăn chặn bạo lực dường như không cần thiết lắm đối với những cơ quan đại diện đối với con người. Lúc nào con người cũng dùng đến phương pháp này cho một lý do khác nhau: tham vọng quyền lực, nhu cầu của đồng tiền, sự phân biệt đối xử của người khác với bất kỳ nguyên tắc nào đó, bạo lực cũng dựa trên niềm tin tôn giáo, danh sách thống kê vẫn tiếp tục với một quá trình dài. Cứ mãi như thế, rất nhiều người thu được lợi nhuận lớn từ nó. Phải chăng toàn bộ ý nghĩa của những gì đang xảy ra bao hàm trong các câu hỏi liên quan đến đồng tiền?

Triết gia Phân tâm học nổi tiếng Slavoj Žižek đã nói trong cuốn sách của ông "Violence: Six Sideways Reflections", chia thành hai loại bạo lực, chúng là những bạo lực khách quan và chủ quan. Theo định nghĩa của ông, bạo lực chủ quan chỉ là "bề mặt của sự lạnh cảm"; tuy nhiên, một cách chính xác, đây là bạo lực mà chúng ta thường thấy, chúng ta thấy nó trên truyền hình mỗi ngày: sự xung đột có mục tiêu khác nhau, sự giết người, tấn công khủng bố, hiếp dâm và v.v... Nói chung, chấp nhận các biện pháp phòng ngừa đối với những bạo lực như thế là một phản ứng trực tiếp trong tình thế mặc định như vậy hoặc thậm chí tàn nhẫn hơn vốn được chấp nhận, và hơn nữa, được khuyến khích bởi xã hội (ví dụ, nhiều hoạt động chống khủng bố).

Slavoj Zizek cho rằng, định nghĩa của bạo lực là không thể không có khái niệm về ngoài-vòng đai vốn có tài khoản trên nền tảng hoạt động của sự biểu hiện bạo lực sẽ được thấy rõ ràng. Bạo lực khách quan thì không có vành đai - bạo lực có hệ thống, là một kết quả ‘bình thường’ về công việc chính trị, kinh tế của chúng ta và nằm trong hệ thống. Kẻ hờ trong này không ngừng tăng lên, dưới khả năng lãnh đạo của sự kiểm soát toàn cầu; nhiều điều đáng ra là không nên. Sự dụng các báo cáo thường xuyên của những người này hay những hành động tàn bạo khác trong các bộ phận khác nhau của thế giới, các phương tiện truyền thông đang đẩy chúng ta đáp ứng ngay lập tức để cho chúng ta không có thời gian phản ánh và có một cái nhìn chính xác vào tình hình mà chúng ta có thể xác định nguyên nhân và kết quả thực sự. Nếu như trước đây các phương tiện truyền thông xuất hiện, người ta đã bị buộc phải phản ứng về bạo lực chỉ trong môi trường riêng của chúng, bây giờ chúng ta phải phản ứng về sự kiện trên toàn thế giới. Ngoài ra, những sự kiện đó (sự kiện riêng) được làm lấp lánh lên trong các tin tức, các chủ đề ban đầu với sự kiểm duyệt, áp đặt chúng ta bằng tầm nhìn của họ về tình hình. Như vậy, trong thế giới ngày nay, con người là một con tin trong nhà tù thông tin.

Zizek cho chúng ta thấy kỷ xảo của phương tiện truyền thông, những người đang thu hút sự chú ý của chúng ta với một số điều và không nói gì về những người khác, họ đã lừa chúng ta. Lý do vì đây là thực tế mà các văn bản đầu tiên xuyên qua phẩm chất văn hóa, kinh tế và chính trị chứ không phải là chủ nghĩa nhân văn để chuyển tải chính xác hơn. Ví dụ, một bài viết rất lớn được dành cho hành động tàn sát người Bỉ tại Congo, khi hơn năm triệu người đã bị giết hại đã man. Tuy nhiên, trong tạp chí ‘Time’ bài viết này không có thành công và hầu như bị bỏ qua bởi các việc chung chung. Hơn nữa, vua Leopold của Bỉ - ở thời gian đó đã được phong là Thánh bởi Giáo hoàng vì sự phục vụ của ông cho nhân loại, cũng như tất cả các nguồn tài nguyên được khai thác ở Congo đã được đưa ra để cải thiện cuộc sống của người Bỉ.

Vậy làm thế nào điều này có thể xảy ra? Nó không chỉ là độc giả ‘Time’ không có nhiều điều như với những người đã chết của Congo, mà còn trong thực tế là tất cả mọi người đã quen

với thực tế về cái chết liên tục trong ‘các quốc gia thế giới thứ ba’, cuộc sống của họ dường như không có giá trị như cuộc sống của người Mỹ hay châu Âu. Có vẻ như cộng đồng thế giới đang cách biệt từ thái độ đã man như vậy; tuy nhiên, đó chỉ là sự lừa bịp của người khác. Có vẻ như rằng các nước giàu đang cố gắng hỗ trợ các quốc gia giới thứ ba (không quên kể với chúng ta về thực tế này), cho họ vay bất kỳ khoản nợ nào, hoặc can thiệp vào nội bộ của họ. Tuy nhiên, chúng ta thường quên rằng sự giàu có và quyền lực của các nhà lãnh đạo kinh tế thế giới thường được xây dựng nhờ việc khai thác hệ thống của các nước và các dân tộc yếu hơn. Vì vậy, những gì có vị trí như một sự giúp đỡ, trong thực tế, nó phải được định vị như là sự quay trở lại của các khoản nợ.

Như vậy, nhờ sự tuyên truyền mạnh mẽ, trong đó sử dụng tiên tiến các kỹ thuật chuyển đổi tình vi đang trở nên khó khăn để xác định bản chất thực sự của mọi việc, áp dụng không chỉ đối với vấn đề bạo lực mà còn trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống của chúng ta nói chung. Ngày nay, trong thời đại của chủ nghĩa tư bản hiện đại, tất cả sự mong muốn, suy nghĩ, nguyện vọng và những giấc mơ của chúng ta đang bị kiểm soát bởi phương tiện truyền thông, sử dụng đòn bẩy ít chú ý mà trở thành vô hiệu. Sau sự suy giảm của các nguyên lý tư tưởng của những thế kỷ trước đã luôn bị áp đặt bởi bạo lực, truyền thông cố gắng để kiểm soát suy nghĩ của chúng ta tinh tế hơn mà chúng ta hoàn toàn không nhận ra. Nó chỉ ra rằng con người hiện đại là ban đầu không chỉ là một ‘con tin của những ham muốn riêng của họ’ nhưng là con tin bị áp đặt bởi những ham muốn bên ngoài, làm dài ra các bước trên con đường dẫn đến Niết bàn ít nhất là thêm một bước nữa. Tựu trung, chủ nghĩa tư quyền sẽ đóng vai trò như thế nào nếu tất cả mọi người giải phóng khỏi những ham muốn của mình?

2.5 KHỦNG BỐ LEO THANG

Khủng bố ở thời đại chúng ta cũng chiếm vị trí của vấn đề toàn cầu. Đặc biệt là sự có mặt của những kẻ khủng bố trong các loại thuốc chết người hoặc vũ khí có khả năng tiêu diệt tổng số

lớn của bất kỳ người dân vô tội nào đó. Khủng bố là một hiện tượng, một hình thức của tội phạm nhằm trực tiếp chống lại con người, đe dọa cuộc sống của bản thân và qua đó tìm cách để đạt được mục tiêu của chính nó. Khủng bố hoàn toàn không thể chấp nhận từ điểm nhìn của nhân loại, và từ quan điểm của luật pháp, nó là một tội phạm vô cùng nghiêm trọng.

Thời đại của chúng ta, khủng bố nâng lên đặc trưng của vấn đề toàn cầu. Đặc biệt là trong tầm nhìn đối với những kẻ khủng bố bằng thuốc gây chết người hoặc vũ khí trang bị cho việc giết hại có tầm cỡ lớn đối với bất kỳ người nào vô tội. Khủng bố là một loại hành vi sai trái chỉ đặc biệt đối với các cá nhân bệnh hoạn với cuộc sống của mình và làm theo cách này để đạt được mục tiêu của mình. Khủng bố hoàn toàn không được chấp nhận từ quan điểm của nhân loại, và từ quan điểm của luật pháp là một hành vi sai trái nghiêm trọng.

Khủng bố với một mức độ lớn khó có thể chiến đấu, trong ánh sáng của thực tế thì tình trạng này nguy hiểm cho cuộc sống của cá nhân vô tội bị bắt làm tù binh hoặc bị cưỡng chế. Có thể là không có xu hướng chính của hành vi này. Sự kinh hãi dẫn nhân loại ở trong giai đoạn trước sự thúc đẩy của tiến trình - nó là sự dã man độc ác, nơi cuộc sống của con người không còn gì cả. Nó là phương châm tàn nhẫn của sự truyền thừa đối với việc trả thù huyết thống vốn là mâu thuẫn với bất kỳ sự xây dựng tôn giáo, rộng hơn là thế giới. Con người đã tạo ra tôn giáo và xã hội của tất cả chủ nghĩa khủng bố một cách rõ ràng dù ý tưởng đối với nó là hoàn toàn không phù hợp.

Chỉ có thể, sau khi nhận thức rõ về mấu chốt khác lạ này là phải xem xét nguyên nhân của nó. Cuộc chiến với những kết quả và vô hiệu quả như điều trị chứng bệnh miễn nhiệm. Chỉ bằng cách hiểu những lý do đối với chủ nghĩa khủng bố và cách ly hoặc chọn lọc thì chúng ta thực sự có thể chiến thắng nó. Trong mỗi liên hệ này, hai loại lý do đối với chủ nghĩa khủng bố có thể được nhận ra một cách cụ thể: sự chủ quan và khách quan.

Nguyên nhân chủ quan phù hợp với những lý do cho việc làm sai trái như một quy luật, trước hết nó là sự khát khao làm giàu. Nhưng chủ thuyết khủng bố lựa chọn mục tiêu đạt được

giàu có trong cách không thỏa mãn và tàn bạo nhất. Do đó, chủ nghĩa khủng bố phải chiến đấu bằng tất cả các phương tiện hợp pháp. Đối với tình trạng này, cần phải có kỷ luật khắc nghiệt.

Trong mọi trường hợp, khủng bố đều có những mục tiêu, ví dụ, một người không hành động vì đề cao cá nhân nhưng đúng hơn là theo đuổi những mục đích chính trị hay những dự định khác nhau trong chủ nghĩa khủng bố hiện đại nhất, là một người tiếp tế ly khai như cuộc chiến cho quyền tự chủ dân tộc nhưng với những kỹ thuật không thể thừa nhận. Chúng ta cần nhận thức rằng sự phát triển về ý thức quốc gia chắc chắn là có xu hướng với sự tòng quân. Tránh được sự tiếp biến văn hóa từ vấn đề này thì có thể được coi như chỉ bằng cách tạo nên điều kiện tốt cho sự tiến bộ của đất nước mà bên trong không có nhà nước với đa quốc gia hiện hành. Nó quan trọng để tạo nên sự giao kèo và tìm kiếm thương mại, nỗ lực chăm sóc đối với vấn đề, thay vì bóp nghẹt nó.

Tuy nhiên, khả năng xảy ra của một câu trả lời đối với các vấn đề của chủ nghĩa khủng bố như thế thì trầm trọng hơn bởi ở đó có một hệ thống khủng bố toàn cầu, trong đó cung cấp cho các phần tử khủng bố như vũ khí và tài sản, cung cấp hỗ trợ dữ liệu. Thêm nữa, còn là tổ chức một cuộc chiến tương tác chống lại chủ nghĩa khủng bố toàn cầu mà các quốc gia hiện đại đã sử dụng nó như một lợi thế đàm phán trong cuộc chiến chống lại nhau. Các sản phẩm của chiến lược này đã phản bội những quốc gia có tài trợ và thực hiện hệ thống này. Khủng bố giám sát bất ngờ và dã man, và sau biến cố tháng 9 năm 2001 tại Hoa Kỳ, chúng ta đã hiểu được rằng những kẻ khủng bố có mục tiêu cụ thể khách quan của riêng mình, và nỗi sợ hãi đó phải được chiến đấu cùng nhau.

Một mục tiêu khác của chủ nghĩa khủng bố là xuyên qua với các cuộc chiến tranh quốc gia, là sự cải thiện tài chính và xã hội không đồng đều ở các khu vực khác nhau và các quốc gia trên toàn cầu. Tiến hành với hoạt động của các chiến lược chủ nghĩa bành trướng và trong một cấu trúc không hoạt động, đây là suối nguồn cơ bản của chủ nghĩa khủng bố toàn cầu ngày nay. Khuyến khích không thể bù đắp cơn háo hức, những đói khổ và tất cả được xung quanh nuôi

duỡng; những người thất học và không hiểu biết thì liên tục nỗ lực để chăm sóc các vấn đề của họ thông qua sự tàn bạo. Tất cả được sự ủng hộ xung quanh nhưng không phát triển được một cách sâu sắc và đạo đức cá nhân vốn trông cậy cuộc sống giàu có hơn và tốt hơn, không quan tâm đến cảnh túng thiếu và bất ổn của người khác. Theo cách này, gốc rễ của chủ nghĩa khủng bố nằm trong các vấn đề tài chính của thế giới hiện đại, nằm ngoài dòng phân phối đối với của cải, thiếu thốn nhận thức và lòng nhiệt thành đối với sự chăm sóc và thể hiện của người khác.

Con người khi có chiều hướng mất hết hy vọng và không có bất kỳ loại luật pháp chính thể nào đại diện một hoàn cảnh cụ thể, hoặc đến điều đơn giản nhất - sự lựa chọn lẫn lộn, tin tưởng rằng xuyên qua những đường này bạn có thể thực hiện một cái gì đó. Bằng cách này là không đáng kể, nhưng đúng hơn là sự thiếu thốn vật chất và thậm chí mong thay đổi đời sống bằng việc phát khởi nhiệt huyết và tội lỗi.

Khi khủng bố có nguyên nhân chủ quan, và với mục tiêu của chủ nghĩa khủng bố là giống như không có tiêu chí. Bởi vì các lý do khác nhau, sự khác biệt phải là các loại chiến lược để chiến đấu với sự kỳ lạ này. Không lạm dụng đối với người không nên bị trừng phạt, mà là bạn nên thực hiện sau cách xử lý trong những nguyên nhân dẫn đến khủng bố. Sự đòi hỏi tài chính toàn cầu hiện nay, hiển nhiên, khiến nhân loại đi vào bế tắc, và ngoài cơ hội đó nó cần để tồn tại, nó phải chiến đấu cho sự thay đổi của nó. Hầu hết, những sắp xếp đã gây cho các dân tộc gánh chịu một nghĩa vụ không thông lệ ở đây, nhưng họ không muốn thừa nhận cách mà thế giới ngày nay phụ thuộc, đó là khó khăn để tồn tại một mình. Cuộc chiến của họ cho nhân quyền có hai đặc trưng, và có mục tiêu của một số mục đích địa lý chính trị nhất định bằng hiện tình trái ngược với những lợi ích của con người.

Như vậy, chủ nghĩa khủng bố có thể được thấy như là các kẻ hờ độc ác và nguy hiểm nhất của sự lạc lối của con người, nó gây ra bởi tình trạng tổng thể, trong đó một loại người bệnh tật đã đưa chính bản thân mình vào trong đó.

3. ĐIỂM NHÌN VỀ NHÂN SINH TỪ 'QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO'

Phật giáo có mặt từ thế kỷ 6 B.C.E. tại Ấn Độ. Vị thi tổ của nó là Siddhartha Gautama, sau đó có tên là Buddha Shakyamuni (Đức Phật Thích Ca Mâu Ni). Phật giáo thuở đầu có mặt ở Ấn Độ, rồi truyền bá và phát triển tại các nước Châu Á như: Trung Quốc, Tây Tạng, Nhật Bản, Miến, Lào, Thái Lan, Cam-Bốt, Việt Nam v.v... Và hiện nay đã phát triển toàn cầu.

Cần lưu ý rằng khái niệm về từ 'Phật giáo' đã được phát minh bởi các cư dân của châu Âu trong thế kỷ 19. Rõ ràng là nó được đặt tên sau này. Nhưng vô số những người theo giáo huấn của Phật thì xem lời dạy của Ngài là 'Pháp' (Dharma), có nghĩa là nguyên lý hay nguyên tắc, hoặc 'Pháp Phật' (Buddhadharma) có thể được hiểu là lời dạy của Đức Phật. Có ý kiến cho rằng bất kỳ ai không thể hiểu được tất cả sự khôn ngoan và sự tinh tế của nền văn hóa Ấn Độ và Trung Quốc... cũng không thể biết được những tinh túy của Phật giáo.

3.1 VÒNG LUÂN HỒI - SỰ TỒN TẠI CỦA CON NGƯỜI

Phật giáo là một học thuyết tôn giáo và triết học; tuy nhiên, Phật giáo cũng chẳng phải là một trong một trong hai loại tôn giáo hay triết học. Khi có người hỏi Đức Phật những gì Ngài đã giảng dạy, Ngài dạy rằng "thấy các pháp như là". Ngài nói rằng mọi người không nên tin lời dạy của ngài chỉ bằng đức tin, nhưng thay vào đó họ nên kiểm tra bằng chính bản thân mình để coi lời dạy này đúng hay không.

Như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tuyên bố, lời giảng dạy của Ngài là một cách để tự hoàn thiện và tự chứng ngộ. Phật giáo cũng là một tôn giáo nhưng không có gì trong lời dạy là đề cập đến sự tồn tại của một trí thông minh cao hơn người - Thiên Chúa/Phạm Thiên, cũng như sự tồn tại của linh hồn con người bất tử. Đoạn kinh Tevijja sau đây là cuộc đối thoại giữa đức Phật và Bà la môn Vasettha về đáng Phạm thiên:

“...Này Vasettha, như vậy người nói không có một Bà la môn nào trong những vị tinh thông ba tập Vedà đã tận mắt thấy Phạm thiên - không có một tôn sư nào của các Bà la môn tinh thông ba tập Vedà đã tận mắt thấy Phạm thiên, không có một đại tôn sư nào của các Bà la môn tinh thông ba tập và đã tận mắt thấy Phạm thiên - không có một Bà la môn nào cho đến bảy đời đại tôn sư, tôn sư của những Bà la môn tinh thông ba tập Vedà đã tận mắt thấy Phạm thiên, trong những tu sĩ thời cổ, trong các Bà la môn tinh thông ba tập Vedà, những vị sáng tác các thần chú, những vị trì tụng thần chú mà xưa kia những thần chú được hát lên, được trì tụng, được ngâm vịnh và ngày nay những Bà la môn tinh thông ba tập Vedà cũng hát lên, trì tụng và giảng dạy như các vị Atthaka, Vamaka... không có một vị nào đã nói: 'Chúng tôi biết, chúng tôi thấy Phạm thiên ở đâu, Phạm thiên từ đâu đến, Phạm thiên sẽ đi đâu'. Như vậy các Bà la môn tinh thông ba tập Vedà đã nói: 'Chúng tôi không biết, chúng tôi không thấy con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên, nhưng chúng tôi thuyết dạy con đường ấy: ‘Đây là trực đạo, đây là chánh đạo hướng đến, dẫn đến cộng trú với Phạm thiên cho những ai thực hành theo’. Này Vasettha, Người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy thời có phải lời nói của những Bà la môn tinh thông ba tập Vedà là không chánh xác, hợp lý...”¹ Như thế qua lời dạy trên, Đức Phật muốn nhắc nhở hàng Phật tử phải có thái độ rõ ràng về tầm nhìn ý nghĩa của cuộc sống hiện tại mà họ cần tuân thủ.

Tuy nhiên, theo học thuyết của Phật giáo, sự tồn tại của con người đầy đau khổ. Đau khổ là một hệ quả của sự phát khởi từ những ham muốn của con người. Xuyên qua ý niệm của đại đa số Phật tử, giải thoát khỏi đau khổ mà là một cảm nghiệm đối với sự tồn tại của con người. Kinh Assu Sutta cung cấp một lời giải thích tuyệt vời về sự tồn tại của chúng ta trong Samsara: "Từ một sự khởi đầu (sic) vô thi vô minh dẫn đến sự luân hồi. Một điểm khởi đầu không phải là hiển nhiên, mặc dù chúng sinh bị che lấp bởi màng Vô minh và bị trói buộc buộc bởi tham ái đang luân chuyển và lang thang trong đó. Tỳ kheo, các ông nghĩ như thế nào: Điều gì lớn hơn, nước trong bốn biển hay những giọt lệ của các ông đã đổ trong khi luân hồi và lang thang trong đoạn

¹ DN13 Tevijja Sutta. Bản dịch Việt của H.T. Thích Minh Châu

đường dài và thời gian dài – than khóc từ những ràng buộc bất như ý, chia lìa từ những niềm vui? (Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu)

"Chúng con hiểu lời dạy của Đức Thế Tôn, đây là điều lớn hơn: những giọt nước mắt của chúng con đã đổ trong khi luân chuyển và lang thang trong đoạn đường dài và thời gian dài này - than khóc từ những ràng buộc bất như ý, chia lìa từ những niềm vui - không phải nước trong bốn đại dương.

"Lành thay, lành thay, các Tỷ kheo. Đây là những gì mà các ông hiểu đúng về Giáo pháp."

"Đây là điều lớn hơn: những giọt nước mắt mà các ông đã rơi trong khi luân chuyển và lang thang trong đoạn đường dài và thời gian dài này - than khóc từ những ràng buộc bất như ý, chia lìa từ những niềm vui - không phải nước trong bốn đại dương.

"Biết bao nhiêu lần các ông đã có kinh nghiệm về cái chết của một người mẹ. Những giọt nước mắt các ông đã rơi về cái chết của một người mẹ trong khi luân chuyển và lang thang trong đoạn đường dài và thời gian dài này - than khóc từ những ràng buộc bất như ý, chia lìa từ những niềm vui - là nhiều hơn nước trong bốn đại dương.

"Biết bao nhiêu lần các ông có kinh nghiệm về cái chết của một người cha...cái chết của một người anh (em)...cái chết của một người chị (em)... cái chết của một đứa con trai...cái chết của một cô con gái...sự mất mát những người thân yêu...sự mất mát đối với của cải...sự mất mát liên quan đến bệnh tật. Những giọt nước mắt của các ông đã rơi xuyên qua cái chết vì bệnh khổ khi luân chuyển và lang thang trong đoạn đường dài và thời gian dài này - than khóc từ những ràng buộc bất như ý, chia lìa từ những niềm vui - là nhiều hơn nước trong bốn đại dương. Tại sao vậy? Từ một khởi đầu vô minh mới đi luân hồi. Một điểm khởi đầu không phải là hiển nhiên, bởi chúng sinh bị che lấp bởi màng Vô minh và bị trói buộc bởi tham ái đang luân chuyển và lang thang trong đó. Không biết bao nhiêu lần các ông đã trải qua căng thẳng, đau đớn, mất mát,

bỏ thân trong các nghĩa địa – như thế đủ để nhận ra tất cả các giả pháp, đủ để trở nên bình thản, đủ để buông xả.”²

Xuyên qua lời dạy trên, chúng ta có thể thấy rằng luân hồi đồng nghĩa với đau khổ - sự khổ đau bất tận, và lang thang không giới hạn mà theo Phật giáo là cứ mãi miết lên xuống trong sáu cõi: Trời (devas), người (manusya), A tu la (asuras), Địa ngục (niraya), Nga quỉ (petta) và Súc sinh (tiryag). Và Đức Phật là người đầu tiên nắm bắt được niềm tin của luân hồi và tìm ra cách để kết thúc nó. Ngài dạy rằng cách duy nhất để kết thúc cuộc hành trình luân hồi đau khổ của chính chúng ta là sự giác ngộ. Người duy nhất có thể ngăn chặn chu kỳ luân hồi đầy đau khổ ấy chính là người người đã đi qua con đường của mình, và hiểu thấu những nỗi đau của chính mình.

Căn bản lời Phật dạy liên quan đến sự tồn tại của con người và phương pháp thoát khỏi đau khổ từ luân hồi có thể được tìm thấy trong bài Pháp đầu tiên được gọi là ‘Tứ Diệu Đế’. *“Tứ Diệu Đế ('catvāri āryasatyāni' từ Sanskrit) đại diện viên mãn cho các công thức có thể so sánh với các công thức của một bác sĩ chẩn đoán bệnh nhân và quy định sự điều trị cho họ.”*³ Pháp ẩn dụ này không phải là tình cờ bởi vì Đức Phật thực sự thấy chính mình là một bác sĩ của chúng sinh, có khả năng chữa lành cho họ khỏi sự đau khổ của luân hồi và quy định phương cách điều trị, dẫn đến phục hồi, đó là Niết bàn.

Và quả thật, Chân lý đầu tiên (Khổ đế) là một tuyên bố về bệnh tật và đau khổ; chân lý thứ hai (Tập đế) chỉ ra nguyên nhân của căn bệnh này (những gì mà trong y học hiện đại gọi là căn bệnh và sinh bệnh); chân lý thứ ba (Diệt đế) là một dự báo, biểu thị về công năng chữa bệnh; và, cuối cùng, chân lý thứ tư (Đạo đế) là một tiến trình điều trị theo quy định cho bệnh nhân. Như vậy, từ sự khởi đầu của sự hiện hữu của nó, Phật giáo đã được hình thành như một loại dự án về một sự chuyển hóa từ tình trạng đau khổ và cá thể bất hạnh đến sinh vật tự do và hoàn hảo.

² SN.Assu Sutta: Tears/translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu

³ The Four Noble Truths - By Bhikkhu Bodhi

Chúng ta hãy xem xét chi tiết về Tứ Diệu Đế. Những gì là Sự thật cao thượng về đau khổ, và những gì là đau khổ (*dukkha*) trong kinh của Phật giáo? Chính Đức Phật đã nêu lên Chân lý thứ nhất trong cách như sau: "Này, chư Tỳ Kheo, Khổ đế là gì? Sinh là khổ; phân rã là khổ; chết là khổ; sầu, bi, đau, buồn và tuyệt vọng là khổ. Biệt ly từ niềm vui thích là khổ; tiếp xúc với những khó chịu cũng là đau khổ. Tóm lại, năm uẩn tồn tại kết nối với tham trước là tất cả đau khổ."⁴ ('năm uẩn' (*pañcaskandhī*) là gì sẽ được thảo luận sau trong chương sau).

Phật giáo, với một qui mô và tầm nhìn lớn hơn so với các tôn giáo khác, nhấn mạnh sự liên đới của đời sống với đau khổ. Hơn nữa, trong Phật giáo, đau khổ là một đặc trưng cơ bản vốn như thế. Đau khổ này không phải là kết quả của một hành vi tội lỗi và sự lạc mất thiên đường ban đầu. Giống như là chính nó, đau khổ luôn tương tác với mỗi biểu hiện của cuộc sống. Tất nhiên, Phật tử đã không phủ nhận thực tế là trong cuộc sống có những khoảnh khắc tốt, kết hợp với niềm vui, nhưng chính niềm vui này (*sukha*) không phải là đối lập của khổ đau, nhưng được bao gồm trong đau khổ, là khía cạnh của nó.

Vấn đề là không có trạng thái tâm thể tục nào có thể hoàn toàn đáp ứng cho chúng ta. Chúng ta luôn trong sự bất như ý liên tục, sự thất vọng liên tục. Chúng ta có thể trải nghiệm một niềm vui vật lý hoặc thậm chí tinh thần mạnh mẽ (ví dụ, thẩm mỹ) và chúng tôi thậm chí có thể la lên: Dừng một chút! Nhưng thời gian này không dừng lại, niềm vui kết thúc, và chúng ta đau khổ vì nó đã kết thúc và chúng ta quay quắt để tái trải nghiệm nó, nhưng vô ích, và chúng ta đau khổ nhiều hơn. Hoặc ngược lại: chúng ta cam kết điều gì đó, có lẽ dành toàn bộ cuộc sống của chúng ta đối với điều này. Và bây giờ chúng ta đã đạt được mục tiêu, nhưng chúng ta nhận được một sự thất vọng cay đắng: trái quả là không ngọt ngào như chúng ta tưởng, và cuộc sống mất đi ý nghĩa của nó, bởi vì mục tiêu đã đạt được, và không có gì hơn để tìm kiếm. Và cuối cùng, tất

⁴ Francis Story, 'The Foundations of Buddhist Philosophy'

cả chúng ta đang chờ đợi cái chết, những điều khiến cho tất cả chúng ta vui hưởng chỉ là sự hữu hạn và thoáng qua.

Nói cách khác, đau khổ được phát sinh từ những ham muốn, và những ham muốn bất tận có nguồn gốc từ việc nhận thức sai lạc về cái tôi trong khi đi tìm hạnh phúc cho nó mà chúng ta không thể xác định cụ thể nó như thế nào.

Trong bài thơ “Dukkha, The Fear of Life”, Peter Duggan đã viết về đau khổ mà ông đã nhân chân như sau:

“Đức Phật gọi nó là Dukkha
Là cảm giác sâu nhất
Là khi bạn nắm bắt một sự thật, một cái nhìn tốt
Vào sự thật của nó, bạn sẽ khám phá được
Những gì mà John Sherman gọi nó là “Nỗi Sợ Hãi về Đời Sống”
Nhưng các từ của chúng có nghĩa giống nhau
Có cảm giác lo âu tồn tại trong tất cả chúng ta
Là phần của ván cờ nhân loại

Nên mọi người đang rong duỗi
Họ chỉ không muốn biết
Họ sẽ tìm kiếm niềm vui nào
Họ đang tìm kiếm ánh đèn nòng ấm đó
Ẩn đằng sau tâm ngu si đần độn
Dù ai kia thấy nó
Họ vẫn tìm kiếm một ngày tươi đẹp
Sự hưởng thụ kia ở khắp chân trời

Họ sẽ đi xem các cuộc đua
Tham gia vào một vài môn thể thao nổi bật
Uống rượu say hoặc dùng vài thứ thuốc
Với bất cứ điều chi mà họ muốn
Họ sẽ cười rất nhiều; giả vờ như mình đang hạnh phúc
Tuy nhiên, nhìn vào mắt họ
Rồi bạn sẽ biết họ đang chơi những ván cờ
Kẻ khôn ngoan, chẳng có bao nhiêu.

Câu trả lời nằm trong chúng ta
Nó luôn luôn ở đây để thấy
Chỉ có một điều mà ta có thể làm
Hãy nhìn vào và thấy 'tôi'
Khi chúng ta đặt câu hỏi vào mỗi sáng mai
Nó là ai mà là có thật?
Rồi lạc thú sẽ là bong bóng nổi
Bạn sẽ ngạc nhiên với cảm giác sẽ là.”

Hơn nữa, không chỉ là chúng ta đau khổ (theo nghĩa dẫn vật), nhưng chúng ta luôn luôn tìm thấy chính mình trong một tình huống của sự thụ động lâu dài. Đường như chính con người là kiến trúc sư của hạnh phúc chính mình, nhưng trong thực tế là bị vướng vào những mối quan hệ và kết nối nhân quả; con người không phải là lò rèn thực sự, nhưng chính con người đang bị búa rìu của quan hệ nhân quả tác động .

Nói đến đau khổ, Phật giáo không bị giới hạn bởi số mệnh con người; động vật cũng đau khổ. Ở khắp nơi trong thiên nhiên, cuộc sống của một loài phụ thuộc vào các loài khác, khắp nơi, cuộc sống của một người được mua ở các giá trị khác, và ở khắp mọi nơi, các thế lực đấu tranh

cho sự sống còn. Đau khổ về cho dân cư địa ngục là không kể xiết, và loài nga quỷ (prets) luôn bị đói khát. Ngay cả các vị thần (Vedic Brahma, Indra, Varuna và các vị thần khác) cũng phải chịu đau khổ. Họ phải chiến đấu với quỷ sứ A tu la, và họ được hướng dẫn bởi sự sợ hãi của cái chết, bởi vì chúng cũng được sinh ra và chết đi, mặc dù tuổi thọ của chúng là rất lớn. Tóm lại, “không có hình thái của cuộc sống thì sẽ không phải là một chủ đề của sự đau khổ. Đau khổ là tuyệt đối, và niềm vui là tương đối.”⁵

Đôi khi chúng ta mất mát những gì chúng ta quan tâm, chúng ta bị tách ra từ những người chúng ta yêu thương, cơ thể chúng ta thất bại khi chúng ta già, chúng ta cảm thấy bất lực hoặc bị tổn thương, hay cuộc sống của chúng tôi chỉ dường như không may mắn. Đây là tất cả các khía cạnh của khổ, một trong những giáo chính của Đức Phật. Khổ là đau khổ, bất mãn, bất toại nguyện, thay đổi không ngừng...

Dukkha đề cập đến kinh nghiệm đôi khi ý thức, đôi khi không có ý thức-thực tế sâu sắc rằng tất cả mọi thứ là vô thường, không thể nắm bắt, và thực sự không thể biết được. Trên một số mức độ, tất cả chúng ta hiểu được điều này. Tất cả những điều chúng ta có, chúng ta biết chúng ta không thực sự có. Tất cả những điều chúng ta thấy, chúng ta hoàn toàn không nhìn thấy. Đây là bản chất của sự vật, nhưng chúng ta nghĩ ngược lại. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể biết và có cuộc sống của chúng ta tình yêu của chúng ta, nhân dạng của chúng ta, và thậm chí sở hữu của chúng ta mặc dù chúng ta không thể. Khoảng cách giữa thực tế và cách tiếp cận cơ bản của con người với cuộc sống là khổ, một kinh nghiệm của sự lo lắng cơ bản hay thất vọng.

Xuyên qua lời dạy của Phật, chúng ta sống đang bị mắc kẹt trong các chu kỳ của sự tồn tại luân hồi. Trong vòng luân hồi, chúng ta đi lang thang không mục đích và kinh nghiệm không thể chịu đựng đau khổ ngày đêm, năm này qua năm khác, đời đời kiếp kiếp, vì chấp thủ những ham muốn như là tự ngã. Để chữa lành tình trạng tâm bệnh này, đầu tiên chúng ta phải tìm nguyên nhân của nó, và sau đó chúng ta áp dụng các phương pháp trau dồi thân tâm để khôi phục

⁵ The Four Noble Truths - By Bhikkhu Bodhi

sức khỏe ban đầu của chúng ta, đó là sự giác ngộ. Đây là sự tuyên bố về bệnh khổ; đây là sự chẩn đoán của bác sĩ Phật giáo. Nhưng nguyên nhân của bệnh ấy là gì?

3.2 NGHIỆP VÀ ‘BÁNH XE ĐỜI SỐNG’

Chân lý thứ hai là sự thật về nguyên nhân của đau khổ (Tập đế). Nguyên nhân này là dục vọng, ham muốn, chấp trước cuộc sống theo nghĩa rộng, hoặc ý chí để tồn tại. Trong Phật giáo sự hấp dẫn này có thể hiểu trong nghĩa rộng bởi vì khái niệm này cũng bao gồm sự chán chường như mặt trái của sự dẫn khởi, dẫn dắt với dấu hiệu ngược lại. Cốt lõi của đời sống là một sự ham muốn đối với cảm giác vui và bất như ý với cảm giác khó chịu, được biểu hiện trong các phản ứng và động cơ phù hợp, dựa trên một quan niệm sai lầm cơ bản hay vô minh (avidyā), và biểu hiện sự thiếu hiểu biết về thực tại rằng bản chất của cuộc sống là đau khổ. Sự hấp dẫn làm phát sinh đau khổ: “nếu không có bản năng và khao khát sống thì sẽ không còn đau khổ. Toàn thể bản chất là bị tràn ngập bởi sự khao khát này.”⁶ Sự khao khát này hẳn như là cốt lõi cuộc sống của tất cả chúng sinh, và cuộc sống này được điều chỉnh bởi định luật của nghiệp.

Nghiệp luật là cốt lõi học thuyết của Phật giáo cũng như là nguyên nhân hạnh phúc và đau khổ của chúng sinh. Từ ‘nghiệp’ (Karma) có thể được dịch là ‘việc làm’ hoặc ‘hành động’, và không có nghĩa là ‘số phận’ hay ‘định mệnh’ như mọi người thường nghĩ. Trong thời Vệ Đà Karma được hiểu không phải là hành động, nhưng chỉ cho hành động thuộc nghi lễ quan trọng (ví dụ, nhiệm vụ của bất kỳ nghi thức nào đó), trong đó cung cấp kết quả ước muốn, hoặc ‘trái quả’ (phala). Dần dần tầm quan trọng của khái niệm này đã được mở rộng, và nó mang ý nghĩa bất kỳ hành động hoặc hành động theo nghĩa rộng nhất của từ: hành động vật lý (hành động, việc làm), hành động bằng lời nói (từ, câu) và hành động tinh thần và ý chí (tư tưởng, ý định, mong muốn).

⁶ Ibid...

Cuộc đối thoại giữa Đức Phật và La Hầu La sau đây giúp chúng ta hiểu về ý nghĩa của từ ‘nghiệp’ vào thời Đức Phật:

Đức Phật: “Người nghĩ như thế nào, La Hầu La: tấm gương này để làm gì ”?

La Hầu La: "Để chiếu soi, thưa ngài."

Đức Phật: " La Hầu La, cũng như thế, hành động bằng thân, hành động bằng lời nói, và hành động bằng ý tưởng sẽ được phản chiếu lại."⁷

Như vậy, nghiệp là một hành động và nó nhất thiết phải có một hậu quả hoặc kết quả. Sự tích lũy của tất cả các hành vi được tạo tác trong cuộc sống, hay đúng hơn, tổng năng lượng của những hành động này, cũng mang lại hoa quả của nó: nó xác định sự cần thiết cho sự tái sinh, một cuộc sống mới; bản chất của đời sống được xác định bởi nghiệp (có nghĩa là tính chất của hành vi) của quá khứ.

Theo đó, nghiệp có thể tốt hay không tốt và dẫn đến những hình thái tốt hay xấu khi sinh ra. Thực tế, nghiệp xác định khi mới sinh ra mà triết Hiện sinh gọi 'abandonment- sự bỏ mặc': một người được sinh ra trong một quốc gia (có sự tương ứng sinh xứ của con người), sinh ra trong một gia đình với giới tính và đặc điểm di truyền khác (ví dụ, bệnh bẩm sinh), các đặc điểm tính cách cơ bản, những khuynh hướng tâm lý, và v.v... Trong đời sống hiện tại này, một người tiếp tục mặc định hành động sẽ dẫn anh ta đến một đời sống mới, v.v... và v.v... Chu kỳ sinh-tử này vong trong các tôn giáo Ấn Độ (không chỉ trong Phật giáo) được gọi là luân hồi (một chu kỳ, vòng), đặc điểm chính trong đó là đau khổ do bản năng và ham muốn. Vì vậy, tất cả các tôn giáo của Ấn Độ (Phật giáo, Ấn Độ giáo, Kỳ na giáo và thậm chí một phần đạo Sikh) hướng đến mục đích giải thoát, đó là thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử và đạt đến sự tự do khỏi đau khổ và đau khổ tiêu cực mà bất cứ chúng sinh nào đang bị cam chịu trong sự tồn tại luân chuyển của chính mình.⁸

⁷ Ibid...

⁸ Melton and Baumann, 'Religions of the World: A Comprehensive Encyclopedia of Beliefs...'

Luân hồi là vô thủy, có nghĩa là không có một sinh vật nào có một cuộc sống hoàn toàn đầu tiên, chúng đang ở trong luân hồi vô tận. Do đó, sự tồn tại luân hồi là đầy những tình huống và vai trò lặp lại, và sự đơn điệu đau đớn tái tuần hoàn của cùng một nội dung. Phật giáo hoàn toàn khác với ý tưởng của sự tiến hóa quá trình từ hình thái cuộc sống này đến cuộc sống khác xuyên qua ý chí của một đấng sáng tạo; trong các tôn giáo Ấn Độ chúng không phải là một bậc thang của sự cải tiến và đi tới cái tuyệt đối, nhưng vòng đau khổ và quá trình chuyển hóa những hình thái đau khổ này thành những điều khác. Do đó, nếu một người thuộc nền giáo dục phương Tây thuộc Duy vật, hoặc đơn giản là vô-tôn giáo có thể tìm thấy một cái gì đó hấp dẫn trong ý tưởng về luân hồi; tư tưởng người Ấn Độ đã nối kết với một cảm giác thiếu tự do và sự nô lệ đau đớn và rất cần nhu cầu thoát khỏi cơn gió cuốn này.

Học thuyết về Nghiệp và Luân hồi xuất hiện trong giai đoạn tiền-Phật giáo, sau thời Vệ Đà Bà-la-môn giáo (trong khoảng thế kỷ VIII - VII trước kỷ nguyên), nhưng lúc này Phật giáo đã hình thành nó, định vị rõ ràng và tạo nên một phần chủ đề trong giáo lý của mình, và cuối cùng chia sẻ nó với Ấn Độ giáo. Tuy nhiên, có một số khác biệt giữa Phật giáo và Ấn giáo trong sự hiểu biết đối với Nghiệp; đó là, niềm tin của Ấn Độ giáo hữu thần là Thượng đế quyết định những tác động của nghiệp, ban bố sự trừng phạt đối với hành động của người này hay người khác. Nhưng Phật giáo không phải là một học thuyết hữu thần, không có chỗ cho khái niệm về Thiên chúa, và do đó, nghiệp được đề cập trong Phật giáo, không như một số loại ban phát hay trừng phạt từ Thiên chúa hay Thần linh, và là pháp luật cơ bản hoàn toàn khách quan đối với sự tồn tại, chỉ là sự không thể tránh khỏi như các quy luật tự nhiên và hoạt động một cách tự động và vô tư (Guruge). Về cơ bản, luật của nghiệp chỉ đơn giản là kết quả của việc chuyển các ý tưởng phổ quát của các mối quan hệ nhân quả trong lĩnh vực đạo đức, luân lý và tâm lý học.

Ngoài loài người, Phật giáo ghi nhận năm hình thái khác của sự sống: sinh ra trong cõi trời (deva), A tu la (asura) - hai dạng sinh này cũng như con người, được coi là "hạnh phúc", và các hình thái của động vật, ngạ quỷ (prets) và địa ngục – là cõi giới bất hạnh. Có lẽ, cần thiết để

lập lại rằng bất kỳ ý tưởng về sự tiến hóa tâm linh không được bao gồm trong ba dạng này: sau khi cái chết, là một vị trời hay thần, bạn có thể được sinh ra một lần nữa như một con người, sau có thể sinh trong địa ngục, rồi sau đó được sinh trong cõi động vật, và sau đó một lần nữa như một con người, sau đó tiếp tục đi đến địa ngục, và v.v... Cần lưu ý rằng chỉ có một con người (theo một số nhà tư tưởng Phật giáo - hoặc là trời hay A tu la) là có thể tạo ra nghiệp và do đó phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình; các chúng sinh khác chỉ gặt hái những lợi ích của thiện nghiệp hay ác nghiệp đã tạo bởi chúng trong kiếp làm người trước đó. Vì vậy, chẳng hạn những động vật vô tội chịu khổ cách nào đó trong cuộc sống của chúng bởi vì chúng là người chịu trách nhiệm cho khổ nghiệp mà chúng đã gây ra trong kiếp làm người trước kia của chúng.⁹

Điều này luôn được đề cập trong các kinh văn Phật giáo rằng sinh làm người là đặc biệt rất thuận lợi: chỉ có con người chiếm một vị trí trung gian giữa các chúng sinh; y không quá đắm say trong niềm hạnh phúc giả giống như các vị trời, nhưng y cũng không phải đau đớn tột cùng như các cư dân của địa ngục. Ngoài ra, một con người, không giống như các loài động vật, có được một trí thông minh phát triển tốt nhất. Và nằm trong khoảng giữa này, vị trí trung tâm cho con người là một cơ hội duy nhất: chỉ có con người mới có khả năng đạt được sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, và chỉ có con người có thể ra khỏi bánh xe sinh tử và đạt được hạnh phúc miên viễn trong cõi Niết bàn.¹⁰

Kinh điển Phật giáo luôn luôn nói rằng thân người là một viên ngọc quý hiếm và việc tìm kiếm nó là một hạnh phúc tuyệt vời, bởi vì chỉ có con người mới có thể đạt được giải thoát, và vì vậy nó sẽ là không không may khi con người bỏ lỡ cơ hội duy nhất này. Tsongkhapa, một nhà cải cách nổi tiếng của tôn giáo Tây Tạng ở thế kỷ XIV- XV, so sánh khả năng đạt được thân người bằng tư tưởng Phật giáo: như một con rùa nổi ở trong đại dương sâu nhất thế giới cả hàng

⁹ Karma and Rebirth: A Cross Cultural Study/Walter 32

¹⁰ Ibid...

ngàn năm, bất chợt nổi lên trên mặt nước, ngay lập tức đầu của nó bám được vào một lỗ của thanh gỗ tròn duy nhất mà ai đó ném vào đại dương.¹¹ Cũng giống như thế, điều tốt nhất mà con người có thể gặp được là Phật Pháp, những bậc thầy Phật Pháp, như thế mới có cơ hội tu tập trên con đường giải thoát đối với bản thân (như được dạy trong truyền thống Hinayana) hoặc đối với tất cả chúng sinh (theo giáo lý của Mahayana).

Học thuyết về nghiệp là một mối quan hệ nhân quả, nó có nghĩa là tiến trình phát triển tương quan nhau trong lý thuyết gọi là Pratītyasamutpāda - duyên khởi (nhân duyên). Lý thuyết này vô cùng quan trọng, bởi vì sau này (đặc biệt là trong hệ phái của các trường phái triết học Trung đạo), một cách thiết yếu, nó đã trở thành một nguyên tắc phương pháp luận cơ bản của tư tưởng Phật giáo.

Bài kinh sau đây giúp chúng ta hiểu thêm mối quan hệ nhân quả của nghiệp xuyên qua giáo huấn của Đức Phật:

"Có những người có hành vi thân, miệng và ý bất thiện, nhưng họ chỉ thường thấy trong thực tế rằng hành vi thân, miệng, ý bất thiện của họ hoàn toàn bị mất hoặc phát triển yếu?

"Người xuất gia cao quý nên xem xét điều này:" Ta không chỉ là người chủ đối với các hành động của ta, người thừa kế của hành động của ta, người sinh ra hành động của ta, có liên quan với các hành động của ta, và có những hành động của ta là trọng tài của ta, bất cứ điều gì mà ta làm, thiện hay ác thì ta thừa kế nó – tùy theo mức độ tạo thành - quá khứ và tương lai, diệt và khởi - tất cả chúng sanh là chủ sở hữu các hành động của họ, người thừa kế hành động của họ, sinh bởi các hành động của họ, liên đới bởi các hành động của họ, và sống phụ thuộc vào hành động của họ. Bất cứ điều gì họ làm, thiện hay ác, và họ sẽ thừa kế nó.

¹¹ Tsongkhapa and Sparham 23

Khi một người thường quán sát về điều này, và làm (nhân tố) cho con đường của sự sinh, y sẽ gắn chặt với con đường đó, phát triển nó, nuôi dưỡng nó. Khi y gắn chặt với con đường đó, phát triển nó và nuôi dưỡng nó, xiềng xích sẽ được cởi bỏ, nỗi sợ hãi sẽ bị phá hủy. "¹²

Cũng thế, nếu chúng ta biết cách mà nó tác động, chúng ta sẽ không còn hứng chịu hậu quả của nó:

"Nghiệp cần nên biết. Nguyên nhân mà nghiệp khởi nên biết. Nhiều loại nghiệp cần nên biết, Kết quả của nghiệp cần nên biết. Sự chấm dứt của nghiệp cần nên biết. Con đường thực hành để chấm dứt nghiệp cần nên biết", đó là những gì được nói.

Ý nghĩa gì được nói? Các ông hãy lắng nghe, đó là nghiệp, nghĩa là người tạo nghiệp bởi thân, miệng và ý thức.

Môi giới mà nghiệp dẫn khởi kết quả bao hàm nghiệp tương tục là gì?

"Và nghiệp nhân đóng vai trò như thế nào? **Xúc** làm nhân dẫn khởi tác nghiệp.

Có bất kỳ chúng sanh nào thoát khỏi nghiệp báo?

"Và có các loại nghiệp gì? Có nghiệp được trải nghiệm trong địa ngục, có nghiệp được trải nghiệm trong loài động vật, có nghiệp được trải nghiệm trong cõi naga quỷ, có nghiệp được trải nghiệm trong thế giới con người, có nghiệp được trải nghiệm trong thế giới của chư thiên. Điều này được gọi là đa dạng nghiệp."

Nghiệp quả là gì?

"Và kết quả của nghiệp là gì? Kết quả của nghiệp gồm ba loại, ta nói với các ông: rằng nó phát sinh ngay tại đây và bây giờ, phát sinh sau đó [trong kiếp này], và phát sinh trong đời sống sau nữa. Đây được gọi là nghiệp quả.

Làm thế nào vòng tròn luân quần này có thể bị phá vỡ?

"Và sự chấm dứt của nghiệp như thế nào? từ sự chấm dứt của **xúc** là sự chấm dứt của nghiệp; và chỉ có con đường Bát chánh cao quý này – chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ,

¹² Anguttara Nikaya V.57, Upajjhatthana Sutta/Subjects for Contemplation

chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định - là con đường tu tập dẫn đến sự chấm dứt của nghiệp.

"Bây giờ khi một hành giả cao thượng phân biệt được nghiệp trong cách này, nguyên nhân mà nghiệp dẫn khởi theo cách này, sự đa dạng của nghiệp trong cách này, kết quả của nghiệp theo cách này, sự chấm dứt của nghiệp theo cách này, và con đường tu tập dẫn đến sự chấm dứt của nghiệp theo cách này, rồi hành giả ấy tu tập thâm sâu đời sống thánh thiện này, vị ấy chấm dứt được nghiệp.

Nghiệp cần nên biết đến. Nguyên nhân mà nghiệp dẫn khởi... Các loại nghiệp....Nghiệp quả....Sự đoạn tận nghiệp... Con đường thực hành cho sự chấm dứt nghiệp cần được biết đến." Vì vậy, nó đã được nói, và trong sự tham khảo này đã nói." ¹³

Thông thường, để cho đơn giản và dành cho các chương trình giáo huấn, đối với Chân lý cao quý thứ hai (Tập đế), nguyên tắc nhân quả của nghiệp duyên này được minh họa trong các bản văn Phật giáo (sự trình bày cổ điển của nó được chứa đựng trong ‘Mahavagga’, kinh văn thuộc của Pali tạng) là một minh họa về đời sống con người trong vòng nhân duyên tương tác, mặc dù, theo nguyên tắc chung của giáo lý Phật giáo, nó có thể được áp dụng cho bất kỳ yếu tố của sự tồn tại vốn xuất hiện và biến mất trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống, cũng như cho toàn bộ chu kỳ của vũ trụ. Trong sự mô tả của nó, chúng ta sẽ theo truyền thống xưa để thấy rõ hơn. Chuỗi nhân duyên này là mười hai chi (nidānas), và trong nguyên tắc, không có chủ thể của nidānas nào tự khởi động tiến trình khi sự hiện diện của bất kỳ một chi nào trong chúng tạo nên tất cả chi khác. Tuy nhiên, logic tường thuật đòi hỏi một trật tự nhất định mà sẽ được quan sát ở đây:

I. *Đời sống trước* (hay đúng hơn, khoảng cách giữa cái chết và sự tái sinh, antarbhāva).

¹³ Anguttara Nikaya VI.63, Nibbedhika Sutta/Penetrative

1. Vô minh (Avidyā): Sự thiếu hiểu biết (theo nghĩa của sự tăm tối và thiếu nhân thức) về Tứ Diệu Đế, nhầm lẫn về bản chất của chính mình và bản chất của sự tồn tại như nó là, kết quả trong hiện hữu...

2. Hành (Saṃskāra): Đặt tính đồng nhất (hình thành các yếu tố, động lực, phát sinh những ước muốn và sự thúc đẩy bên trong), bao gồm cái chết đến một kinh nghiệm sống mới, một cái sinh mới. Sự tồn tại trung gian đến một sự kết thúc, và có một khái niệm vận hành về một cuộc sống mới.

II. Đời sống này

3. Thức (vijñāna): Sự hiện hữu của ‘hành’ tạo thành sự xuất hiện của ý thức (vijñana), hoặc kết quả phân biệt xuất hiện bên trong và bên ngoài của hiện tượng.

4. Danh Sắc (nama-rupa): Là những đặc tính tâm vật lý của con người, trên cơ sở của những cấu trúc thân và tâm được hình thành.

5. Lục nhập (saḍāyatana): Sáu căn hoặc sáu khả năng của nhận thức của giác quan: 1.con mắt và cái thấy, 2.lỗ tai và cái nghe, 3.lỗ mũi và mùi hương, 4.cái lưỡi và mùi vị, 5.thân và sự xúc chạm, 6.tâm và tư tưởng. Đó là, sáu giác quan "bên trong" và "bên ngoài", căn bản là tâm và tư tưởng (cùng với bộ nhớ và cảm xúc).

6. Xúc (sparśa): của nhận thức của các giác quan với các đối tượng.

7. Thọ (vedanā): Cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Cảm giác vừa ý và mong muốn với trải nghiệm tiếp tục...

8. Ái (trṣṇā): Có nghĩa là ‘khát’, như tham ái hoặc tham muốn duy trì những kinh nghiệm vui thú...

9. Thủ (upādāna): có nghĩa là ‘chấp trước’, nó làm nhiên liệu, nguyên liệu cho tất cả nguồn gốc và nắm giữ sinh lực của quá trình hoạt động.

10. Hữu (Bhava): Trở thành, nó cũng có nghĩa: là, sự tồn tại của thế gian, sinh, nguồn gốc, dẫn đến, dẫn đến...

III. Đời sau

11. Sinh (jāti): Là sự ra đời, đặc trưng của những gì phát sinh, hình thành.

12. Lão-tử (jarā-maraṇa): Già và chết; sự phân rã và cái chết không thể tránh khỏi- sự đau khổ chết liên quan đến tất cả chúng sinh khi tái sinh trong vòng luân hồi.

Đây là một bản tóm tắt ngắn gọn và súc tích của chuỗi liên kết trong mối quan hệ nhân quả. Điểm chính của nó là tất cả các giai đoạn của sự tồn tại đã làm nhân, nhân duyên này hoàn toàn nội tại trong bản chất, và lại không có chỗ làm nhân cho sự ẩn bí ẩn siêu việt (Thiên chúa, số phận, vv). Đồng thời một sinh vật (không chỉ là một con người) bị lôi kéo bởi sự thúc đẩy và dẫn dắt từ tiềm thức, bản chất của chúng sanh là những nô lệ của nhân duyên không ngừng. Vì vô minh, thay vì tích cực nhận diện nó, người ta chỉ biết cam chịu vị trí đau khổ một cách thụ động.

Trong tranh Tankas Tây Tạng (tranh tôn giáo, biểu tượng), lý thuyết này bao hàm ý nghĩa hiện hữu; tranh thangka kết nối với các học thuyết về nghiệp và các hình thái sinh. Hình ảnh như vậy được gọi bhava-cakra ('bánh xe của sự sống') và đại diện cho những điều sau đây: Có ba vòng tròn đồng tâm. Vòng tròn nằm giữa (rất nhỏ), minh họa ba loài động vật: một con lợn, một con rắn và một con gà trống. Chúng dường như nắm đuôi của nhau và cùng chạy trong một vòng tròn (giống như một con sóc trong một bánh xe), thiết lập toàn thể bánh xe đời sống vào sự chuyển động. Hình ảnh những con vật tượng trưng tương ứng: si mê (moha), tham lam (raga) và sân hận (dvesha) – tam độc (klesha), tạo thành hình thái căn bản của sự tồn tại luân hồi.

Bên ngoài để vòng tròn này, có vòng tròn tương đối lớn chia thành năm phần, tương ứng với năm cảnh giới của chúng sinh (thường là các vị trời và vị thần người khổng lồ được khắc họa trong đây). Nó bao gồm những cảnh giới của mỗi loài.

Cuối cùng, vòng tròn nhỏ bên ngoài mô tả một số loại ở vành đai của bánh xe được chia thành mười hai đoạn, tương ứng với mười hai nhân duyên (nidānas). Ví dụ, vô minh được biểu trưng bởi hình ảnh của một người bị một mũi tên cắm vào con mắt của mình; hành (saṃskāra) -

tượng trưng bởi hình ảnh của một người thợ gốm đang vào những cái bình trên bánh xe gốm của mình; thức (vijñāna) - với một con khỉ nhảy từ cành này sang cành (ý thức là không ổn định và có xu hướng để nhảy từ vấn đề này sang vấn đề khác); danh và sắc (nāma-rūpa) - với hai người chèo một chiếc thuyền; lục nhập (saḍāyatana) - ngôi nhà với sáu cửa sổ, là sự tiếp xúc của các giác quan với các đối tượng của chúng (sparśa) bởi một cặp vợ chồng giao hợp, và v.v...¹⁴

Toàn thể ‘bánh xe đời sống’ được nắm chặt trong móng vuốt của một vị thần, như thể ông ta ôm lấy nó, một con quái vật đáng sợ tượng trưng cho sự đau khổ như bản năng chính của sự tồn tại trong sinh tử. Ngoài bánh xe ở góc trên của hình ảnh là thường có hình Phật (hay một Tăng sĩ) được miêu tả đang chỉ tay vào vòng tròn phát sáng xung quanh nó, đây là một biểu tượng của niết bàn, một trạng thái thoát khỏi đau khổ và được đề cập đến trong Chân Lý Thứ Ba (Diệt đế).

3.3 NIẾT BÀN LÀ SỰ GIẢI THOÁT

Chân Lý Thứ Ba là chân lý của sự chấm dứt đau khổ, đó là Nirvana-Niết bàn. Như một bác sĩ đưa ra một tiên lượng thuận lợi cho bệnh nhân, Đức Phật nói rằng mặc dù thực tế sự đau khổ tràn ngập tất cả các cõi giới trong vòng luân chuyển, có một trạng thái mà trong đó không có đau khổ và trạng thái này có thể đạt được: Đó là niết bàn.

Từ 'Niết bàn' có nguồn gốc từ ngôn ngữ Sanskrit: निर्वाण nirvāṇa, nó có nghĩa là ‘thối tắt’, nó ám ý việc thối tắt ba độc: tham sân và si; ‘nir’ có nghĩa là mờ dần, suy giảm (ví dụ, sự suy yếu của đèn dầu hoặc sự chấm dứt của bão biển). Trên căn bản đó, các nhà nghiên cứu ở thế kỷ XIX của Phật giáo thường xây dựng lý thuyết của họ về Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn cuộc sống, một sự chết hoàn toàn, sau đó Phật giáo đã bị cáo buộc là hoàn toàn bi quan. Tuy nhiên, các kinh văn Phật giáo chỉ ra khá rõ ràng rằng nó không phải là con người chết hoặc biến mất dần. Một

¹⁴ The Buddhist Wheel of Life - Dharmapala Thangka Centre

trong những hình ảnh phổ biến nhất được sử dụng trong các kinh văn để minh họa cho ý tưởng của Niết bàn là như thế này: cũng giống như một cây đèn không còn ánh sáng, cạn hết dầu không còn nhiên liệu để cháy, hoặc giống như sóng biển đã không còn khi gió dừng lại, như thế trong cùng một cách, tất cả những đau khổ dừng lại khi tất cả những tác nghiệp (kleshas) nuôi dưỡng đau khổ đã không còn. Như vậy, sự đau khổ, niềm đam mê, tình cảm và sự chướng ngại đã bị suy yếu, không còn là chính nó. Với sự biến mất những nguyên nhân của đau khổ, đau khổ tự nó biến mất.

Việc thoát khỏi đau khổ là chỉ có thể trong một cách, và điều này rất cần thiết để đạt được một trạng thái gọi là Giác ngộ hay Niết bàn -Nirvana (Pali: 'nibbana'). Niết bàn là một trạng thái hạnh phúc tốt cùng, trong đó con người không cảm thấy bất kỳ loại nhu cầu nào cho một cái gì đó. Ở trong trạng thái Niết bàn, người ta không còn cảm giác ham muốn, đau khổ và chấp thủ, và cũng không có bất kỳ ảnh hưởng nào có thể tác động đến cuộc sống của người ấy.

Niết bàn thực sự có một ý nghĩa rất đơn giản, nó có nghĩa là 'mát lạnh' hay 'dập tắt', không phải là những gì mà người ta thường nghĩ, chẳng hạn như cõi thiên đường, nơi mà bạn muốn hưởng thụ những gì mà bạn thích

Niết Bàn chính là trạng thái đau khổ đã bị "dập tắt". Hay nói một cách khác, những ngọn lửa ham muốn dục vọng đã được nguội lạnh, tham, sân, si không còn khống chế bạn. Tóm lại, nó là một trạng thái giải thoát vô hạn - tự do từ buồn chán, nhưng cũng như tự do từ hạnh phúc.

Ngoài ra, một số lời dạy trong Phật giáo gọi Niết bàn là lối thoát từ cảnh giới khác của con người - vòng luân hồi (Billington 54-60). Samsara (Luân hồi) là vòng tái sinh. Vì vậy, đây cũng là trạng thái trong khoảnh khắc chúng ta là. Trong trạng thái luân hồi, một người trải nghiệm và tái sinh từ thân thể này đến thể khác. Trong cùng thời gian, những kết quả của các hành động quá khứ của người đó ảnh hưởng đến quá trình cuộc sống hiện tại và tương lai của chính bản thân họ, đây được gọi là nghiệp. Dĩ nhiên, những hành động tốt có quả báo tốt, và hành động xấu có quả báo xấu. Phật giáo thúc đẩy thiện nghiệp nhằm giúp con người thoát khỏi

tình trạng đau khổ của vòng luân hồi và chuyển sang một trạng thái hạnh phúc siêu việt, Niết bàn, là mục tiêu chính của cuộc sống cho hầu hết các Phật tử. Trạng thái Niết bàn chỉ xảy ra do sự vận hành liên tục bằng sự tỉnh thức của chính hành giả, cũng như tiến trình của một cuộc sống đúng đắn trong thế giới.

Vậy thì Niết bàn là gì? Chính Đức Phật không bao giờ đưa ra một câu trả lời thẳng vào câu hỏi này và luôn giữ im lặng khi câu hỏi được vẫn hỏi. Ở đây Đức Phật ngẫu nhiên là một tiền thân trực tiếp của nhà triết học nổi tiếng của thế kỷ XX Ludwig Wittgenstein, ông ta đã tuyên bố: "Điều mà người ta không thể nói, đó là điều người ta phải im lặng."¹⁵ (Whereof one cannot speak, thereof one must be silent) Trở lại trong giai đoạn đầu Upanishads, thời kỳ triết học Bà-la-môn giáo đã nói rằng tuyệt đối (Brahman) có thể chỉ nói chỉ về mặt tiêu cực (không có cái này, không có cái kia), vì tuyệt đối vượt qua kinh nghiệm của chúng ta, là không thể hiểu được đối với suy nghĩ và không thể diễn tả bằng lời nói và khái niệm (Brahma Upanishad). Niết bàn, phạm trù này như Đức Phật đã dạy là không phải là Thượng đế và không phải là khách quan tuyệt đối, và sự im lặng của ngài không phải là tư tưởng Thần học tiêu cực. Niết bàn không phải là một đặc chất, nhưng một trạng thái, một trạng thái tự do, và là sự hoàn mãn đặc thù, vô đối hay thực thể của sự sống. Nhưng trạng thái này là hoàn toàn siêu việt với tất cả những trải nghiệm luân chuyển của chúng ta, trong đó không có gì giống như Niết bàn:

Trong ba cõi (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới) không có gì là vĩnh cửu; tất cả sự tồn tại:

“Là không hạnh phúc. Các pháp có tính chất riêng.

Và tất cả vốn không. Những gì đã đến ắt phải đi,

Lo lắng và bệnh tật đuổi theo từng bước.

Những nỗi sợ hãi về tất cả các sai lầm với điều ác đã làm,

Tuổi già, bệnh đau, cái chết và sự suy sụp càng thêm lo sợ.

Tất cả những điều này không tồn tại mãi mãi.

¹⁵ Ludwig Wittgenstein, Notebooks 1914-1916 p.398

Và chúng dễ dàng tan vỡ. Nỗi oán giận tấn công mình;
Tất cả đều được lót bằng ảo tưởng, như trong trường hợp con tằm và cái kén.
Không ai có trí tuệ để tìm thấy niềm vui ở trong tình thế này.
Thân thể là nơi tập hợp của khổ đau.
Chúng là bất tịnh, như giầy căng, mụn nhọt, bọt nước, và v.v...
Không chỉ là ở cõi giới thấp cùng. Tất cả cũng đều chịu như thế cả
Ngay cả với những người cõi trời mà chúng sinh ngồi trên đó.
Tất cả những thọ lạc không kéo dài. Vì vậy, tôi không bám chấp.
Ai buông xả lòng ham muốn, trụ tư duy thiền định,
Đạt các pháp lạc tuyệt vời, và người ấy hoàn toàn
Cắt đứt sự tồn tại luân hồi, có thể hôm nay đạt đến Niết bàn.
Tôi đã vượt đến bờ bên kia
Và đứng trên tất cả nỗi đau buồn.”¹⁶

Lý do tại sao, hay chính xác hơn ngay cả lĩnh vực tâm lý cũng không nói đến Niết bàn để sánh nó với một cái gì đó mà chúng ta biết, nếu không chúng ta sẽ lập tức xây dựng Niết bàn của chính mình, tạo ra một hình ảnh tinh thần của Niết bàn, hiểu biết không đúng về nó. Rồi thì chúng ta sẽ tuân theo quan điểm này như một cách tạo nên Niết bàn như đối tượng cảm xúc của chúng ta, và điều này dẫn đến nguồn của đau khổ. Vì lẽ đó, Đức Phật giới hạn chính mình với những đặc điểm thông thường nhất về Niết bàn, chẳng hạn như một trạng thái giải thoát đau khổ, hoặc là hạnh phúc tối hậu (nibbanam paramam sukham). Về sau Phật giáo đã phát triển nhiều khái niệm khác nhau đối với Niết bàn, nhưng sự công nhận đối với tính chất phi-ký hiệu của nó sẽ vẫn ở trong Phật giáo mãi mãi.

¹⁶ The Mahayana Mahaparinirvana Sutra 18-19, translated into English by Kosho Yamamoto

Nhưng làm thế nào để đạt được giải thoát, Niết bàn? Điều này được chỉ ra bởi Chân lý thứ tư, sự thật của con đường (marga) dẫn đến sự chấm dứt đau khổ, đó là Bát chánh đạo (Ariya-Ashtanga Marga) mà chúng ta sẽ thảo luận chi tiết trong chương 6.

3.4 VÔ NGÃ - YẾU TỐ UẨN VÀ PHÁP

Như thế chúng ta đã tóm tắt phân tích của chúng ta về Tứ Diệu Đế của Phật giáo, và tiếp tục với một học thuyết Phật giáo quan trọng của Phật giáo như học thuyết Phi thực tại của một đơn thể cá nhân và cái ‘tôi’ tồn tại, hoặc linh hồn bất diệt (Atman) mà trong tiếng Phạn thường được gọi là anatmavada (vô ngã). Học thuyết Phật giáo chia cách Phật giáo với phần lớn các tôn giáo phi-Ấn Độ cũng như các tôn giáo khác của Ấn Độ (Ấn Độ giáo, Kỳ Na giáo) vốn chấp nhận luận thuyết về "ngã" (Atman) và linh hồn (jiva).¹⁷

Đoạn kinh văn sau đây cho chúng ta nhận thức rõ hơn về việc phủ định bản ngã và linh hồn trong Phật giáo, chúng chỉ là khái niệm, là tưởng tri (samjna):

“Các Tỳ kheo, không nên như thế mà tưởng tri (samjna) đối với vô thường, khổ và vô ngã, tưởng tri về bất tịnh và v.v..., tưởng rằng chúng có ý nghĩa thực sự (của Pháp), như những người (ngu ngốc tìm kiếm một viên ngọc rực rỡ dưới hồ nước nhưng chỉ nhặt được những viên sỏi vô dụng, nhầm lẫn với châu báu vô giá) đã làm, suy nghĩ những mẫu gạch, đá, sỏi và cỏ kia là những viên ngọc quý. Các ông nên huấn luyện mình trong phương tiện hữu hiệu hơn. trong mọi tình huống, thiền định không ngừng [bhavana] đối với các tưởng tri [samjna] về Ngã, tưởng tri về sự bất diệt, chân phúc, và thanh tịnh... những ai mong muốn đạt được thực thể [tattva], tu tập thiền định trên những tưởng tri này, cụ thể là, những tưởng tri về tiểu ngã [atman], bất diệt, chân phúc và thanh tịnh sẽ đưa đến những viên ngọc quý tinh xảo, chỉ những người trí tuệ mới

¹⁷ Ibid...

như thế (người đạt được pháp chân thật, châu báu vô giá, chứ không phải là mảnh vụn tầm thường rồi hiểu lầm [tưởng tri] chúng là sự thật.)"¹⁸

"... người biết chính mình (atmanam) là bất nhị, người ấy có trí tuệ biết cả Phật và Pháp. Tại sao? Người ấy phát triển tính cách (atmabhava) bao gồm tất cả các pháp [hiện tượng] đối với tất cả các pháp đặc trưng cố định trong tự ngã của họ (Atma-svabhava-niyata). Một người trí tuệ biết pháp bất nhị, người trí tuệ cũng biết Phật Pháp (Buddhadharmas). Từ sự quán triệt pháp bất nhị thì có sự quán triệt giáo pháp (Buddhadharmas) và từ sự quán triệt tự ngã thì quán triệt vạn pháp của ba cõi. “quán triệt về tự ngã, đó là vượt qua tất cả pháp...”¹⁹

"Đức Như Lai cũng dạy, vì lợi ích của tất cả chúng sinh, dạy rằng, sự thật có tự ngã ở trong tất cả mọi hiện tượng."²⁰

Tại sao Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của một tự ‘ngã’ bất diệt? Khi trả lời câu hỏi này, chúng ta lập tức đã đối mặt với sự khác biệt giữa tư tưởng của Ấn Độ và châu Âu. Như ai cũng biết, Kant coi là sự bắt tử của linh hồn là một trong những định đề về đạo đức (Kant). Phật giáo, mặt khác, lập luận rằng một cảm giác về tự ‘ngã’ và sự chấp thủ đối với tự ‘ngã’ này là nguồn gốc của khát ái, đam mê và bản năng, tất cả bắt nguồn từ hình thái 'clesha', các yếu tố tình xúc mê tối dẫn dắt chúng sinh vào vũng lầy trong vòng sinh tử luân chuyển.

Vậy chính xác tự 'ngã' nào là bị từ chối bởi các Phật tử? Phật giáo không nói bất cứ điều gì về tiểu ngã (Atman) được mô tả trong Upanishads, đó là chủ đề tuyệt đối, bản ‘ngã’ nào đó chuyển hóa cao hơn, dường như cho tất cả chúng sinh và đồng nhất với tuyệt đối (Brahman). Tiểu ngã (Atman) này không được chấp nhận hay bị từ chối bởi Phật giáo. Tối thiểu trong các kinh văn đầu tiên không nói gì về nó. Đặc biệt, nó từ chối bản ‘ngã’ cá nhân như thực chất của cá nhân, đơn nhất và bản chất vĩnh như chính là nó. Phật giáo không tìm thấy nó trong kinh nghiệm

¹⁸ The Buddha, Chapter Three, "Grief", the Mahayana Mahaparinirvana Sutra.

¹⁹ The Buddha in the "perfect insight" scripture, The Questions of Suvikrantavikramin, from Perfect Wisdom: The Short Prajnaparamita Texts, tr. by Edward Conze, BPG, England, 2002.

²⁰ The Mahaparinirvana Sutra, Chapter Three, translated into English by Kosho Yamamoto, 1973.

của chúng ta và xem nó như là một sản phẩm ảo tưởng của kiến trúc tinh thần. Như vậy, về cơ bản, Phật Giáo phủ nhận những gì trong truyền thống Bà la môn và Jain gọi là jiva (linh hồn) hoặc pudgala (cá thể).²¹

Nhưng nếu như một thực thể như một linh hồn không tồn tại thì cá thể là gì? Đức Phật trả lời rằng cá thể chỉ là một tên cho các nhóm yếu tố tâm vật lý kết hợp theo một thứ tự cụ thể. Một trong những tác phẩm triết học Phật giáo nổi tiếng ‘Các câu hỏi của vua Milinda’ (Milinda Panha), vị Tăng nhân Na Tiên (Nagasena) giải thích về nó với vị Vua Milinda Ấn-Lạp. Nhà vua lập luận rằng nếu Phật tử tin rằng không có linh hồn và tự ‘ngã’, ngoài những yếu tố thuộc về cấu trúc tâm-vật lý của con người, cũng như sự phức tạp của tất cả các yếu tố này thì không hình thành một cá thể (chúng sinh), sau đó nhà vua đặt câu hỏi trở lại với Tỳ kheo Na Tiên: như thế là không có (con người...) gì hết phải không? Na Tiên chỉ cho nhà vua một chiếc xe ngựa và bắt đầu đặt câu với nhà vua rằng những gì là nó: bánh xe một chiếc xe ngựa? Hoặc vỏ xe là chiếc xe ngựa? Hoặc một vài phụ tùng khác là một chiếc xe ngựa...? Với tất cả những câu hỏi này, nhà vua cho rằng là không. Sau đó, Na Tiên hỏi lại vua, như thế xe ngựa không phải là tất cả các bộ phận hợp lại với nhau. Vua Milinda đưa ra phủ quyết một lần nữa, và lúc này Na Tiên mới nói rằng trong trường hợp này không có xe ngựa nào cả. Sau đó, Na Tiên giải thích rõ ràng rằng xe chỉ là tên được thiết kế để biểu thị tập hợp của tất cả các bộ phận và linh kiện. Sự giải đáp mà Na Tiên trình bày như cách mà cá nhân hiện hữu chỉ là một danh (tên) đại diện cho một sự thống nhất của năm uẩn của các yếu tố kinh nghiệm được hình thành một cách đặc biệt.²²

Trong truyền thống Phật giáo, những nhóm yếu tố được gọi là pañcaskandhī, đó là skandha (ngũ uẩn), có nghĩa là một tập hợp, đó là:

- tập hợp của sắc (rupa), đó là tất cả những gì chúng ta có thể nhận biết được bằng các giác quan với hình thể vật chất;
- tập hợp của cảm thọ (vedanā), cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính;

²¹ Arshdeep Sarao, The Story of Buddha Sakyamuni

²² The Questions of King Milinda, translated by T. W. Rhys Davids

- tập hợp của tướng (saṃjñā), tròn / vuông, trắng / đen, v.v..., cũng như sự hình thành các ý tướng và khái niệm;

- tập hợp của hành (saṃskāra), tác ý và sự thúc đẩy không ngừng, nhóm này thuộc về các yếu tố chịu trách nhiệm cho sự hình thành của nghiệp;

- ý thức (vijñāna) là sự phân biệt từ sắc, thọ, tướng, và hành. (Boisvert 669)

Đức Phật trả lời rõ ràng khi một vị Tỷ kheo hỏi về năm uẩn:

"Bất kỳ hình thể nào là quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hay cao siêu, xa hay gần: đó gọi là sắc.

"Bất kỳ cảm giác nào là quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hay cao siêu, xa hay gần: đó gọi là thọ uẩn.

"Bất kỳ tướng tri nào là quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hay cao siêu, xa hay gần: đó gọi là tướng uẩn.

"Bất kỳ tâm hành nào là quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hay cao siêu, xa hay gần: đó gọi là hành uẩn.

"Bất kỳ sự phân biệt nào là quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hay cao siêu, xa hay gần: đó gọi là thức uẩn.

“Như thế chúng được gọi là năm uẩn

“Và năm thủ-uẩn là gì?

"Bất kỳ hình sắc nào - quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hoặc cao siêu, xa hay gần - được chấp thủ, được nuôi dưỡng, và phát sinh hữu lậu: Đó gọi là Sắc thủ uẩn.

"Bất kỳ cảm thọ nào - quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hoặc cao siêu, xa hay gần - được chấp thủ, được nuôi dưỡng, và phát sinh hữu lậu: Đó gọi là Thọ thủ uẩn.

"Bất kỳ tướng tri nào - quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hoặc cao siêu, xa hay gần - được chấp thủ, được nuôi dưỡng, và phát sinh hữu lậu: Đó gọi là Tướng thủ uẩn.

"Bất tác ý nào - quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hoặc cao siêu, xa hay gần - được chấp thủ, được nuôi dưỡng, và phát sinh hữu lậu: Đó gọi là Hành thủ uẩn

"Bất nhận thức nào - quá khứ, tương lai, hoặc hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, tầm thường hoặc cao siêu, xa hay gần - được chấp thủ, được nuôi dưỡng, và phát sinh hữu lậu: Đó gọi là Thức thủ uẩn.

"Chúng được gọi là Năm thủ uẩn."²³

Cần nên chú ý rằng sự tuần tự của các uẩn (skandhas) không phải là ngẫu nhiên. Nó phản ánh thứ tự của khái niệm về một đối tượng và sự khám phá của nó bằng một ý thức. Ban đầu, chỉ có một dữ liệu giác quan, sau đó đến một cảm giác vui hoặc không vui theo nó, rồi sự hình thành một hình ảnh nào đó của đối tượng nhận thức và tiếp đó hình thành một tiến trình tập hợp bằng thu hút đối với sự linh hội hoặc nhận thức về nó. Tất cả các quá trình này được đi với sự tham gia của ý thức mà tồn tại trên mỗi cấp độ.

Sắc thái quan trọng trong Phật giáo là ở trong khái niệm về hữu tình cũng được bao gồm một lĩnh vực đối tượng được nhận thức bởi một chúng sanh. Không có con người độc lập và đối tượng độc lập mà ta nhận thức; có một loại lĩnh vực trải nghiệm mà con người cảm nhận một đối tượng. Ở đây các đối tượng không còn là một đối tượng bên ngoài, ở ngoài con người, nhưng một phần của con người bao gồm trong đối tượng xuyên qua quá trình nhận thức. Đây không phải là một đối tượng của chính nó, nhưng sự phản chiếu đã được cảm nhận bởi con người, và,

²³ Khandha Sutta: Aggregates translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu

do đó nó đã trở thành một phần của thể giới bên trong của nó, một phần của thể tính con người.²⁴

Đây không phải là thể giới mà chúng ta sống; đây là thể giới chúng ta đang sống.

Mặc dù Phật Giáo phủ nhận một linh hồn cá thể, nó vẫn thừa nhận một số bản chất như những viên gạch được cấu thành từ một hữu tình. Những viên gạch đó là năm uẩn. Tuy nhiên, các uẩn không phải là những thực chất, chúng là những nhóm của các yếu tố, và sự phân bố của chúng là có điều kiện và luật lệ. Vậy sự thực là gì? đó là các yếu tố của các uẩn, chúng được gọi là pháp (Dharma). Việc giảng dạy về pháp (Abhidharma) chính là một trong những điều phức tạp nhất và cũng là chủ đề cốt lõi của triết học Phật giáo.

Pháp là một yếu tố không thể tách rời của trải nghiệm tâm vật lý của chúng ta, hoặc nó là một điều kiện tâm vật lý cơ bản. Có thể xem Pháp một thực thể? Không thể, vì hai lý do. Thứ nhất, theo sự hiểu biết của người Ấn Độ đối với thực thể và thực chất, chẳng hạn như học phái Nyaya của Bà la môn, một trong những đối thủ tư tưởng chính của Phật giáo, với lập trường rằng thực thể thì luôn luôn hàm chứa đa phần các tính chất có liên quan với nó trong những những kết nối khác nhau; đối với Phật giáo mỗi pháp chỉ mang một tính chất riêng của chính nó. Thứ hai, những nhà thực thể học Ấn Độ khẳng định các nguyên tắc của sự khác biệt giữa chất và các thực thể (ngẫu nhiên, phẩm lượng) được thể hiện trong công thức 'Dharma - dharmin bheda' (tiền trần và hậu trần) mà Dharma là một chất lượng được bao hàm, và dharmin là yếu tố thực thể. Phật giáo tuyên bố rằng Dharma và dharmin là tương ưng, bởi yếu tố và sự dung khởi bởi chúng đều có cùng phẩm lượng. Ngoài ra còn có một sự khác biệt cơ bản thứ ba: thực chất đối với niềm tin của Bà-la-môn giáo như một quy luật, là vĩnh cửu, trong khi đối với Phật giáo, Dharma là tức thời.

Điều quan trọng khác về các pháp đó là phần lớn trong các tông phái Phật giáo thì pháp được cân nhắc cẩn thận, mặt khác, pháp là dravya (bản thể), có nghĩa là các yếu tố bao hàm tình trạng bản thể - những yếu tố thực, mặt khác, pháp là prajnapiti (giả định), đó là, chỉ có thể nhận

²⁴ Mathieu Boisvert, The Five Aggregates p.669-700

thức, hoặc qui ước, hoặc những đơn vị của ngôn ngữ mô tả các kinh nghiệm. Nó có nghĩa là những trải nghiệm của chúng ta được thành lập bởi các pháp, nhưng chính bản thân pháp cũng được diễn tả trong thuật ngữ về pháp. Ở đây nó có thể có một chút thô thiển tương ứng: bài phát biểu của chúng ta bao gồm các từ ngữ, nhưng những từ ngữ chúng ta diễn tả cũng bằng lời.

Đặc trưng sự hiểu biết các pháp của Phật tử đã giúp họ gần với độ phân giải của cái gọi là nghịch lý của các tiến trình tâm thần mà ngành tâm lý học châu Âu đã bắt đầu nhận thức được chỉ trong thế kỷ XX: chúng ta luôn luôn mô tả ý thức không ở trong điều kiện nội tại (terms, các thuật ngữ phản ánh đặc tính vốn có của riêng chúng) nhưng trong những điều khoản của thế giới bên ngoài hay ý thức khác. Bằng việc giới thiệu các khái niệm về pháp (dharma) như hai yếu tố quan hệ bản thể học của ý thức và kinh nghiệm nói chung và là một yếu tố ngôn ngữ đối với sự mô tả của ý thức (và kinh nghiệm); trong bản chất, các Phật tử đã tìm thấy một biến thể của ngôn ngữ thuộc về sự diễn đạt ý thức, đó là nội tại với ý thức. Đây là đóng góp không thể phủ nhận của Phật giáo với triết học thế giới.

Như vậy, Phật giáo nhìn con người chỉ như một cái tên được thành lập để xác định một cấu trúc kết hợp được sắp đặt của năm nhóm yếu tố không thực và vô thường của trạng thái tâm vật lý và các pháp. Đây là một công thức khá nghiêm ngặt của nguyên lý anatmavada ('vô ngã', 'không có linh hồn'), hay chính xác hơn, một trong hai khía cạnh của nó - nhân vô ngã tánh (pudgala nairatmya).

Trong luận triết Phật giáo (Abhidharma), có nhiều danh mục và phân loại khác nhau của Pháp. Ví dụ, trường phái Nhất-thiết-hữu-bộ (Sarvastivadins/Vaibhashika) đã đưa ra bảy mươi lăm pháp, và danh mục của Duy thức tông (yogakarins /Vijnanavadins) bao gồm một trăm pháp. Nếu chúng ta nói về việc phân loại các pháp, trước hết, chúng có thể được phân loại trong một mối quan hệ với tập hợp các uẩn (pháp liên quan đến sắc uẩn và thọ uẩn). Năm phần liệt kê này có thể giảm thành nhị phân: Pháp Sắc uẩn và pháp của tất cả các uẩn khác (theo sự phân chia đối về việc hình thành cá nhân với danh và sắc pháp (nāma rūpa) - tinh thần và thể chất). Trong

trường hợp này, nhóm thứ hai của pháp được đặt tên dharma dhātu (yếu tố pháp) vì các pháp là thành viên của 'dharm dhātu', là đối tượng của tâm (manas) như chúng ta biết từ việc phân tích chuỗi nhân quả duyên khởi vốn liên quan đến trí tuệ nhận thức của Phật tử. Các pháp liên quan đến saṃskāraskandha (hành uẩn) cũng được chia 2 loại: tâm tương ưng hành pháp (citta-samprayukta) và tâm bất tương ưng hành pháp (citta - viprayukta).²⁵

Thứ hai, các pháp được chia thành sanskrita dharma (hữu vi pháp - bao gồm các yếu tố nhân duyên) và asanskrita dharma (vô vi pháp - không bao gồm các yếu tố nhân duyên). Loại đầu tiên cũng được gọi là pháp thực nghiệm, đó là những yếu tố cấu thành kinh nghiệm luân chuyển của chúng ta-các pháp thuộc về năm ấm của chúng sinh. Loại thứ hai là phi thực nghiệm pháp, các pháp không liên quan đến kinh nghiệm hàng ngày. Đó là một không gian tuyệt đối hay một không phát triển khai kinh nghiệm tâm linh (căn nguyên-Akasha) và hai loại đoạn diệt (nirodha: một trạng thái ngừng hoạt động của các dòng tư tưởng thực nghiệm, Niết bàn): sự đoạn diệt với sự phân biệt (thức diệt - pratisamkhyā nirodha) và sự đoạn diệt với bất phân biệt (vô thức diệt - apratisamkhyā nirodha). Hơn nữa, các pháp được chia thành pháp hữu lậu (saṃsāra) và pháp vô lậu (anāra). Pháp hữu lậu là các pháp tham gia vào chu kỳ luân hồi; trong quá trình tu tập mà hành giả có khuynh hướng loại bỏ dần dần. Cũng một pháp về 'sự thật về con đường' (marga satya) không phụ thuộc: mặc dù con đường dẫn đến Niết bàn, cũng như tự thân Niết Bàn, có thể là đối tượng của chấp trước, nhưng sự chấp trước nào đó ở đây không tác động đối với pháp này, bởi vì chúng không tìm thấy một sự hỗ tương trong đó. Nhưng nói chung, loại pháp cần được cân nhắc là bất thiện nghiệp (akuṣala). Loại thứ hai của pháp, trái lại, góp phần vào việc xúc tác thiện nghiệp (kuṣala) và thúc đẩy con đường đến Niết bàn. Pháp tương tự đi đến Niết bàn cũng là pháp không có bao gồm trong các yếu tố hữu vi.²⁶

Pháp liên tục sinh và diệt, luôn thay đổi bởi được phát sinh từ định luật nhân duyên. Các pháp phi thực cứ sinh rồi hoại trong hợp thể của chúng tạo thành một dòng liên tục (santana)

²⁵ Willemen, Entrance into the Supreme Doctrine p.219-224

²⁶ Ibid...

mà kinh nghiệm được thấy như là một chúng sanh. Vì vậy, bất cứ sinh vật nào, bao gồm đối với những người không hiểu Phật giáo bằng bản chất bất biến (linh hồn, atman), nhưng như là một dòng liên tục thay đổi trạng thái tâm vật lý cơ bản. Bản thể học của Phật giáo là bản thể học của tiến trình phi thực, duyên khởi.

Một tính năng khác quan trọng của vũ trụ Phật giáo là liên quan chặt chẽ với các lý thuyết về vạn pháp. Đó là giáo lý vô thường (kshanikavada). Phật giáo cho rằng sự tồn tại luân hồi có bản chất bởi các tính năng sau:

- Tất cả các pháp là tạm thời (anitya)
- Tất cả các pháp là đau khổ (duhkha)
- Tất cả các pháp là vô ngã (anatma)
- Tất cả các pháp là bất tịnh (ashubha) - (Coseru)

Học thuyết tạm thời y cứ trực tiếp từ pháp ấn đầu tiên về vạn vật vô thường. Nó lập luận rằng mỗi pháp (và tương ứng, toàn thể sự phức hệ của các pháp) tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc không thể tính, trong khoảnh khắc tiếp theo được thay thế bởi một pháp mới, và được tạo nên bởi cái trước đó. Bằng cách này, chúng ta không thể bước hai lần vào một dòng sông, nhưng thực sự là không ai có thể làm điều gì đó với lần thứ hai. Về bản chất, từng giây phút mới có một cái mới - tác nhân liên đới với cái trước đó và có duyên hệ với nó (Coseru).

Trong Kinh Pháp Cú, chúng ta thấy những lời của Đức Phật về sự vô thường đối với vạn hữu: Đức Thế Tôn bảo, “... Ở đây, Tỳ kheo, người nào có quan điểm: ‘Đây là tự ngã tôi, thế giới này, sau khi chết tôi sẽ thường trụ, trường tồn, vĩnh cửu, không có gì thay đổi; tôi sẽ chịu đựng miễn là bất tử.’ Người ấy nghe Như Lai hay một đệ tử của Như Lai giảng dạy giáo pháp nhằm loại bỏ tất cả các quan điểm, định kiến, nổi ám ảnh, đăm trước, và những khuynh hướng tiềm tàng, vì các tình lạng của tất cả tạo tác, vì sự chấm dứt tất cả tham trước, vì sự hủy diệt đối với ái dục, vì sự định tĩnh, vì sự tịch diệt, vì đạt đến Niết Bàn. Người ấy nghĩ như thế này: ‘Như thế tôi sẽ bị tiêu diệt! Rồi tôi sẽ chết! Rồi tôi sẽ không còn nữa!’ Thế rồi ông ta buồn rầu, đau khổ và

xót xa, ông ta đánh vào ngực mình khóc lóc và trở nên quẫn trí. Đó là có sự quá kích động về những gì không tồn tại ở bên trong.”²⁷

Như vậy, theo học thuyết vô thường, một nguồn pháp hình thành một chúng sanh không chỉ là một sự liên tục, nhưng là rời rạc cùng một lúc. Nếu sử dụng một phép ẩn dụ hiện đại, nó là cách tốt nhất để so sánh nó với một cuộn phim: nó bao gồm các mô hình riêng biệt, tuy nhiên, chúng ta không thấy khi chúng ta xem một bộ phim và cảm nhận nó như một sự liên tục thuần chất. Trong trường hợp này, sự khác biệt giữa hai khung kế nhau là hoàn toàn không thể nhận ra, và chúng xuất hiện với con mắt thường là gần như giống nhau mặc dù sự khác biệt đang tăng trưởng và xảy ra dần dần. Trong ví dụ này, mỗi cuộc sống mới là một tập mới của một chuỗi không có khởi đầu, và Niết bàn là tập cuối của bộ phim.

Tuy nhiên, ở đây một câu hỏi khác có thể phát sinh: nếu không có linh hồn thì cái gì được tái sinh và tiếp diễn từ đời này sang đời khác? Câu trả lời là khá nghịch lý: không có gì là tái sinh và không có gì tiếp diễn. Trái ngược với niềm tin thông thường, Phật giáo không có giáo lý về sự luân chuyển tái sinh từ một linh hồn bất biến. Trong Phật giáo, con người không phải là một linh hồn đầu thai như trong Ấn Độ giáo. Ông ta là một dòng chảy liên tục của các trạng thái – các pháp là một chuỗi của các ảnh hiện, đó là khoảnh khắc.

²⁷ Bhikkhu Nanamoli, and Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha* p.230

4. QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA BẠO LỰC, XUNG ĐỘT, CHIẾN TRANH VÀ PHƯƠNG PHÁP KHẮC PHỤC

Mỗi xã hội đều có xung đột vì những lợi ích và quan điểm cả bên trong và bên ngoài. Giáo lý Phật giáo dạy về những cách để ngăn chặn sự xuất hiện của những xung đột mới và ngăn chặn sự leo thang của những mầm mống đã bắt đầu. Phật tử tìm cách để đạt được điều này bằng việc giải thích cho mọi người tham gia vào các cuộc xung đột để tìm cách tốt nhất nhằm giáo dục hành động, cảm xúc, và sự hiểu biết của chính mình về cuộc sống.

4.1 XUNG ĐỘT VÀ BẠO LỰC TỪ GỐC RỄ CỦA THAM LAM VÀ THÙ HẬN

Trong Phật giáo, bạo lực được xem là sự phản ứng thông minh nhất đối với cuộc xung đột. Bạo lực thể chất hoặc bằng lời nói, không tạo ra các giải pháp dài hạn đối với vấn đề. Những người chịu trách nhiệm cho tình trạng bạo lực gây nên nghiệp chướng nặng nề bởi những hành động của họ; vì vậy cuối cùng họ phải trả. Các nạn nhân của bạo lực hoặc các thành viên gia đình của họ tìm cách trả thù. Như vậy bắt đầu vòng tiếp diễn bạo lực. Các nguyên nhân gốc rễ của cuộc xung đột vẫn chưa được xử lý.

Xuyên qua kinh Pháp Cú, để hóa giải các nguyên nhân gốc rễ của xung đột vốn phát xuất từ tâm sân hận, cách tốt nhất là phát khởi tâm tha thứ và từ bi đối với kẻ thù:

Hận thù không kèm chế dẫn đến tai hại:

“Ai ôm ấp thù hận

‘Nó làm nhục, đánh tôi

Nó hại tôi, cướp tôi’

Hận thù đâu thể vui.”

(Akkocchi maṃ avadhi maṃ

Ajini maṃ ahāsi me

Ye ca taṃ upanayhanti

Veraṃ tesam na sammati.)²⁸

Vượt qua cơn giận:

“Ai không ôm thù hận

‘Nó làm nhục, đánh tôi

Nó hại tôi, cướp tôi’

Hận thù hoàn toàn vơi.”

(Akkocchi maṃ avadhi maṃ

Ajini maṃ ahāsi me

Ye ca taṃ nupanayhanti

Veraṃ tesūpasammati.)²⁹

Hận thù chỉ tan với tâm không thù hận:

“Đời này không thù hận

Với người hết hận thù

Người xóa hết hận thù

Là chân lý nghìn thu.”

(Na hi verena verāni

Sammantīdha kudācanam

Averena ca sammanti

Esa dhammo sanantano.)³⁰

Đức Phật cũng nói rằng tâm có thể thoát khỏi trạng thái tinh thần bị ô nhiễm với những giải pháp dài hạn hợp lý nhất. Tham lam, một cảm giác tự thỏa ước và định kiến phát sinh trong

²⁸ ccbs.ntu.edu, DhP3

²⁹ Ibid..., DhP4

³⁰ Ibid..., DhP5

tâm của con người, và trong tình trạng không được giám sát, có thể có những hậu quả to lớn cho cộng đồng và dân tộc. Đức Phật dạy các đệ tử của mình thường xuyên nhìn vào bên trong để nhận diện chúng phát khởi các cuộc xung đột đối với bên ngoài bằng hành động và lời nói đối với ham muốn và cảm xúc, niềm tin, giá trị cuộc sống, và lý thuyết của chính mình như thế nào. Ngài dạy rằng cách giải phóng những khía cạnh tiêu cực của tâm trí con người và cách tu dưỡng những khía cạnh mang tính xây dựng. Phật tử học cách xác định các nguyên nhân và điều kiện của cuộc xung đột, cũng như học cách tạo nên những nỗ lực để có thể giải quyết các xung đột một cách tốt nhất có thể.

Phật giáo xem bạo lực, xung đột và chiến tranh cùng với tất cả các yếu tố khác của con người là kết quả của nhân duyên. Trong vũ trụ 'Kinh Hoa Nghiêm' được mô tả như một mạng lưới vô hạn, mà đã đạt được sự tồn tại của nó từ ý chí của các vị Bồ tát. Trong từng sự giao tiếp của các mạng vô hạn đó là một viên ngọc lấp lánh hiện hữu vô số gương mặt đan xen chặt chẽ cách hoàn hảo, và mỗi mặt viên ngọc phản chiếu tất cả các mặt của từng viên đá khác trong mạng lưới này. Bởi vì mạng lưới là chính nó, mỗi viên đá ngọc và mỗi khuôn mặt của từng viên đá là vô tận, nên số lượng phản chiếu cũng là vô hạn. Khi một viên đá trong mạng lưới vô tận này là thay đổi trong cách nào đó, sự thay đổi tác động đến tất cả các viên đá ngọc khác trong mạng lưới (Kinh Hoa Nghiêm - Phẩm Hoa Tạng). Câu chuyện về võng lưới của Indra rất nên thơ giải thích các kết nối bí ẩn mà đôi khi chúng ta chứng kiến giữa các sự kiện dường như không có liên quan.

"Tất cả những sai lầm đó

Và tất cả các điều ác

Phát khởi từ lực lượng nhân duyên:

Khi họ không làm chủ được chính mình."³¹

³¹ Geshe Kelsang Gyatso, How to Solve Our Human Problems: The Four Noble Truths

Trong mọi trường hợp, theo khái niệm về duyên khởi, để làm cho bạo lực biến mất chúng ta phải tiêu diệt các nguyên nhân cơ bản của nó. Từ quan điểm của Phật giáo có ba loại xung đột và bạo lực: Những nguyên nhân gốc rễ, nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Tác động bên ngoài là những hành động bằng thân hoặc bằng lời nói của một ai đó với một người mà đi ngược lại với mục đích vô hại (ahimsa) cho người này, hoặc ngăn cản sự hạnh phúc của người khác. Mặc dù ảnh hưởng bên ngoài chẳng hạn như những hành động có hại về thể chất và lời nói hay gây ra sự bất bình đẳng, xung đột cho xã hội; Phật giáo cho rằng tất cả đều xuất phát từ ý thức bên trong của con người. Đó là những cảm xúc như giận dữ, thù hận, oán trách, khinh miệt v.v..., thực tế, nguyên nhân gốc rễ của bạo lực là bắt nguồn từ nỗi đau khổ bởi do sự thiếu hiểu biết (vô minh) của con người. Hầu hết chúng ta vẫn không nhận thức được thực tế rằng tất cả mọi thứ là tương quan với nhau và tất cả các hành động đều gặt hái kết quả. Đa phần không nhận thức được rằng tất cả chúng ta chỉ là một sinh vật duyên hợp.

Nguyên nhân đau khổ của con người, như được giải thích trong thuật ngữ Phật giáo, là tham lam, sân hận và si mê. Những đặc tính tiêu cực và những bất thiện cơ bản tàn phá bên trong chúng ta và tác động bên ngoài một các nguy hiểm được gọi là Tam độc, là những chất ô nhiễm gây đau đớn, bệnh tật cả về thể chất và tinh thần đối với đời sống chúng ta.

Bản chất của tham là khát khao và ham muốn và chấp trước khiến chúng ta muốn nắm giữ mọi thứ mà chúng ta thích. Lòng tham không bao giờ biết thỏa mãn, nó là bạn đồng hành của sự thù hận, ganh ghét, tranh chấp dẫn đến những xung đột lớn khi không đạt được những gì ta khao khát. Sự phát khởi của lòng tham có gốc rễ từ sự thiếu hiểu biết, thiếu hiểu biết rằng cái tôi chỉ là duyên hợp... không nhận ra bản chất thật của chúng ta, mở đường cho những ảo tưởng này đến những ảo tưởng khác.

Những chất độc này khiến cho cuộc đời của chúng ta tràn ngập sự đau khổ, bất hạnh và bất toại nguyện. Chúng khiến ta phải tạo ra ra những quyết định vụng về ảnh hưởng đến đời sống hiện tại và tương lai của chúng ta và người khác. Chúng khiến chúng ta hành động vô đạo đức

nhằm tự phục vụ và ý đồ bất lương của chúng ta; chúng tạo ra một xã hội mất trật tự vì đầy dẫy sự xung đột, nghi ngờ. Chúng là những gốc rễ không chỉ gây đau đớn và khốn khổ cho chúng ta nhưng với những người thân của chúng ta và xã hội. May mắn thay, có một cách để diệt trừ ba chất ô độc này, đó là thực tập yêu thương và từ bi là phương thuốc giác ngộ và giải độc tốt nhất.

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng bị thống trị bởi một trong những chất độc này. Khi một trong tam độc bị thống trị, hai cái khác nằm im lìm vì chưa có đủ nhân duyên để phát triển. Ví dụ, nếu ta bị chi phối bởi sự tức giận, ta có xu hướng bị trầm cảm hoặc bị ám ảnh về quan điểm chính trị đối lập, những kẻ thù thật hay tưởng tượng, và do đó ta sẽ có các hành vi tiêu cực đối với cuộc sống. Nếu ta có ưu thế là tham lam, hành vi của ta biểu hiện bằng sự tham muốn những gì mà mình không có, keo kiệt, và thiếu lòng trắc ẩn với người khác... Lòng tham vốn gắn liền với những thứ vật chất và không biết đủ, nghĩ rằng càng có nhiều thì càng hạnh phúc. Bởi vì vô minh, chúng ta không nhận ra tiềm năng giác ngộ của chúng ta là hạnh phúc thật sự, đó mới là bản chất thật của chúng ta, Phật tính của chúng ta. Sự thiếu hiểu biết gây bất ổn cho bản thân, nó cũng là một cảm giác của sự yếu đuối, bất lực và thờ ơ.

Ngoài sự chi phối của lòng tham, những trạng thái tâm thường dẫn đến bạo lực và xung đột là sân và hận. Phật giáo nhìn hai nguyên do đối với sự thù hận và giận dữ này là: không đáp ứng những gì được mong muốn, và những trải nghiệm đau thương. Khi bất như ý và không hài lòng nhen nhúm, chúng ta rất dễ bị khiêu khích, và rất dễ dàng phát khởi trạng thái giận dữ và thù hận. Nếu chúng ta đang trong thỏa mãn và hạnh phúc thì một điều gì đó không thể kích thích chúng ta một cách quá dễ dàng. Shantideva nói rằng điều rất quan trọng là ngăn chặn sự xuất hiện của tâm trạng bất như ý đang sẵn sàng bộc lộ. Cảm giác bất hạnh này là một nhiên liệu, một nơi sinh sản của thù hận. Do đó, điều quan trọng là phải chú ý đến thế giới nội tâm của chúng ta và theo dõi những trạng thái tâm đang xuất hiện và làm cho chúng ta đau khổ. Đó là một điều kiện cần thiết để ngăn chặn, để nó không phát sinh sự giận dữ và hận thù:

Bạo lực luôn phát sinh từ đau khổ.

"Vì nhu cầu thỏa mãn những ham muốn của tôi

Tôi đã chịu đựng biết bao sự thiêu đốt trong lò địa ngục,

Nhưng bằng những hành động này tôi đã hoàn thành mục đích

Cho chính tôi hoặc những người khác

Nhưng bây giờ, từ ý nghĩa vĩ đại này tôi sẽ tích lũy

Không tổn hại chúng sinh dù chút nhỏ nhoi,

Nên tôi vô cùng hân hoan

Hướng về đau khổ nhằm đánh tan sự tổn hại đối với mọi loài."³²

Ngoài ra còn có hai loại sân giận được đề cập trong Phật giáo: sự sân giận xuất hiện khi ai đó không gây hại cho chúng ta, và sự sân giận đến từ một cảm giác không hài lòng với sự thành công của kẻ thù. Thực tế, chúng ta không thích ai đó thành công trong khi chúng ta thì không. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng: "Nói chung, trong Phật giáo cân nhắc rất nhiều thái độ của chúng ta đối với các đối thủ hay kẻ thù của chúng ta. Vì là hận thù có thể là trở ngại lớn nhất đối với sự phát triển của tình thương và hạnh phúc. Nếu bạn có thể học hỏi để phát triển lòng kiên nhẫn và khoan dung với kẻ thù của bạn thì tất cả mọi thứ khác trở nên dễ dàng hơn nhiều – lòng từ bi của bạn đối với tất cả những người khác bắt đầu tuôn chảy một cách tự nhiên."³³

"Không giận thắng hờn giận

Hiền lương thắng hung tàn

Rộng lượng thắng keo kiệt

Chân thật thắng dối lừa.”

(Akkodhena jine kodhaj

Asadhuj sadhuna jine

Jine kadariyaj danena

³² Ibid...

³³ Dalai lama, Shifting Perspective p.178-179

Saccenalikavadinaj).³⁴

Tuy nhiên, đàn áp cơn giận cũng không có ích gì; lúc đầu, việc thực tập đàn áp nó thực sự có thể cung cấp một tác dụng ngắn hạn, nhưng nó vẫn còn; sau đó nó sẽ phá vỡ và càn quét tất cả mọi thứ trên đường đi của nó. Nên có thể đạt được từ việc thực hành buông xả tức giận, Chúng ta cần phải để cho cơn giận tan biến bởi chính nó một cách tự nhiên. Cơn giận có mặt ở đâu cách đây vài giây? Hãy thử để nó quay trở lại nơi đó. Nếu chúng ta nhớ bao nhiêu lần chúng ta đã tức giận trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả cơn giận bộc phát với tình trạng không lâu. Cảm giác về sự ngăn ngại của cơn giận có chức năng như là một biện minh trí tuệ để hiểu rằng tất cả muôn sự đến, rồi đi. Khi chánh niệm với sự thực hành này, bạn phải luôn nhận thức được lợi ích của sự kiên nhẫn, với khuyết điểm của cơn giận, những gì kiên nhẫn đưa chúng ta đến, và những gì tức giận dẫn chúng ta đi. Sự thực tập liên tục theo thời gian nó trở thành một thói quen. Chúng ta đã thực sự hiểu rõ sự trải nghiệm về cơn giận nếu nó là cơn giận, nó sẽ không đưa đến bất cứ điều gì tốt hay xấu, chỉ là trí tuệ nhiều hơn với sự nhẫn nhục.

"Vọng động như không gian không giới hạn

Chúng không thể vượt qua tất cả

Nhưng nếu tôi chỉ khắc phục được những suy nghĩ tức giận của mình

Cũng giống như đánh bại hết kẻ thù."³⁵

Cơn giận cũng bắt nguồn từ lòng tham và sự vô minh ở bên trong chúng ta. Giáo lý Phật giáo dạy chúng ta rằng tam độc bên trong chúng ta liên kết với tình trạng xã hội mà chúng ta đang sống. Ví dụ, lòng tham được phản ánh trong sự nghèo khổ của người khác, sự tàn phá về môi trường. Tuy nhiên, nó cũng là vô thường, thay đổi và chuyển tiếp. Lòng tham có thể biến đổi thành thiện tâm. Hoặc sân hận, có thể chuyển hóa thành tập hợp chống lại sự bất khoan dung, bất công và phi đạo đức...

³⁴ ccbs.ntu.edu, DhP223

³⁵ Geshe Kelsang Gyatso, How to Solve Our Human Problems: The Four Noble Truths

Nếu chúng ta nhận thức được ba chất độc, nguyên nhân và phương pháp chữa trị chúng, chúng ta có thể đạt được kết quả tuyệt vời. Xuyên qua việc thực hành thiện nghiệp và lòng từ bi, các chất độc hại ấy có thể chuyển hóa thành năng lượng hiền lành, bạo lực xung đột sẽ biến thành yêu thương và hòa bình, hạnh phúc thật sự sẽ được phát triển. Khi chúng ta nhận ra sự tương quan của chúng ta với người khác, sự liên kết và sự hiệp nhất của mọi loài trong vũ trụ, chúng ta mới có thể đào thải những độc tố khiến thân tâm chúng ta bị tật bệnh triền miên.

Phương pháp đặc biệt khác là dùng kỷ luật nhằm chuyển hóa sự tranh chấp thành hòa hợp và hoan hỷ trong lời dạy của Đức Phật mà chúng ta nên học.

Trong kinh Samagama, Đức Phật đã hướng dẫn con đường của ngài nhằm giúp chúng ta biết được phương pháp giải quyết tốt nhất đối với sự tranh chấp và xung đột trong Tăng đoàn, và có thể ứng dụng đối với xã hội của chúng ta:

‘Ananda, ông có thấy bất kỳ trường hợp trong lời giảng dạy, chẳng hạn như trong tứ chánh niệm, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi và bát chánh đạo mà tôi đề cập và tuyên bố khi hai Tỷ kheo có thể tranh cãi ở đây?’ ‘Bạch Thế tôn, trong những lời giảng dạy mà Đức Thế Tôn đã đề cập và công bố con không thấy một ví dụ nào mà hai Tỷ kheo có thể tranh cãi, như trong tứ chánh niệm, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi và bát chánh đạo.

‘Tuy nhiên, những ai sống xuyên qua lời dạy Thế Tôn bây giờ, sẽ khơi dậy một cuộc tranh chấp đối với lợi ích của các sinh kế khó khăn vì các nguyên tắc cao hơn, nó sẽ không phải là đối với hạnh phúc của nhân thiên. Ananda, sự xung đột về sinh kế khó khăn hoặc các nguyên tắc cao hơn là không đáng kể, nếu cộng đồng xung đột về con đường và phương pháp, nó sẽ là sự bất hạnh của nhiều người, và sự bất hạnh đối với nhân thiên.’³⁶

Xung đột là một tiến trình, nó là sự bất mãn và đối kháng những giá trị hiện hành và bất hợp tác. Hầu như bất kỳ hành động của con người đều có những khả năng để hướng tới những hy

³⁶ Sāmagāma Sutta, Translated from Pali by Bhikkhu Bodhi

vọng hay can thiệp vào kế hoạch của người khác. Hành động như vậy sẽ trở thành xung đột; sự xung đột do khác con đường và quan điểm có thể làm suy yếu về con đường và phương pháp mà con đường và phương pháp ấy có thể đem là nhiều lợi ích an vui cho nhiều người.

Thông qua đó, một đảng phái cố gắng tiêu diệt hoặc làm giảm khả năng vị trí phụ thuộc bên kia là vấn đề khác, mặc dù bạo lực thường có liên quan đến xung đột, nó có thể xảy ra mà lại không. Như trường hợp bất tuân dân sự Satyagraha qua tinh thần bất bạo động của Gandhiji - chiến đấu chống chủ nghĩa đế quốc Anh là điểm minh họa tốt nhất.

Theo Shelly Shah, Những đặc trưng xung đột xã hội bao gồm trong 4 phần sau:

- (i) Xung đột là một hành vi có ý thức. Đó là sự phản đối có chủ ý.
- (ii) Xung đột là một hành vi cá nhân.
- (iii) Xung đột thiếu tính liên tục.
- (iv)) Xung đột là phổ quát.

Cũng thế, trong cộng đồng Tăng, có 6 đặc trưng của sự xung đột; nguyên nhân của sự xung đột có nguồn gốc từ lòng sân hận hận, và có đời sống buông lung; nếu một người biết nhận ra nó ở bên trong hay bên ngoài tâm thì có thể ngăn chặn được nó:

“Aananda, có sáu nguyên nhân gây ra tranh chấp. Sáu nguyên nhân đó là gì? Khi Tỳ-kheo có *tâm giận dữ và ác cảm*, vị ấy trở nên ngang bướng ngay cả đối với các vị thầy của mình, chống đối với lời dạy và trở nên phóng túng, chống đối cộng đồng Tăng và trở nên phóng túng, không sống hoàn toàn trong việc tu tập. Vì thế, vị ấy khêu khích sự tranh cãi trong cộng đồng Tăng, tạo nên sự bất an đối với nhiều người và sự bất an đối với thiên nhân. Ananda, nếu ông nhìn thấy điều này gây nên một sự xung đột bên trong hay bên ngoài, ông nên cố gắng xua tan nguyên nhân tạo nên sự xung đột, và không để nó phát sinh một lần nữa.

“Lại nữa, Ananda, ác Tỳ-kheo với thói *đạo đức giả... ghen tị và ích kỷ... xáo quyệt và gian lận...* với những *ham muốn bất thiện và tà vạy... chấp thủ vào những vấn đề của thế gian*

và không buông xả dễ dàng. Khi vị Tỳ kheo này chấp chặt các vấn đề thế gian và không dễ dàng bỏ cuộc, vị ấy trở nên ngang bướng ngay cả đối với các vị thầy, chống đối với lời dạy dạy và trở nên phóng túng, chống đối cộng đồng Tăng và trở nên ngang bướng, không sống hoàn toàn trong việc tu tập. Vì thế, vị ấy khiêu khích sự tranh cãi trong cộng đồng Tăng, tạo ra sự bất an cho nhiều người và sự bất an cho nhân thiên. Ananda, nếu ông nhìn thấy điều này gây nên một sự xung đột bên trong hay bên ngoài, ông nên cố gắng xua tan nguyên nhân tạo nên sự xung đột, và không để nó phát sinh một lần nữa. Đây là những nguyên nhân tranh chấp ác, đừng để chúng phát sinh trong tương lai. Ananda, đây là sáu nguyên nhân xung đột.”³⁷

Nói chung, những mâu thuẫn xung đột trong cộng đồng Tăng cũng như cộng đồng xã hội là vấn đề lớn thường là một vấn đề của niềm tin đạo đức đã không còn chỗ dựa duy nhất, sự xung đột bất thiện này có xu hướng kết quả từ một cuộc đụng độ giữa thế giới quan nhận thức khác nhau. Tuy nhiên sự xung đột được khởi lên từ một người có ý đồ ác để biện minh cho sự buông xả hoàn toàn khác với sự xung đột để xây dựng cho một trật tự đạo đức của cộng đồng của xã hội. Nhằm giải quyết những xung đột bất thiện, Đức Phật đã đề cập đến bốn điều luật và bảy cách giải quyết những tranh chấp căn bản.

“Ananda, có bốn điều cần thực thi. Bốn điều đó là gì? Các câu hỏi về những xung đột, các câu hỏi về những chỉ trích, câu hỏi về đạo đức sai trái, và các câu hỏi về nhiệm vụ. Ananda, có bảy cách để giải quyết tất cả các sự xung đột. Giải quyết trong sự hiện diện của các bị cáo, kêu gọi lương tri của bị cáo, xả tội (trắng án) trên cơ sở đã phục hồi tinh thần, thỏa thuận bằng một lời hứa, xả tội bởi đa số phiếu của cuộc họp, xả tội tham muốn bất thiện và như cô phủ kín.”³⁸

Tuy nhiên, sự xung đột xã hội mà chúng ta thường thấy xảy ra khởi nguồn từ một cảm giác bất công xã hội và thường thúc đẩy gây hấn hoặc trả thù. Người ta có thể xem bạo lực là cách duy nhất để giải quyết những bất công mà họ đã phải chịu đựng và đảm bảo rằng các nhu

³⁷ MN. III, Saamagaamasutta.m/At Samagama

³⁸ Ibid...

cầu cơ bản của họ được đáp ứng. Điều này đặc biệt có khả năng nếu không có các thể lực tiếp tục hỗ trợ để củng cố cấu trúc xã hội áp bức hoặc mang lại công lý trừng phạt hoặc phục hồi. Nhưng các sức mạnh có hệ thống phản ứng bằng cách cố gắng để dập tắt sự xáo trộn và duy trì hiện trạng. Điều này có thể dẫn đến sự diễn tiến xung đột bạo lực.

Mâu thuẫn thường tập trung vào các vấn đề của công lý có xu hướng khó chữa đa phần bị ảnh hưởng bởi tư lợi. Tuy nhiên, mỗi bên thường có công lý của chính mình trong điều kiện tuyệt đối, như một số tiêu chuẩn độc lập và khách quan về sự công bằng nhằm đáp ứng nhu cầu lợi ích. Liên kết với vấn đề công bằng, nhiều người đã nhận ra sự phụ thuộc chặt chẽ lẫn nhau giữa hành vi vi phạm quyền con người và xung đột khó chữa. Vi phạm các quyền chính trị và kinh tế là nguyên nhân chính của nhiều tình huống khủng hoảng trầm trọng, do đó tạo ra sự lạm dụng hơn về quyền con người. Khi quyền làm người với đầy đủ thức ăn, nhà ở, việc làm và đời sống văn hóa bị từ chối, và các nhóm lớn của nhân quyền bị loại trừ từ các quá trình ra quyết định của thể chế chính trị xã hội, có khả năng có bất ổn xã hội rất lớn. Điều kiện như vậy thường làm phát sinh xung đột công lý, trong đó các bên yêu cầu các nhu cầu quyền cơ bản của họ được đáp ứng. Thật vậy, nhiều xung đột phát sinh, tăng trưởng do vi phạm quyền con người. Ví dụ, các cuộc tàn sát hoặc tra tấn có thể làm nóng sân hận và củng cố quyết tâm của một kẻ thù để tiếp tục chiến đấu vì đau khổ và sân hận. Vi phạm các quyền lợi cơ bản cũng có thể dẫn đến bạo lực hơn nữa từ phía bên kia, và có thể góp phần xoắn ốc đẩy cuộc xung đột leo thang ngoài tầm kiểm soát.

Những hình thức khác nhau của biến cố kinh tế và đàn áp quyền tự quyết thường dẫn đến bi kịch của con người hơn nữa trong các hình thức của bệnh tật, đói khát, và thiếu chỗ ở. Trong trường hợp vi phạm nghiêm trọng về nhân quyền, nó là khó khăn để thực hiện các cuộc đàm phán hòa giải từ các nhân vật xung đột. Điều này là không dễ dàng cho các bên để tiến tới chuyển đổi xung đột và sự tha thứ khi những ký ức của bạo lực và tội ác nghiêm trọng vẫn còn trong tâm trí của họ.

Trong cộng đồng Tăng đoàn, để phòng ngừa và hóa giải những xung đột đã và có thể xảy ra, Đức Phật dạy mỗi vị Tỳ kheo đều phải sống hòa hợp, tu tập sáu nguyên tắc thiện nghiệp với thân, miệng và ý của mình:

- 1) Hành động của thân nên hướng đến người khác bằng sự thương yêu.
- 2) Hành động của lời nói phải hướng đến người khác với sự thương yêu.
- 3) Tư tưởng nên hướng đến người khác với sự thương yêu.
- 4) Chia sẻ bình đẳng vật thực có được
- 5) Bình đẳng trong kỷ luật đạo đức
- 6) Cùng chia sẻ kinh nghiệm xả bỏ khổ não, đạt đến chân hạnh phúc

Ananda, có sáu điều thúc đẩy sự hòa hợp, hoan hỷ và thân thiện, và xua tan những xung đột. Sáu điều ấy là gì? Ananda, Tỳ kheo cần thiết lập được hành vi của thân bởi lòng từ mẫn đối với những vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh một cách công khai và bí mật. Tỳ kheo cần thiết lập được hành vi của lời nói bởi lòng từ mẫn đối với những vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh một cách công khai và bí mật. Tỳ-kheo cần thiết lập được hành vi của ý bởi lòng từ mẫn đối với những vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh một cách công khai và bí mật. Lại nữa, Tỳ kheo chia sẻ bình đẳng với các sự cúng dường đúng pháp khi đi khát thực với các vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh. Lại nữa, Tỳ kheo cần bình đẳng trong tất cả các đức hạnh mà không bị ô uế, tì vết, hay khiếm khuyết và được ca ngợi bởi trí tuệ là nhờ có chánh niệm với các vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh. Lại nữa, Tỳ kheo chia sẻ quan điểm cao quý để phá hủy phiền não đúng pháp với một ai suy nghĩ hợp lý về nó, với các vị đồng tu trong đời sống thánh hạnh một cách công khai và bí mật. Ananda, sáu điều thúc đẩy sự hòa hợp, hoan hỷ và thân thiện và xua tan những tranh chấp. Ananda, ông thấy có một lời nào mà không thể chấp nhận được trong những lời này? "

"Bạch ngài, con thấy."

"Vì vậy Ananda, thực hiện được sáu điều này thúc đẩy sự hòa hợp, hoan hỷ và thân thiện, và xua tan những tranh chấp, nó sẽ có lợi ích lâu dài cho các ông."³⁹

4.2 BẠO LỰC VỚI CẢM XÚC TIÊU CỰC

Trong cuốn sách của Đức Đạt Lai Lạt Ma, 'The Art of Happiness' phân tích về gốc rễ của tranh chấp và bạo lực, Ngài chỉ ra rằng gốc rễ của tranh chấp và bạo lực cuối cùng chỉ dẫn đến cảm xúc tiêu cực của chúng ta và khả năng của chúng ta để làm sai lệch nhận thức của chúng ta về thực tại. Để hiểu tốt hơn vai trò của những cảm xúc tiêu cực và lệch lạc trong suy nghĩ là những nguyên nhân chính của bạo lực, lợi ích quán xét đơn giản những gì là cảm xúc, tại sao chúng ta có những cảm xúc ấy, và chúng liên quan đến sự lệch lạc của tư duy như thế nào. Thứ nhất, mặc dù chúng ta tin rằng một số cảm xúc là tiêu cực hoặc tàn phá, điều quan trọng là chớ quên rằng trong sự phát triển của mỗi con người, cảm xúc cũng đã phát triển với mục đích xây dựng: từ quan điểm phát triển, tất cả các cảm xúc được thiết kế để giúp chúng ta tồn tại và duy trì thể hệ con cháu.

Những cảm xúc được biểu hiện để chuẩn bị cho sự phản ứng của chúng ta rất nhanh đối với các biến cố quan trọng. Từ 'cảm xúc' (emotion) bắt nguồn từ tiếng Latin là sự biểu hiện ý tưởng di chuyển, và nói chung, tất cả các cảm xúc là một cơ chế cực kỳ hiệu quả để chuyển sự chú ý của chúng ta với tình huống và khuyến khích chúng ta theo hướng cần thiết vì hạnh phúc và sự tồn tại của chúng ta. Thông thường, cảm xúc tiêu cực được thiết định để giúp chúng ta ngay lập tức phản ứng với các tình huống đe dọa tính mạng - phản ứng với một cách để cơ hội sống còn của chúng ta tăng trưởng. Chúng nói với chúng ta một điều gì đó 'xấu' đã xảy ra hoặc sắp xảy ra, và gợi ý một hướng nào đó của hành động. Trong thực tế, chúng đề xuất rất cao một chiều hướng nào đó của hành động. Dĩ nhiên, có những cảm xúc đóng những vai trò hữu ích khác, đặc biệt là trong giao tiếp, nơi chúng giúp đỡ để thông tin cho những người khác trong

³⁹ Ibid...

trạng thái bên trong của chúng ta thông qua sự thể hiện đặc trưng của khuôn mặt hoặc những cử chỉ.⁴⁰

Changdud Rinpoche cho rằng, để hiểu được sự phát sinh của cảm xúc như thế nào, hãy theo dõi tâm của bạn.

Đầu tiên chỉ để nó thư giãn một cách đơn giản. Thực tập không nghĩ đến quá khứ hay tương lai, không cảm thấy hy vọng hay sợ hãi về chuyện này hay chuyện kia, để cho nó nghỉ ngơi thoải mái, cởi mở và tự nhiên. Trong không gian thoáng đãng này của tâm, không có vấn đề, không có đau khổ.

Sau đó, tập trung sự chú ý của bạn - một hình ảnh, một âm thanh, một mùi hương... Tâm trí bạn chia tách thành bên trong và bên ngoài, mình và người, chủ thể và đối tượng; như thế chỉ đơn giản là nhận thức đối tượng, và không có vấn đề.

Nhưng khi tâm trí bạn không có gì cả, bạn nhận ra rằng đó là lớn hay nhỏ, trắng hoặc đen, vuông tròn, và rồi bạn phân biệt nó. Ví dụ, dù đó là đẹp hay xấu, sau khi bạn khởi phân biệt về điều đó, bạn liền phản ứng với nó: bạn quyết định bạn là thích hay không thích nó. Đó là khi vấn đề bắt đầu, bởi vì ‘Tôi thích nó’ dẫn đến ‘Tôi muốn nó.’ Chúng ta muốn có những gì chúng ta cảm nhận rằng thích nó. Tương tự như vậy, ‘Tôi không thích nó’ dẫn đến ‘Tôi không muốn nó.’ Nếu chúng ta thích một cái gì đó, muốn nó, và không thể có nó, rồi chúng ta đau khổ. Nếu chúng ta không thích nó, nhưng không để nó đi, chúng ta đau khổ một lần nữa. Đau khổ của chúng ta dường như xảy ra vì đối tượng của ham muốn (của lạc thọ) ác cảm (của khổ thọ) tiêu cực bên trong chúng ta, nhưng bản chất của vấn đề không thực sự là như vậy - nó xảy ra bởi vì tâm thức tách ra thành hai mặt đối tượng chủ thể và trở nên tham gia trong việc thích hay không thích một cái gì đó.

Chúng ta thường nghĩ rằng cách duy nhất để tạo ra hạnh phúc là cố gắng kiểm soát những hoàn cảnh bên ngoài của cuộc sống chúng ta, và cố gắng sửa chữa những gì có vẻ như sai hoặc

⁴⁰ Dalai Lama and Howard C. Cutler. ‘The Art of Happiness’

để thoát khỏi tất cả mọi thứ làm phiền và làm đau chúng ta. Nhưng vấn đề thực sự nằm trong phản ứng của chúng ta đối với những trường hợp này. Những gì chúng ta phải thay đổi là tâm và cách nó kinh nghiệm thực tại. (Gates to Buddhist Practice)

Xuyên qua căn bản về giải phẫu não phát triển trong thời kỳ Pleistocene, một giai đoạn khi môi trường của chúng ta có nhiều thù địch với chúng ta hơn bây giờ. Những cảm xúc tiêu cực chính - sợ hãi, ghê tởm, giận dữ, buồn đau đã được phát triển bởi tổ tiên xa xưa như là một giải pháp rất hiệu quả để chống lại vấn đề dai dẳng phải đối mặt. Mỗi cảm xúc này có chức năng thích ứng của chính nó. Ví dụ, sợ hãi giúp chúng ta phản ứng với các mối đe dọa, nguy hiểm; ghê tởm, với động lực chính để lánh xa - được thiết định để giúp chúng ta tránh nhiễm trùng hoặc từ chối một thực phẩm có khả năng độc hại; tức giận, tất nhiên, đã giúp chuẩn bị để chiến đấu hoặc tấn công, nhưng cũng có thể phục vụ như là một tín hiệu cảnh báo khi có điều gì ngăn cản chúng ta; và nỗi buồn, có thể khuyến khích chúng ta dành thời gian cần thiết ra để tái tập hợp sau một sự thất bại, cẩn thận để bảo vệ lực lượng của chúng ta, và không nghi ngờ gì, nó cũng kêu gọi sự giúp đỡ của người khác. Do đó, mỗi cảm xúc đều có mục đích hoặc mục tiêu riêng của mình, như thế mỗi người đều có liên quan đến cảm xúc, suy nghĩ và hành vi, đặc trưng đối với nó vốn được xây dựng đặc biệt để giúp chúng ta đạt được những mục tiêu nhất định.⁴¹

Vì hầu hết những cảm xúc tiêu cực đều có mục đích giúp chúng ta đối phó với các tình huống quan trọng hoặc đe dọa tính mạng, trong đó tỉ lệ của một giây là quan trọng vô cùng, chúng phải đưa chúng ta di chuyển rất nhanh chóng và dứt khoát. Trong loại tình huống nguy hiểm, chúng ta không có thời gian để phân tích một cách ý thức vấn đề theo chiều sâu, do đó những cảm xúc bị kẹt ngay cả trước khi các thông tin được hoàn toàn xử lý trong tân vỏ não (neocortex) - vỏ não mới, trung tâm của tiến trình tư duy. Vị trí của những cảm xúc tiêu cực là hệ thống viền não (limbic system), trong những chỗ như hạch hạnh nhân có trách nhiệm cho sự triệu tập của những cảm xúc như sợ hãi hay sự thù địch. Sự bất an được tạo nên bởi những cảm

⁴¹ Ibid...

xúc tiêu cực cung ứng một sự phục vụ tốt, thu hút sự chú ý của chúng ta với những gì đang xảy ra, buộc chúng ta phải đảm bảo rằng chúng ta nên chú ý tới những gì chúng ta làm, và di chuyển chúng theo hướng giải quyết tình hình. Ý thức về thảm họa sắp xảy ra chính là vốn có sợ hãi, ví dụ, có thể khá đau đớn, nhưng nó chính là nỗi đau để đảm bảo sự quan tâm đầy đủ của chúng ta, khuyến khích chúng ta không tiếp tục chần chừ, và thúc đẩy chúng ta bằng hành động phòng ngừa nhanh chóng.

Tất nhiên, những cảm xúc có liên quan không chỉ với cảm giác; mỗi cảm xúc cũng gây ra những thay đổi trong cách suy nghĩ và thay đổi đặc trưng trong cơ thể. Thông tin được gửi bởi tế bào thần kinh trong vỏ não của hệ thống tân vỏ não có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ. Ngoài ra còn có các sự kết nối phức tạp giữa các hệ thống tân vỏ não và các bộ phận khác của não, cũng như các cơ quan khác nhau trong cơ thể. Thông tin được gửi qua đường dây thần kinh hoặc các mạng lưới có thể gây ra những thay đổi nhanh chóng trên khắp cơ thể. Liên quan đến những thay đổi vật lý với, mỗi cảm xúc tiêu cực liên kết với một xu hướng đặc biệt với hành động là một chuỗi các thay đổi sinh lý phát huy sự hỗ trợ cho các hoạt động cụ thể vốn được dự định để chuẩn bị cho chúng ta nhằm phản ứng với nguy hiểm hoặc giúp chúng ta đảm bảo sự cứu giúp của chính mình.

Để hiểu tiến trình này tốt hơn, chúng ta có thể lấy sợ hãi như một ví dụ; nó là cơ chế bảo vệ của chúng ta nhằm cảnh báo về sự nguy hiểm, đặc biệt trong các tình huống đe dọa tính mạng, và cũng giống như những cảm xúc khác, nó chuẩn bị cho chúng ta ứng phó một cách nhanh chóng để phục vụ việc tự cứu mình. Vậy nó làm điều đó như thế nào? Khi các giác quan của chúng ta nhận ra một mối đe dọa tiềm năng, thông tin thuộc về cảm giác được gửi đến các hạch hạnh nhân, chủ yếu cung cấp động lực của chúng ta để thực thi, tạo nên một cảm giác khó chịu về thảm họa sắp xảy ra. Sau đó nó chuẩn bị thân thể của chúng ta để chỉ điểm: ngay lập tức thông điệp được gửi đến các mạng thần kinh, trong một số trường hợp đạt được một tác động

trực tiếp vào các cơ quan mục tiêu, và trong trường hợp khác, bằng cách kích thích các tuyến mạch để sản xuất thông tin hóa học - hormon đi qua dòng máu đến các cơ quan chủ đích khác.

Các thông tin này làm phát sinh một loạt các hiệu ứng trên khắp cơ thể, và mỗi hiệu ứng chuẩn bị cho cơ thể để làm những gì cần thiết cho sự sống còn: nhịp tim và huyết áp tăng lên, chuẩn bị hành động của chúng ta. Hơi thở gấp rút hơn để cung cấp thêm dưỡng khí; cơ bắp căng thẳng; sự cảm nhận tăng cường; mồ hôi bắt đầu tuôn chảy khi cơ thể cần một chút hơi mát sau một cuộc vận hành khó khăn; cân bằng các hormones như adrenaline và cortisol với cuộc hành trình xuyên qua cơ thể. Những hormone này tăng trưởng các chức năng quan trọng, trực tiếp với các dòng máu đến các cơ bắp, và đặc biệt là các cơ bắp lớn của chân và tay để chuẩn bị cho chúng ta để đối đầu hoặc chạy trốn; chúng huy động nguồn dự trữ năng lượng của chúng ta, giảm bớt glucose từ gan đối với một cuộc phát động nhanh, và thậm chí gây ra những thay đổi trong tiểu huyết cầu để cung cấp sự lưu thông máu trong trường hợp chấn thương. Đồng thời, các thông tin được gửi đi nhưng vô hiệu hóa chức năng không quan trọng, tạm thời đình chỉ hoạt động của hệ tiêu hóa, hệ sinh sản và hệ thống miễn dịch – tóm lại, nếu bạn đang bị bách hại bởi kẻ điên khát máu bằng một cái rìu, não của bạn nhận ra rằng có lẽ đây không phải là thời điểm hoàn hảo cho một buổi chiều quan hệ, tiêu hóa thức ăn ngon hoặc để thực hiện các công việc gia đình trong trang trại, chẳng hạn như sản xuất chất kháng thể để chống sự viêm nhiễm (Howard C. Cutler).

Những thay đổi chức năng sinh lý này thường được gọi là một ứng phó hoặc phản ứng với stress. Chúng có thể giúp chúng ta chuẩn bị cho các hành động bảo vệ thông thường, hoặc các loại cụ thể hơn về sự phản ứng thói quen tùy theo tính chất của sự nguy hiểm. Những phản ứng như thế bao gồm việc bỏ chạy hoặc tấn công; nếu một người không thể thoát ra được sự giảm cường độ hoặc trói buộc của hành động là một phản ứng tiềm năng đối với sự sợ hãi, có thể có lợi nếu một người sắp rơi từ một vách đá, hoặc nếu ý nghĩa tốt nhất của việc tự cứu mình

được che giấu, và trong một số trường hợp, nó thậm chí có thể ngăn chặn sự phản xạ nhằm tấn công một số loài ăn thịt.

Chúng ta có thể thấy những thay đổi vật lý kết hợp với những cảm xúc tiêu cực như thế nào, có thể khá hữu ích trong những tình huống mà họ đang dự định - những tình huống gây nguy hiểm cho cuộc sống. Tuy nhiên, trong một nghĩa nào đó, những thay đổi này có thể được xem như là giới hạn áp đặt hoặc mũi nhọn có ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Xu hướng hành động được lập trình bởi những thay đổi sinh lý trong cơ thể kết hợp với cảm xúc, và đây con người đến một phương trình đặc biệt của hành động, chẳng hạn như chiến đấu, chạy trốn, nôn mửa (kết hợp với cảm xúc ghê tởm), và v.v... Chúng vẫn có thể chọn bất kỳ hành động nào, dù cảm xúc sợ hãi, ví dụ, có thể chuẩn bị để cơ thể có lối thoát, chúng ta không cần phải chạy xa, và thậm chí bạn có thể quyết định hát một bản aria hay nằm xuống để ngủ. Nhưng phương trình hành động của chúng ta trong trường hợp này được ‘thu hẹp’ trong ý nghĩa là cơ thể được đặt trong sự cảnh báo vì tình trạng giới hạn và cụ thể của hành động.

Dĩ nhiên, ngoài các hiệu ứng vật lý, cảm xúc tiêu cực cũng có thể tác động đến cách suy nghĩ của chúng ta. Sự kết hợp của các hiệu ứng trên cơ thể và tâm đôi khi được gọi là hiệu ứng tư tưởng. Những cảm xúc tiêu cực có xu hướng bóp méo suy nghĩ của chúng ta, dẫn đến một tác dụng "thu hẹp" về nhận thức, cũng như chúng có một tác động thu hẹp về hành vi của chúng ta. Như vậy, chúng ta có thể nói rằng những cảm xúc tiêu cực có tác dụng tương tự trên sự thu hẹp của hiệu ứng tư tưởng.⁴²

Vì tư tưởng bị thu hẹp, nên chúng ta cũng không thể nhìn thấy đúng với bản chất sự vật, cứ nhảy theo cảm xúc tiêu cực như vui, buồn... và tiếp tục sống buông thả, phóng dật theo những phát khởi tham ái không bao giờ dừng.

“Ái dục: cây leo tường

Với người sống phóng túng

⁴² Ibid...

Nhảy đời này đời sau

Như vượn tìm trái cây.”

(Manujassa pamattacarino

Tanha vaddhati maluva viya

So plavati hurahuraj

Phalam icchaj va vanasmi vanaro.)⁴³

Vẫn là câu hỏi quan trọng nhất là những cảm xúc tiêu cực và tư duy thu hẹp của chúng thúc đẩy nhận thức sai lệch và không chính xác về thực tại như thế nào trong việc dẫn đến bạo lực và hành vi phá hoại. Rất hữu ích để trả lời câu hỏi này: đầu tiên có một cái nhìn sâu hơn về những thay đổi cụ thể trong tư duy gây ra bởi những cảm xúc tiêu cực.

Những nhà nghiên cứu khoa học đã cung cấp bằng chứng khá phong phú mà những cảm xúc tiêu cực nói chung có tác dụng ‘thu hẹp’ vào suy nghĩ của chúng ta. Điều này có ý nghĩa nếu chúng ta nhớ lại lý do tại sao những cảm xúc tiêu cực xuất hiện trong quá trình tiến hóa. Trong tình huống nguy hiểm cho cuộc sống, cơ hội của mình để tồn tại vượt trên tất cả, và chúng ta có thể gửi đi tất cả các khả năng nhận thức của chúng ta để giải quyết trong bàn tay của chúng ta. Chúng ta gửi tất cả sự chú ý, tất cả các nguồn lực của não bộ và khả năng suy nghĩ cách làm thế nào để sống sót trong một tình hình cụ thể trong giây phút ngắn. Vì vậy, trên thực tế, trong những tình huống này, tư duy và nhận thức được thu hẹp: hạn chế với các vấn đề thực tế, tập trung vào thời điểm hiện tại.

Xuyên qua vijñaptimātravāda (cittamā-travāda, yogācāra) - Duy thức Tông (hay Duy thức Học) thuộc lĩnh vực Tâm lý học Phật Giáo, tư duy nhận thức thu hẹp có thể được gọi là Mạt-na- thức (末那識/mano-vijñāna) hay ý căn - một trong tám thức chính trong dòng tâm thức của con người, hay còn gọi là thức chấp ngã, tâm lý phụ thuộc, tiêu cực, bản chất của nó là thiện, ác và vô ký. Tính năng quan trọng của thức này là cảm ứng và chấp thủ thức A-lại-da (tàng thức)

⁴³ ccbs.ntu.edu, DhP334

như là kiến phần hay sinh mạng của nó. Mạt-na chấp chủ thể thấy và đối tượng thấy của thức A-lại-da như là của mình và cản trở sự hoạt động tự do của tàng thức trong việc sự chuyển hóa các hạt giống tốt. Mạt-na còn gọi là ‘câu sinh ngã chấp’ (俱生我執 sahaja-ahamkāra-manaskāratā), ngã chấp sinh theo A-lại-da, sinh ra một lần với thân mạng. Theo Duy thức Tam thập tụng (trimsīkā-vijñaptimātratā), thức này gồm có ngã kiến, ngã si, ngã mạn, và ngã ái. Và hoạt động của nó là ‘hằng chuyển’ (hằng chuyển như bực lưu) - sự vận hành hoạt động rất nhanh như nước chảy xiết; vì bản chất là ngã ái, nên sự bảo vệ ‘câu sinh’ đối với cái ‘tôi’ rất nhạy bén không lường, ngay cả trong khoảnh khắc của tư duy.

Như thế, trong những tình huống nguy hiểm, nơi mà ngay cả một phần nhỏ của một giây, tốc độ và sự quyết đoán rất quan trọng trong việc giải quyết nó. Để tăng cơ hội sống sót, não bộ không có thời gian để gửi thông tin lên các trung tâm suy nghĩ trên của vỏ não, đòi hỏi thời gian để phân tích tình hình, một sự quyết định suy lường mà chương trình của hành động này là thích hợp nhất đối với mọi vấn đề. Thay vì chúng ta sẽ tự động được lập trình để đáp ứng, dựa vào một cơ chế não ban sơ hơn. Não bộ muốn nhanh chóng phân loại một cái gì đó mà bạn đang phải đối mặt, dựa vào hai điều đơn giản đen hoặc trắng, an toàn hoặc nguy hiểm, và v.v... Lối suy nghĩ này sẽ cứu tế năng lượng nhận thức của bạn để đảm bảo rằng bạn hành động một cách nhanh chóng và hiệu quả, nhưng như vậy bạn sẽ phải chú ý: bạn có thể tập trung suy nghĩ của mình về các mối đe dọa ngay trước mắt bạn để tăng cơ hội sống sót, nhưng chỉ nằm ở tư duy dài hạn, suy nghĩ ấy đối với một thời gian dài trong tương lai. Cách phản ứng nhanh này theo các nhà nghiên cứu có thể thấy nằm ở các ‘vùng xám’ (Cutler). Tuy nhiên, theo tâm lý học Phật giáo, thức Mạt-na lấy sự suy lường làm tánh và tướng, vì nó là bản chất của nó thường hằng suy nghĩ suy xét, tính toán, đo lường không bao giờ gián đoạn (hằng thẩm tư lương vi tánh tướng), như thế khả năng tự vệ bản ngã của nó rất thông minh và nhanh như một tia chớp.

Mặt khác, loại suy nghĩ điểm số nhanh này trên lý luận, logic, và phán quyết quan trọng, phần lớn bỏ qua các trung cao trong tư duy của não hay những mặt tích cực của thức Mạt-na.

Điều này giải thích tại sao những thay đổi trong cách chúng ta suy nghĩ gây ra bởi những cảm xúc tiêu cực, đang hạn chế khả năng của chúng ta để tìm giải pháp cho vấn đề của chúng ta. Nó cũng giải thích tại sao một cách suy nghĩ và khả năng đặc biệt như thế lại ngăn cản chúng ta đi đến một sự hiểu biết hoặc một thỏa hiệp, khi chúng ta cố gắng để giải quyết thành công các cuộc xung đột của chúng ta mà không cần sự trợ giúp của bạo lực, điều mà Đức Đạt Lai Lạt Ma làm sáng tỏ nhất.

Cách 'tường thuật' như thế của tư duy như, vốn có trong tất cả các cảm xúc tiêu cực, nhưng như đã nói, mỗi cảm xúc tiêu cực đã được thiết lập đặc biệt để hỗ trợ đối phó với sự nguy hiểm của nào đó. Cảm xúc tiêu cực cũng là một loại phân biệt của Mạt-na thức, đóng vai trò bản năng tự vệ. Vì vậy, ngoài tác dụng thu hẹp chung của các cảm xúc tiêu cực, mỗi thứ cảm xúc tiêu cực có ảnh hưởng cụ thể của nó trên biến lượng suy nghĩ, ảnh hưởng đến phán đoán của con người và sự quyết định tạo tác, có thể biến hành như là dấu hiệu của những cảm xúc tiêu cực khác. Mạt-na chấp chặt tàng thức, tạo nên một năng lượng làm cho các hạt giống xấu và tốt hiện hành trên ý thức. Các tập khí, tham đắm, giận dữ, ghen tị... cũng khởi lên, trở thành một nguồn năng lượng sai xử chúng ta tạo tác, nói năng và suy nghĩ. một cách tiêu cực. Khi mỗi cảm xúc được liên kết với một cách quán xét nào đó của con người về tất cả những gì đang xảy ra xung quanh, và với một xu hướng đặc trưng để tạo nên sự lựa chọn nhất định hoặc đưa ra quyết định nào đó, nó có thể được xem như một loại biến dạng hoặc hạn chế của suy nghĩ.

Ví dụ, các biến dạng của tư duy gây ra bởi sự giận dữ được lưu trữ tốt, và có thể xem như là một ví dụ tốt về một sự thu hẹp cụ thể hơn và tác động bóp méo của những cảm xúc tiêu cực. Một số nhà nghiên cứu đã khẳng định rằng khi tức giận con người nghĩ về một tình huống hay một người nào đó, hoặc khi họ tìm cách giải quyết vấn đề, họ có xu hướng đơn giản hóa các sự kiện để suy nghĩ rất nhanh và phớt lờ chúng, và để làm cho kết quả ra nhanh. Bằng cách như vậy, suy nghĩ của họ được thu hẹp hoặc giới hạn bởi thực tế là họ không chú ý đến các chi tiết và tránh nghiên cứu và phân tích sâu hơn. Nó có thể dễ dàng phân biệt, ví dụ, từ ảnh hưởng bóp

méo của nỗi buồn là người buồn xử lý thông tin thông qua tập trung vào chi tiết, và họ có thể tham gia vào nhiều phân tích sâu hơn, nhưng không chú ý đến bức tranh hoàn chỉnh, và có thể tập trung chọn lọc trên các thông tin để tăng cường tâm trạng buồn của họ. Trong việc đưa ra quyết định, người giận dữ cũng có xu hướng dựa trên một cảm giác vô thức của A-lại-da không thể sai lầm về chứng cứ, hoặc những tư kiến có thể dẫn đến một cảm giác tự tin và lạc quan của họ, nhưng đồng thời có thể làm suy yếu khả năng của họ là khách quan và hợp lý.

Một câu chuyện của Đức Phật về sự ‘không phản ứng’ với cơn giận sẽ giúp chúng ta hiểu biết hơn với sự tự tin và trí tuệ tuyệt vời của Phật:

... Tức giận và không hài lòng, Bharadvaja [người lặn mạ] đến gặp đức Phật [Gotama] và sỉ nhục, chửi rủa ngài với những lời thô lỗ, ác độc.

Khi ông ta nói xong, Đức Phật hỏi rằng: "Ông nghĩ gì, này Bà la môn (Bharadvaja)? Những bạn bè, đồng nghiệp, bà con và người thân, cũng như những người khách có đến thăm ông không?"

"Thỉnh thoảng họ đến thăm, Thầy Gotama ạ."

"Rồi ông có cung cấp cho họ một số thực phẩm hoặc một bữa ăn hay một món ăn nào không?"

"Thỉnh thoảng tôi có làm như vậy, Thầy Gotama ạ."

"Nhưng nếu họ không nhận những thứ ông cho thì các thực phẩm thuộc về ai?"

"Nếu họ không nhận nó thì thực phẩm ấy vẫn thuộc về chúng tôi."

"Cũng thế, này Bà la môn, chúng tôi - những người không sỉ nhục bất cứ ai, những người không mắng chửi ai, những người không chống đối bất cứ ai – không nhận sự sỉ nhục và mắng chửi và đã kích mà ông đưa cho chúng tôi. Này ông Bà la môn, nó vẫn thuộc về ông, Này ông Bà la môn, nó vẫn thuộc về ông!"

"Này ông Bà la môn, ông tự sỉ nhục chính ông, ông tự mắng chửi chính ông, ông tự chống đối chính ông-ông được cho là tham dự vào bữa ăn, nhập vào một cuộc trao đổi. Nhưng

chúng tôi không nhận bữa ăn của ông; chúng tôi không nhập vào một cuộc trao đổi của ông. Nó vẫn thuộc về ông, Bà la môn! Nó vẫn thuộc về ông, Bà la môn! "

... Người đã trả lại cho một người căm giận với sự tức giận

Như thế khiến cho mọi thứ tồi tệ hơn đối với y.

Không trả lại cho một người giận dữ với sự giận dữ,

Bậc chiến thắng một trận chiến khó khăn với huy hoàng...

Sau sự cố này, cuối cùng Bharadvaja được cải hóa bởi cuộc gặp gỡ với Đức Phật, và trở thành một nhà sư, và dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, cuối cùng đã hoàn thành sự giác ngộ.⁴⁴

Những xu hướng có thể tìm thấy được các chức năng cơ bản nhất của sự tức giận - khi cái tôi bị khinh miệt, những kế hoạch của chúng ta đang bị cản trở hoặc một cái gì đó ngăn cản chúng ta đạt được mục tiêu, và cơn giận bùng lên loại bỏ các chương ngại. Lý do được cảm nhận như là một cái gì đó bên ngoài mà chúng ta phải chiến đấu hoặc những gì chúng ta phải vượt qua. Do đó, chiều hướng chung này là sự phá hoại bất kỳ những đe dọa hoặc những trở ngại liên quan đến một xu hướng cụ thể để thấy những hoàn cảnh bên ngoài như là nguyên nhân của vấn đề, và với một thói quen đặc trưng để đổ lỗi cho người khác bất cứ khi nào cơn giận bùng nổ. Trong thực tế, những nghiên cứu cho thấy chính sự tức giận thường là những tư duy dẫn đến thành kiến.

Một kỹ thuật mới của Phật giáo trong việc đối trị cơn giận để giảm bớt những rủi ro của sự xung đột với 5 bước đơn giản và hiệu quả của Thiền sư Nhất Hạnh như sau:

Bước 1: Chánh niệm với cảm xúc

"Chúng ta có thể nói với chính mình,

- "Thở vào, tôi biết rằng sự tức giận ở trong tôi. Thở ra tôi biết rằng tôi là sự tức giận của tôi."

- Hoặc "Thở vào, tôi biết rằng sự tức giận ở trong tôi. Thở ra tôi biết rằng tôi phải đặt tất cả năng lượng của mình vào việc chăm sóc cho sự tức giận của tôi."

⁴⁴ From SN VII.2, Bhikkhu Bodhi

Khi chúng ta giận dữ...

- Chúng ta là sự tức giận
- Đừng thăm xét hoặc tìm hãm sự tức giận
- Tập trung vào bản thân, không phải đối với người khác
- Như một người chị gái chăm sóc cho một em gái,
- Như một người làm vườn với cái nhìn sâu sắc và cái thấy bất nhị về đẹp tiềm năng của phân bón,
- Dần dần chúng ta có thể chuyển hóa cơn giận hoàn toàn thành sự an lạc, tình thương và sự hiểu biết

Làm nguôi cơn giận:

Bước 2: Hãy ra ngoài tản bộ, tập thiền:

- Thở vào, tôi biết rằng cơn giận là ở đây.
- Thở ra, tôi biết rằng cơn giận là tôi.
- Thở vào, tôi biết rằng cơn giận là khó chịu
- Thở ra, tôi biết cảm giác này sẽ qua.
- Thở vào, tôi bình tĩnh.
- Thở ra, tôi đủ mạnh mẽ có thể chăm sóc cơn nóng giận này.

Bước 3: Hiểu biết để từ bi

- Khi chúng ta bình tĩnh để nhìn thẳng vào cơn giận, chúng ta có thể bắt đầu thấy gốc rễ của nó: sự hiểu lầm, vụng về, bất công, oán giận, hay những nguyên nhân khác.
- Dành thời gian chừng nửa giờ để chú ý đến sự tức giận, chuyển hóa nó.
- Thấy và hiểu là những yếu tố của sự giải thoát đưa đến tình thương và lòng từ bi.

Bước 4: Nhận diện gốc rễ của sự tức giận

Gốc rễ chính là bên trong chúng ta:

- Sự thiếu hiểu biết của chúng ta về các nguyên nhân của cơn giận

- Bồi lòng tham muốn, niềm tự hào, kích động, và nghi ngờ

Nguyên nhân phụ là từ người khác. Khi chúng ta hiểu những yếu tố dẫn đến hành vi của người khác, chúng ta có thể phản ứng với sự giúp đỡ hoặc kỷ luật từ sự phát khởi của lòng từ bi.

Bước 5: Thoát khỏi những nút thắt bên trong

- Chúng ta thực tập để tỉnh thức đối với phản ứng có vấn đề, xử lý chúng nhanh chóng và dễ dàng trong hiện tại.

- Chúng ta thực tập để hiểu rõ có vấn đề trong quá khứ bằng chánh niệm.

- Tập thở và mỉm cười, chúng ta biết nhìn vào những cảm xúc khó chịu của chúng ta mà không cần phải quay lưng lại chúng, nhìn thấy những sự liên hệ dựa trên kinh nghiệm quá khứ.⁴⁵

Khi những cảm xúc tiêu cực và cơn giận không được chuyển hóa, điều này cũng có thể là một lý do cho những người nổi giận là dễ đưa ra các biện pháp trừng phạt đối với bất kỳ khả năng gây tổn hại cho người khác. Ví dụ, trong một nghiên cứu, sự tức giận đã là nguyên nhân với nhóm người sau khi họ được yêu cầu đánh giá một loạt các trường hợp hư cấu tại tòa án, họ chẳng làm gì với các vấn đề mà đã tức giận chúng- và những người trong cơn giận đã có nhiều khuynh hướng nhằm buộc tội các bị cáo và đề nghị trừng phạt cứng rắn hơn. Thí nghiệm này cũng chỉ ra một khía cạnh rất có vấn đề về cảm xúc tiêu cực: tác động của suy nghĩ và hành vi là khá ổn định, và nó liên tục được chuyển giao cho các tình huống khác mà không có gì giống với sự kiện ban đầu mà đã gây nên những cảm xúc này. Có một số lượng lớn các dữ liệu khoa học chứng minh rằng phán xét hoặc quyết định tiếp theo của người đó sẽ bị tác động hơn bởi những cảm xúc tiêu cực, ngay cả khi họ không biết về nó. Ví dụ, nghiên cứu của nhân viên văn phòng trong môi trường sản xuất về sự kích thích mặt hàng dựa trên sự đánh giá của ông ta về đồng nghiệp và những người quen biết, vì thế người giận giữ tham gia trong cuộc nghiên cứu là ít có khả năng để tin tưởng, mặc dù họ không có gì giống với các nguyên nhân gây ra của những

⁴⁵ Thích Nhất Hạnh's steps of mindfulness

người tức giận. Trong trường hợp như vậy, là khi người đó không thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực, nó sẽ có một khuynh hướng, hay "khuynh hướng nhận thức" để xem các sự kiện tiếp theo thông qua ống kính vô thức của nhận thức. Và, như đã biết, khi một người nhận thức các sự kiện và thông tin trong hình trạng méo mó, điều này chắc chắn sẽ có một số tác dụng vào những phán xét và quyết định của nó.

Như vậy, theo lời Đức Đạt Lai Lạt Ma, cảm xúc tiêu cực có thể gây ra những thay đổi trong tư tưởng rồi tìm cách bóp méo và làm mờ thực tại. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích tại sao một vài biến dạng thông thường của suy nghĩ chẳng hạn như việc thiếu nhận thức về những hậu quả lâu dài của các hành động của chúng ta, suy nghĩ "đen hoặc trắng", sự thất bại để nhìn vào những vấn đề sâu sắc hơn liên quan đến vấn đề này, và v.v... có thể trở thành phần căn bản sai lầm và đau khổ lớn nhất của con người. Khi nói về mối quan hệ giữa các cảm xúc tiêu cực và suy nghĩ lệch lạc, ngài cũng nêu ra câu hỏi quan trọng, không chỉ có cảm xúc tiêu cực phát sinh tư tưởng lệch lạc, nhưng tư tưởng lệch lạc cũng có thể gây ra cảm xúc lệch lạc; như thế, chúng ta thấy rằng nó hoạt động trong cả hai hướng. Điều này là rất quan trọng, bởi vì nếu những yếu tố giống như ảnh hưởng của môi trường xã hội, sự tuyên truyền mạnh mẽ, các nhà lãnh đạo khác nhau cố gắng để thao tác, hoặc tất cả các phạm vi của tình hình đánh hành động trên phương hướng suy nghĩ lệch lạc của một ai đó, dưới các điều kiện nhất định nó có thể gây ra hoặc góp phần vào những cảm xúc tiêu cực - như giận dữ và thù hận - với những hậu quả thảm họa tiềm tàng.⁴⁶

4.3 XUNG ĐỘT VỀ TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN

Thế giới ngày nay đang ở trên bờ vực cạnh mong manh giữa việc gìn giữ hòa bình và khởi động chiến tranh. Tất cả bắt đầu với cuộc cách mạng công nghiệp và công nghệ. Thời hiện đại được đánh dấu bởi sự lạc quan không bảo đảm về sự phát triển của khoa học và kỹ thuật, vẫn

⁴⁶ Dalai Lama and Howard C. Cutler. 'The Art of Happiness'

được tin rằng chúng dẫn chúng ta đến một tương lai tươi sáng hơn. Đây là tính năng chính của tính hiện đại phản ánh cách tiếp cận tạm thời - sự phụ thuộc vào kiến thức, công nghệ và khoa học nói chung nâng chúng ta lên một cảm giác tự tin trong tương lai, được cho là sự tiến bộ. Và theo tiến trình này, nó có nghĩa là khả năng sản xuất những thứ khác nhau về chất lượng cao hơn và quy mô rộng lớn hơn. Đối với sự hứa hẹn đó, việc sử dụng các nguồn tài nguyên thiên nhiên là tối đa, và các nguồn lực này thì được xử lý bởi ngành công nghiệp với sự trợ giúp của các kỹ thuật tiên tiến. Kết quả là một xã hội dựa trên khối sản xuất và tiêu dùng đại chúng.

Bằng sự nghiên cứu lịch sử hiện đại, chúng ta thấy rằng tiến trình công nghiệp khoa học luôn đi kèm với các cuộc chiến tranh liên tục. Các thành phần không thể thiếu của tiến trình này là thuộc địa; cuộc đấu tranh cho những nguồn tài nguyên thiên nhiên và sự độc quyền. Những quốc gia đạt được thành công lớn nhất trong cuộc chiến này được coi là giàu có, phát triển và tiên tiến. Họ được gọi là những quốc gia siêu cường. Nhưng thực tế rằng ý tưởng cơ bản của tính hiện đại không thể đứng trước thử thách của thời gian và gây nghi ngờ nghiêm trọng. Những quan điểm khác đang được phân bổ và chia sẻ tăng lên bởi đa phần tư tưởng.

Có nhiều vấn đề lớn mà nhân loại đang phải đối mặt, đó là những biểu hiện rõ ràng nhất của cuộc khủng hoảng toàn cầu. Điều này tham gia vào sự tích chứa các loại vũ khí và sự chú ý rất lớn để nghiên cứu trong lĩnh vực công nghệ quân sự, đó là nhiệm vụ chính của khoa học tiên tiến. Thêm nữa, ý tưởng rằng bằng cách kiểm soát không gian thì bạn có thể kiểm soát thế giới mới không lỗi thời. Mặc dù thực tế rằng cuộc chinh phục không gian đòi hỏi nhiều nguồn lực tài chính, kỹ thuật và khoa học, nó đang tiếp tục một cách tích cực.

Nhiều cuộc xung đột vũ trang bắt đầu vì sự đụng độ đối với các lợi ích địa hạt chính trị trong cuộc đấu tranh cho các nguồn tài nguyên thiên nhiên. Đây là thực tế những gì đang xảy ra ngày nay ở Trung Đông, Iraq và Afghanistan. Trung Á là hoàn toàn sa lầy sâu hơn trong các trò chơi địa hạt chính trị hậu-Nga Xô mới trong cuộc đấu tranh đối với những khu vực ảnh hưởng. Tài nguyên thiên nhiên là nguồn năng lượng chính của ngày hôm nay, đó vẫn là dầu và khí đốt.

Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng nguồn dự trữ dầu là rất hạn chế. Vì vậy, trong các công ty lớn thuộc đa quốc gia, và cũng các công ty độc quyền lớn nhất trên thế giới, bây giờ bắt đầu trận chiến cuối cùng để tồn tại nhằm sẽ được xác định mình trong hai mươi, ba mươi hay năm mươi nước sẽ nhận được các tài khoản còn lại của tài nguyên thiên nhiên. Thực tế, cuộc chiến ở Iraq đã bắt đầu vì nó. Và nhiều điều được mệnh danh là cuộc xung đột giữa các nền văn minh với những cuộc xung đột lớn nhất - cuộc xung đột giữa phương Tây và thế giới Hồi giáo (nó đã trở thành một biểu tượng của các cuộc tấn công khủng bố ngày 11 tháng 9 2001 tại New York và Washington) đã đào sâu hơn. Trong nhiều năm qua, có một cuộc chiến chống khủng bố tại Afghanistan và Iraq, đứng đầu là Mỹ. Nhưng tình hình ngày càng nghiêm trọng hơn, và trong tương lai được dự đoán dường như không có lối thoát. Hận thù và bạo lực đang lan rộng, và ngay cả các chính trị gia không có khả năng dự đoán chính xác những gì sẽ là sự kết thúc của cuộc xung đột này.

Vấn đề bạo lực có lẽ là vấn đề cấp thiết, đau đớn nhất của thời đại chúng ta. Mỗi ngày người ta chết và bạo lực gia tăng do sự xoắn ốc. Và lý do chính của nó được bắt nguồn từ cách suy nghĩ hẹp hòi cũ kĩ, đặc trưng của thời kỳ hiện đại, cùng với niềm tin vào chủ nghĩa vật chất và sự phát triển công nghệ. Có một sự tiêu thụ bất tận đối với các tài nguyên thiên nhiên, sự tái chế, sản xuất hàng loạt, bán trên thị trường, tiêu thụ, tái biến, tích lũy vốn, và nâng lên ‘hạnh phúc’ và ‘tiêu chuẩn sống’. Lối suy nghĩ này là thực sự đã sống lâu hơn chính nó, nhưng mọi người không nghĩ đến sự thay đổi nó. Do đó, những cuộc xung đột bạo lực là rõ ràng nhất, vấn đề chính, nguyên nhân của nó nằm trong sự suy nghĩ sai lệch và giá trị sai lầm.

Làm thế nào để thoát khỏi nguyên nhân bên trong sự suy nghĩ lệch lạc ấy? Đức Phật nói rằng chỉ nhận diện nó, chuyển hoá nó:

“...và khi ta luôn luôn có sự chú tâm, nhiệt tâm và kiên định, suy nghĩ với những ham muốn khởi lên trong ta như thế, ta thấy rõ rằng ‘suy nghĩ với những ham muốn đã nảy sinh trong

ta, và gây đau khổ cho chính ta hay đau khổ cho người khác hoặc đau khổ cho cả hai. Nó cản trở sự sáng suốt, thúc đẩy bức tức, và không đưa đến sự tự do.

"Khi ta vừa ý thức rằng nó dẫn đến đau khổ của ta, ham muốn được giảm xuống. Khi ta vừa ý thức rằng nó dẫn đến đau khổ cho người khác ... dẫn đến đau khổ cho cả hai ... nó cản trở sự sáng suốt, thúc đẩy bức tức, và không đưa đến sự tự do, ham muốn được giảm xuống. Bất cứ khi nào suy nghĩ với ham muốn phát sinh, ta chỉ đơn giản là buông xả nó, xua tan nó, xóa sạch nó ra khỏi sự tồn tại.

“...và khi ta luôn luôn có sự chú tâm, nhiệt tâm và kiên định, suy nghĩ với sự nỗ lực khởi lên trong ta, ta thấy rõ rằng ‘suy nghĩ với những nỗ lực đã nảy sinh trong ta, và gây đau khổ cho chính ta hay đau khổ cho người khác hoặc đau khổ cho cả hai. Nó cản trở sự sáng suốt, thúc đẩy bức tức, và không đưa đến sự tự do.

"Khi ta vừa ý thức rằng nó dẫn đến đau khổ của ta, sự nỗ lực được giảm xuống. Khi ta vừa ý thức rằng nó dẫn đến đau khổ cho người khác ... dẫn đến đau khổ cho cả hai ... nó cản trở sự sáng suốt, thúc đẩy bức tức, và không đưa đến sự tự do, sự nỗ lực được giảm xuống. Bất cứ khi nào suy nghĩ với sự nỗ lực phát sinh, ta chỉ đơn giản là buông xả nó, xua tan nó, xóa sạch nó ra khỏi sự tồn tại.

Khi tư tưởng được được tập trung, thanh tịnh, tươi sáng, không dấu vết, thoát khỏi phiền não, nhẹ nhàng, mềm dịu, ổn định, và đạt tới trạng thái không bị động, ta hướng tới sự hiểu biết của việc kết thúc của quá trình nỗ lực loạn tinh thần. Ta nhận diện khi nó đến: ‘Đây là sự căng thẳng ... Đây là nguyên do của sự căng thẳng ... Đây là sự chấm dứt của căng thẳng ... Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt căng thẳng ... Đây là tiến trình nỗ lực loạn ... Đây là nguyên do của tiến trình nỗ lực loạn ... Đây là sự chấm dứt của tiến trình nỗ lực loạn ... Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt của tiến trình nỗ lực loạn.’ Tâm ta biết như thế, thấy như thế, tự do từ quá trình nỗ lực loạn của

cảm giác, tự do từ quá trình não loạn của sinh khởi, tự do từ quá trình não loạn của sự thiếu hiểu biết. Với sự tự do, có hiểu biết, 'giải thoát'.⁴⁷

4.4 MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁC CHÚNG SANH VÀ MÔI TRƯỜNG SỐNG

Con người cũng có thể khai thác thiên nhiên và tài nguyên thiên nhiên đến vô tận từ sự thiếu hiểu biết của mình không? Không thể, bởi vì chính bản chất của nó nói cho chúng ta biết rằng điều này là không thể. Chúng là những hạn chế, và hành tinh Trái đất là một tài sản công cộng của tất cả các sinh vật sống trên đó. Không ai có thể tranh luận rằng các nguồn tài nguyên thiên nhiên thuộc về cá nhân mình. Thiên nhiên và sự giàu có của nó không phải là tài sản của một loài nào đó. Do đó, một cái nhìn mới và một cách suy nghĩ mới trong hệ sinh thái có thể được thể hiện trong câu ngắn sau đây: ‘chúng ta nắm giữ hành tinh và các nguồn tài nguyên thiên nhiên trong nghĩa vụ đối với các thế hệ tương lai, và điều này không thể là tài sản của riêng chúng ta’. Các nguồn tài nguyên thiên nhiên của hành tinh mà chúng ta phải giữ gìn và bảo vệ là một kho tàng đối với con cháu chúng ta. Đây là một ý tưởng hoàn toàn mới, trái với suy nghĩ thông thường hiện đại. Các nguyên nhân thực sự của tất cả các cuộc chiến tranh đều bắt nguồn từ một ý tưởng sai lầm, có nguồn gốc từ thời thuộc địa, chủ nghĩa đế quốc và chủ nghĩa xã hội: cho rằng bạn có thể sử dụng tài nguyên thiên nhiên vô tận bởi vì bản chất là vô biên. Nhưng hành tinh nói rằng nó không thể cung cấp thêm nữa. Và nếu như hành tinh này chết thì chúng ta chết cùng với nó, tất nhiên, tất cả cuộc sống sẽ kết thúc. Lần đầu tiên trong nhiều năm, khoa học hiện đại đã đi đến một tầm nhìn mới, sáng suốt hơn đó là không phải thế nào để khai thác thiên nhiên và để giành chiến thắng nó, nhưng để thiết lập mối quan hệ giữa thiên nhiên và sự tồn tại của chúng ta.

Hai nghìn năm trước, nhân loại không có kinh nghiệm với sự đe dọa nghiêm trọng thực sự đối với sự sống còn của mình. Khi bước vào thiên niên kỷ này, chúng ta có một sự khủng

⁴⁷ Dvedhavitakka Sutta: translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu

hoảng ngày càng tệ hơn về môi trường của trái đất, và điều này đã làm dấy lên một sự đe dọa thực sự đối với sự tồn tại của con người trên quy mô toàn cầu. Hệ sinh thái của trái đất có cơ nguy cơ thoái hóa nếu sự suy thoái của môi trường sẽ không được lùi lại. Sự suy thoái của trái đất sẽ để lại hệ sinh thái của nó trong tình trạng mất thăng bằng này và sẽ khiến trái đất không thể thích hợp cho sự sống con người tồn tại.

Vấn đề môi trường tiếp tục nói rộng qui mô thông qua các vấn đề như ô nhiễm biển, hiệu ứng nhà kính và sự tàn phá các khu rừng với mức độ lớn do nền văn minh vật chất đã được thúc đẩy xuyên qua những tiến bộ trong khoa học và công nghệ. Nếu không dừng lại được sự ảnh hưởng của chu kỳ phá hoại này, thì con người cần phải xét lại cách sống của mình và những giá trị đạo đức liên quan đến việc sống với môi trường thiên nhiên.⁴⁸

Vấn đề ô nhiễm môi trường vẫn tiếp tục gây ra mối đe dọa đối với sức khỏe của chúng ta xuyên qua sự biến đổi về khí hậu và trái đất ngày càng nóng dần lên; sự kiện này đã tác động đến ý thức bảo vệ môi trường nâng lên toàn cầu. Tuy nhiên, điều này là một trong những giới luật cơ bản được đặt ra bởi Đức Phật khoảng hơn hai mươi lăm thế kỷ trước cho Phật tử thực hành, Phật giáo đã tồn tại hàng nghìn năm, những Sơn lâm tự được thành lập trong các khu rừng và đồi núi đã chứng tỏ rằng cuộc sống hài hòa với thiên nhiên của đạo Phật.⁴⁹

Với quan điểm rằng Phật giáo đại diện cho con đường từ bi, Đức Phật bao hàm tổng thể của lòng từ bi đó, vì vậy ngài được nhìn một cách tôn kính như là một bậc bảo hộ cho tất cả chúng sinh với tấm lòng từ bi. Những lời dạy của Đức Phật cho các môn đồ được nhấn mạnh vào việc thực thi lòng yêu thương, tránh làm thương tổn đến bất kỳ hình thái nào của sự sống trên trái đất. Theo học thuyết này, việc bảo hộ tất cả các dạng hình thái của sự sống không những tốt đẹp đối với phúc lợi của con người mà còn bảo hộ cho các loài động vật và thực vật khác. Do vậy triết học Phật giáo quan niệm rằng tất cả dạng sống trong vũ trụ là các thực thể bình đẳng trong

⁴⁸ Damien, K., *The Nature of Buddhist Ethics* (2003)

⁴⁹ Barua, M., & Basilio, *Buddhist Approach to Protect the Environment in Perspective of Green Buddhism*

tự nhiên, và sự sống của tất cả con người, động vật và thực vật trong thế giới này đều có sự quan hệ với nhau, phụ thuộc vào nhau và phát triển tương quan với nhau.⁵⁰

Với mục đích khảo cứu phương pháp mà Phật giáo và sự bảo vệ môi trường có sự liên đới lẫn nhau, điều này rất cần thiết để quan tâm đến khái niệm tất yếu đầu tiên trong học thuyết đạo Phật. Theo Phật giáo, vấn đề môi trường thì không thể lãng tránh được. Triết lý Sơ khởi và Phát triển của Phật giáo đều quan tâm đến môi trường mà chúng ta đang sống, hoặc các hiện tượng tự nhiên mà chúng ta kinh nghiệm, như vô thường, khổ, không và vô ngã, và những hình thái không thể biết được về trạng thái biến chuyển của thiên nhiên.⁵¹

Phật giáo nhìn nhận thiên nhiên như là nền tảng cho sự sống xuyên qua quan điểm tích cực. Thí dụ, khái niệm về tính Bất nhị của Phật giáo về đời sống và môi trường cùng phát sinh trong sự tùy thuộc là thường được đề cập đến trong Giáo pháp. Khái niệm này cho rằng sự sống và môi trường của chính nó thì ở trong bản chất hai hiện tượng khác biệt, nhưng chúng nó vốn là bất nhị (không tách rời nhau) trong ý nghĩa căn bản. Các tư tưởng Phật học nền tảng khác được biết như là lý Duyên sinh, trong đó cho rằng không có sự vật nào tồn tại và vận hành một cách độc lập, mà là mỗi một thực thể tồn tại vì sự tương quan mà nó có với những cái khác trong môi trường, hoặc những điều kiện liên hệ đến các thể thức khác ở trong trái đất. Về cơ bản, từ khái niệm này Phật giáo mang lại những giá trị quý báu đối với môi trường, cũng như quan điểm của đạo Phật cho phép việc nghiên cứu môi trường và thiên nhiên nói chung như là thành phần thiết yếu của một hệ thống cân bằng sự phức tạp và rắc rối. Hơn nữa, vì tình trạng phá hoại môi sinh có quan hệ với sự tàn phá của con người, bằng học thuyết Bất nhị của sự sống và môi trường của chính nó, sự ngăn chặn việc tàn phá môi trường trở nên căn bản.⁵²

Học thuyết Duy thức trong Phật giáo Đại thừa cho thấy rằng tám thức tâm trong lĩnh vực tâm thức của con người có quan hệ cùng với thế giới vật lý như sông ngòi, núi rừng và đất đai,

⁵⁰ Sahni, P., Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach

⁵¹ Yamamoto, S., & Kuwahara, V., Symbiosis with the Global Environment: Buddhist Perspective of Environmental Education

⁵² Ibid...

do đó sự tàn phá môi trường chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tâm thức sâu sắc của con người, nên đạo Phật chỉ ra mối quan hệ đa dạng ngoài ý thức tồn tại của con người và môi trường xung quanh con người. vì vậy theo đức tin của người Phật tử, những thách thức về môi trường sẽ gây ra đau khổ cùng với sự ô nhiễm môi sinh và sự suy thoái được thực hiện bởi bất kỳ tình trạng trực tiếp hay gián tiếp sẽ ảnh hưởng đến sự tồn tại của mọi loài hoặc những hình thái của sự sống trên thế giới vì tác động đến sự sống, điều quan trọng để loại bỏ tai họa đối với sự hủy diệt môi trường là xuyên qua học thuyết về việc thực tập hạnh Bồ tát để liễu đạt phương pháp.⁵³

Hiện nay sự khát khao đối với vật chất của con người có thể được cho là một điều kiện cần thiết để duy trì và phát triển hệ thống Xã hội Kinh tế trong xã hội, vì vậy những thách thức môi trường không chỉ là sự thể hiện của cái xấu hoặc những sự tham muốn tiêu cực và tham đắm, tuy nhiên chúng nó được xem như là nguyên nhân và biểu hiện của việc tăng trưởng sự tham đắm tiêu cực, vì vậy điều cần thiết cho việc thực hành lý thuyết của đạo Phật là để vượt qua những tham đắm tiêu cực này và làm thay đổi hệ thống Xã hội kinh tế. Triết học hay tư tưởng hiện tại của Phật giáo là việc xuất hiện của vấn đề môi trường và hiện tượng thiên nhiên là vấn đề vô cùng hệ trọng. Tuy nhiên, mục tiêu của Phật giáo là để vượt qua những thách thức này như đã diễn tả ở trên.⁵⁴

Vậy làm thế nào để vượt qua những thách thức môi trường?

Sự thay đổi xã hội có thể thúc đẩy con người quản chế những thách thức thuộc về môi trường, hoặc đối phó với những hiện tượng tự nhiên mà Phật giáo đã đưa ra những yêu cầu, dù rằng nó không phải là một cuộc cách mạng toàn diện, nhưng đúng hơn nó phải là sự thay đổi nhịp nhàng có hệ thống vững chắc. Sự thay đổi mà Phật giáo cung cấp tương tự như câu nói nổi tiếng của một nhà sư bình dân tại Ấn Độ và được biết đến như Mahatma Gadhi, ông ta phát biểu rằng: “Những cuộc di chuyển tốt ngay nơi bước chân (chậm chạp) của con ốc sên.” Điều này gợi ý rằng thành quả của một cuộc cách mạng xã hội với sự quan hệ đến những thách thức môi

⁵³ Sahni, P., Environmental Ethics in Buddhism

⁵⁴ Barua, M., & Basilio, Buddhist Approach to Protect the Environment

trường khởi động từ một người, rồi với nhiều người để bắt đầu cho việc chấp nhận vấn đề môi trường xuyên qua sự cân nhắc của các cá nhân đó, sự giáo dục chính là tối ưu. Quan điểm của Phật giáo cho rằng giáo dục là công cụ/tài nguyên duy nhất có thể cung cấp động lực cho nhận thức này khi vấn đề môi trường bắt đầu ảnh hưởng trực tiếp vào đời sống chúng ta như những trở ngại thuộc về của mỗi cá nhân.⁵⁵

Vì vậy, điều quan trọng là giúp mọi người đạt được sự hiểu biết và nhận thức sâu hơn về những thách thức môi trường. Từ quan điểm Phật giáo, ý thức sự xuất hiện của hiện tượng thiên nhiên là phù hợp với học thuyết của giáo lý Tương tức-mọi vật trong thế giới này đều liên kết với nhau, vì vậy nguyên lý cơ bản để ổn định thế giới của chúng ta chủ yếu quan hệ đến sự cộng sinh với đa sinh học trong tự nhiên. Hơn nữa, giáo lý của Phật giáo có quan niệm rằng khi chúng ta có ý thức và hiểu biết về tự nhiên và những nguyên nhân của vấn đề môi trường, chúng ta sẽ đánh giá lại lối sống hiện tại của mình trong khi nuôi dưỡng những nền móng của giá trị và đạo đức, vì lý do đó Phật giáo yêu cầu chúng ta có trách nhiệm đối với thiên nhiên cũng như với các thế hệ tương lai khác. Cuối cùng, điểm mấu chốt để giảm thiểu những thách thức môi trường bằng sự kết hợp với giáo dục của Phật giáo, như thế đảm bảo rằng mỗi người chịu trách nhiệm cá nhân của mình với mục tiêu hiểu biết vấn đề và là một phần của giải pháp.⁵⁶

Theo lời dạy của Đức Phật, tất cả các loài có hình thức của sự sống, không chỉ con người nhưng vô số chúng sinh biểu hiện dưới nhiều hình thể khác nhau và tùy thuộc vào hành động quá khứ và nghiệp lực. Cách chúng ta hành động xác định mối tương quan của cuộc sống chúng ta. Hình thể và cách sống, điều kiện sống là hậu quả của những hành động và việc làm của chúng ta. Nhưng tất cả hành động của chúng ta đều đến từ tâm thức của chúng ta. Cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận thế giới dẫn chúng ta với hành vi nhất định, xác định cuộc sống của chúng ta với phương cách mà nó thể hiện. Mọi thứ đều liên kết với nhau. Suy nghĩ, hành động và các điều kiện sống của chúng ta có sự tương quan. Chúng ta là kết quả của các hành động của chính mình

⁵⁵ Swearer, D., An Assessment of Buddhist Eco-Philosophy

⁵⁶ Damien, K., The Nature of Buddhist Ethics (2003)

trong lãnh vực tương duyên tồn tại của vật chất và môi trường. Có sự duyên hợp của cơ thể vật lý chúng ta và điều kiện môi trường sinh thái hỗ trợ sự tồn tại vật lý của chúng ta. Cả hai đều là hành động của chúng ta, và chung quy được biểu hiện bởi trạng thái ý thức của chúng ta. Quan điểm và suy nghĩ của chúng ta là những hạt giống mà từ đó tất cả các hành động của chúng ta phát triển. Và hành động của chúng ta xác định các hình thái của cuộc sống và điều kiện môi trường tương qua với nó.

“Không có Thượng đế, không có Phạm thiên được thấy

Chẳng là vấn đề của bánh xe cuộc sống

Tất cả hiện tượng đang quay

Trong nhân duyên tùy thuộc.” (Visuddhi Magga)

Tất cả sự quan tâm này không chỉ dành cho cuộc sống trong hiện tại, nhưng cũng liên quan đến quá khứ vô hạn và băng qua tương lai vô hạn. Chuỗi nhân duyên tùy thuộc trong vòng nhân quả không có bắt đầu hay kết thúc. Theo quan điểm của khoa học người ta tin rằng vũ trụ được tạo ra như là kết quả của vụ nổ big bang hoặc một vài cách khác - có rất nhiều giả thuyết khác nhau. Ở một số giai đoạn của quá trình phát triển vũ trụ và hành tinh của chúng ta với các hình thức khác nhau của cuộc sống, từ vi khuẩn đến động vật có vú, và tất cả các hình thái của cuộc sống là kết quả của sự tiến hóa của hành tinh này. Nhưng chính hành tinh này là một phần của hệ thống năng lượng mặt trời và các thiên hà, nơi mà tất cả mọi thứ được kết nối với nhau chặt chẽ. Nếu không có sự tiến hóa vũ trụ, thì sẽ không có được hành tinh trái. Và nếu không có hành tinh trái đất thì sẽ không có hệ thống của cuộc sống như chúng ta biết ngày nay.

Khi mặt trăng bằng mỏng manh và tinh tế này bị phá hủy, tất cả các sự sống của sinh vật sẽ biến mất, bởi vì không chúng sanh nào có thể tồn tại độc lập. Khi trọng lực cân bằng giữa trái đất và mặt trăng sẽ bị phá hủy, sẽ dẫn đến một thảm họa đối với hành tinh. Nếu trong hệ thống năng lượng mặt trời, vì bất cứ lý do nào phá vỡ các đường chuyển động, trái đất sẽ bị quấy rầy, ví dụ, như sao chổi đâm vào nó với một lực lớn của trọng lực, dĩ nhiên, nó sẽ là một thảm họa

hành tinh, và cuộc sống trên hành tinh này sẽ biến mất. Vì vậy chúng ta nên biết sự cân bằng và hài hòa của thế giới tự nhiên mỏng manh như thế nào trong vũ trụ. Không có sự tồn tại độc lập và riêng biệt; tất cả mọi thứ được kết nối với nhau, thậm chí ở mức nhỏ nhất. Nếu chúng ta nhìn vào cơ thể của chúng ta và cơ quan hệ thống nội tạng, chúng ta sẽ nhìn thấy toàn bộ; có rất nhiều bộ phận không tồn tại độc lập, và phụ thuộc vào nhau. Toàn thể và một phần không tách biệt nhau, tất cả mọi thứ đều liên hệ và tương tác lẫn nhau, và có một sự cân bằng tuyệt vời. Cơ thể tự nó là không gian. Tương tự như vậy, trái đất, mặt trời và mặt trăng, nhịp điệu của trọng lực, cuộc sống và cái chết, sự thay đổi của các mùa, sự chuyển động của gió, sự cân bằng chuyển động của khí ấm và lạnh, đại dương, sông, núi - mọi thứ đều liên kết với nhau và, như một toàn thể thì được gọi là hệ sinh thái hay chính xác hơn, sinh quyển. Nếu không có nó, cuộc sống trên hành tinh sẽ không thể.

Tuy nhiên hành tinh mà chúng ta thấy không phải chỉ thuần là vật chất theo quan điểm Phật giáo. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trình bày trong bài báo của Huffingtonpost vào tháng tư năm 2012 rằng:

“Mặc dù với tất cả những lý thuyết khoa học sâu sắc về nguồn gốc của vũ trụ, tôi còn có câu hỏi nghiêm túc: Những gì đã tồn tại trước vụ nổ Big Bang? Vụ nổ Big Bang đến từ đâu? Điều gì gây ra nó? Tại sao hành tinh của chúng ta tiến hóa để hỗ trợ sự sống? mối quan hệ giữa vũ trụ và các sự sống bên trong nó là gì? Các nhà khoa học có thể bỏ qua những câu hỏi như vô nghĩa, hoặc họ có thể thừa nhận tầm quan trọng của họ, nhưng như thế thì tự phủ nhận rằng họ thuộc về lĩnh vực nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên, cả hai phương pháp này sẽ có những hậu quả của việc thừa nhận những giới hạn nhất định đối với kiến thức khoa học của chúng ta về nguồn gốc của vũ trụ của chúng ta. Tôi không đồng tình sự hạn chế chuyên nghiệp hoặc tư tưởng của một thế giới quan hoàn toàn vật chất.”⁵⁷

⁵⁷ The Dalai Lama, Buddhism, Cosmology and Evolution

Theo Phật giáo, ý thức và hành động của chúng ta không chỉ tạo nên sự xuất hiện của một hình dạng cơ thể nhất định nhưng cũng đi theo hình dạng của trái đất và môi trường. Các biểu tượng của quá trình này giống như là hoa sen, trong đó có hoa, quả và hạt mà tồn tại cùng một lúc, trong sự hiệp nhất, không thể tách rời. Vì vậy, hoa sen là biểu tượng của mối quan hệ của luật nhân quả: rễ, hoa và trái.

Các hình thái phát triển sự sống và các lĩnh vực hỗ trợ sự tồn tại của nó là duy nhất. Nếu hành động của chúng ta dẫn đến việc giết chóc và hủy diệt sự sống thì được biết là chúng ta đi đến địa ngục. Nếu chúng ta bắt đầu một cuộc chiến tranh thì được biết là kết quả con người sẽ bị hủy diệt, thiên nhiên sẽ bị phá hủy, chúng ta sẽ chỉ thấy máu và lửa, và sự hủy diệt tất cả cuộc sống - đó là những hậu quả của chiến tranh, không chỉ tạo nên sự phá hủy vật lý, nhưng cũng đưa đến một sự thay đổi thế giới xung quanh.

Như Nichiren đã viết, "Nếu tâm của con người là ô nhiễm, đất đai của họ cũng bị ô nhiễm. Nhưng nếu tâm họ không nhiễm độc, đất của họ cũng không nhiễm độc. Không có sự tách biệt từ trong và ngoài."

Như thế, với sự biểu hiện của lòng tham lam vô hạn, việc theo đuổi sự giàu có và tích lũy, những hậu quả trong trường hợp này sẽ là sự biến mất của các nguồn tài nguyên thiên nhiên bởi sự tàn phá của thiên nhiên. Nếu những khu rừng biến mất, sông và biển bị ô nhiễm, trong môi trường như vậy có thể không tồn tại bất kỳ hình thức nào của cuộc sống. Và chỉ khi các chất thải công nghiệp gây ô nhiễm rất nguy hại, chúng ta bắt đầu hiểu rằng chúng ta không thể khai thác thiên nhiên để đáp ứng lòng tham mù quáng một cách đơn giản. Thiên nhiên sẽ nhất thiết phải đáp ứng với sự tha hóa của chúng ta. Loài cá sẽ không thể sống trong sông và biển, loài chim không thể sống trong bầu khí quyển. Rất nhiều hình thức cuộc sống đã phát triển qua sự tiến hóa của vũ trụ vô tận, có những không gian thiên nhiên quý hiếm biến mất: ví dụ, trong các khu rừng Amazon đang bị đốt cháy bởi sự sản xuất hiện đại, những loài thực vật và động vật đặc biệt không sống ở bất kỳ nơi khác được cam chịu biến mất vì người. Các loại thảo mộc có thể chữa

khỏi bệnh nan y đang bị tiêu diệt và rằng con người có thể phải đối mặt trong tương lai gần. Những hình thái tuyệt chủng của sự sống có thể cung cấp cho chúng ta bất kỳ câu trả lời nào để giúp con người trong tương lai tốt hơn.

Kinh Nghiệp Quả Sai Biệt nói:

“Nếu chúng sinh liên tục tham gia trong mười hành động bất thiện, tác động cảm ứng sẽ là môi trường chịu ảnh hưởng. Mười hành động bất thiện là gì? Đầu tiên, đoạn sự sống khiến cho đất bị bão hòa với muối, và cây không thể phát triển. Thứ hai, trộm cắp sẽ mang lại sự nghiệt ngã, thời tiết lạnh hơn với sự tăng trưởng của các loài côn trùng, gây mất mùa và đói kém. Thứ ba, tà dâm gây ra bão tố, đau khổ, và thiên tai. Thứ tư, nói dối tạo nên những vùng ô nhiễm môi trường vật lý, khiến cho nó là bản thù và hôi hám...

Hiệp hội Phật giáo thế giới Phật Quang Sơn, Hiệp hội Quốc tế Ánh sáng Phật (BLIA) đã phát triển sự kết nối giữa môi trường tâm linh bên trong và môi trường tự nhiên bên ngoài trải qua nhiều năm nay. Hai tổ chức này đặt môi trường lên một vị trí cao trong vấn đề hòa bình toàn cầu. Tại Hội nghị thường niên BLIA được tổ chức vào tháng ba năm 1992, một hội thảo để thúc đẩy việc bảo vệ ‘môi trường và tâm linh’ được bàn thảo. Mọi người đều được khuyến khích bắt đầu tự làm đẹp tâm và trái tim của chính mình với những người xung quanh và sau đó hướng tâm rộng bên ngoài để làm đẹp môi trường.

Mười hai cách hướng dẫn để thực tập môi trường bên trong và bên ngoài như sau:

1. Nói năng từ tốn, tránh làm phiền người khác.
2. Giữ đất sạch sẽ, tránh việc vứt rác bừa bãi.
3. Giữ không khí trong lành, không hút thuốc lá, hoặc gây ô nhiễm.
4. Tôn trọng bản thân và những người khác, tránh các hành vi bạo lực.
5. Luôn lịch sự, tránh xâm phạm vào người khác.
6. Cười, tránh đối mặt với người khác với vẻ tức giận.
7. Nói chuyện hòa ái, tránh thốt ra những lời lăng mạ.

8. Thực hiện theo các quy tắc, không tìm sự miễn xá hoặc đặc quyền.
9. Đặt tâm ở hành động của bạn, tránh vi phạm các quy tắc đạo đức.
10. Tiêu thụ có ý thức, không lãng phí.
11. Sống với một mục đích, tránh sống không mục đích.
12. Thực hành tử tế, tránh tạo ra những suy nghĩ độc hại.

Một cách khác để bảo tồn nguồn tài nguyên thiên nhiên là để tái chế những đồ dùng cũ. Chúng ta có thể tái chế giấy, lon nhôm, chai nhựa, lọ thủy tinh. Bằng cách thực hành tái chế, chúng ta thực hành những lời dạy của Đức Phật, tăng cường sự kết nối giữa con người, và giúp mọi người nâng cao nhận thức và hành động vì môi trường.

Sau đây là một số hành động cụ thể mà chúng ta có thể thực hiện:

- Tiêu thụ vừa phải và không mua nhiều hơn cần. Thức ăn thừa mứa thường thối và phải bỏ đi.
- Giữ gìn xe của bạn và làm theo hướng dẫn để tránh khói nhiễm.
- Giảm thiểu việc sử dụng muỗng đĩa và đồ dùng chỉ một lần.
- Dùng thủy tinh hoặc đồ dùng bằng sành đầy thay vì cốc giấy.
- Tắm bằng vòi sen ngắn hơn.
- Không xả rác và giảm số lượng rác.
- Sử dụng bóng đèn tiết kiệm năng lượng và các thiết bị.
- Thiết lập máy điều hòa không khí ở nhiệt độ cao hơn.
- Tái chế báo sử dụng dầu động cơ.
- Mang túi mua sắm của bạn khi đi mua sắm.
- Kiểm tra lốp xe của bạn thường xuyên. Lốp xe với mặt áp suất thấp trang bị một cách nhanh chóng hơn và hiệu suất nhiên liệu thấp hơn.
- Chọn lốp xe bền và tiết kiệm nhiên liệu.

- Sử dụng máy điều hòa không khí của xe của bạn càng ít càng tốt. Hệ thống điều hòa không khí xe là một trong những nước phát thải chính của khí chlorofluorocarbons (CFCs) vào tầng ozone của trái đất.

- Chọn vật liệu tái chế, khi có thể.⁵⁸

Phật giáo luôn luôn luôn đề cập đến sự liên kết, tương duyên lẫn nhau. Tâm và hành động của chúng ta được xác định không chỉ bởi thể dạng của cuộc sống chúng ta, nhưng, cùng với môi trường tự nhiên, sinh quyển, là những gì cuộc sống được duy trì và phát triển. Cũng giống như các em bé trước khi sinh là được tăng trưởng và phát triển trong tử cung, nhưng tiến trình này vẫn tiếp tục sau khi sinh, khi bản chất của chính nó là sự chuyển đổi từ tử cung của mẹ.

4.5 TIỀM NĂNG CHIẾN TRANH VỚI VŨ KHÍ HIỆN ĐẠI

Mặc dù hòa bình trên toàn thế giới thì không thể không có việc cấm các vũ khí hạt nhân, Sự ngăn cấm thì không còn đồng nghĩa với hòa bình toàn cầu trong ý nghĩa xác thực nhất của từ này. Vũ khí hạt nhân không phải là vũ khí duy nhất trong kho vũ khí của các quốc gia có chủ quyền. Có rất nhiều loại vũ khí khác, một số chúng hầu như không ít khủng khiếp hơn hạt nhân, và thậm chí nếu một cuộc chiến tranh hạt nhân sẽ là không thể thì nó có thể gây ra thiệt hại không thể khắc phục với nền văn minh và tạo ra khổ đau chưa từng có của nhân loại. Nếu chúng ta muốn đạt được hòa bình trong ý nghĩa đầy đủ của từ này, chúng ta cần phải làm việc để tiêu diệt không chỉ vũ khí hạt nhân nhưng cũng đối với vũ khí thông thường. Chúng ta không muốn loại bỏ vũ khí hạt nhân chỉ là trong một tình huống như ngày hôm nay, nhưng không có vũ khí hạt nhân. Chúng ta cũng không muốn tiêu diệt nó, nhưng để trở lại với tình hình của ngày hôm qua hay hôm kia. Dĩ nhiên, mặc dù nó không biểu đạt sự giảm căng thẳng cho nhân loại, việc loại bỏ vũ khí hạt nhân không có nghĩa là đủ. Nó là không đủ ngay cả trong trường hợp hủy diệt của hai loại vũ khí, cả hạt nhân và phi hạt nhân. Hòa bình trong ý nghĩa đầy đủ của từ này có thể

⁵⁸ Protecting Our Environment – Master Hsing Yun

đạt được chỉ khi các tranh chấp giữa các quốc gia có chủ quyền, cũng như giữa các nhóm và cá nhân nhỏ hơn sẽ được giải quyết hoàn toàn bằng phương tiện bất bạo lực.

Đức Phật thường nói về ba nguồn gốc của cái ác hoặc "tam độc" của tham lam, sân hận, và si mê dẫn dắt con người đi trong mê lộ, khiến chúng ta không thể nhận ra những giá trị đích thực của cuộc sống.

Nếu những gì chúng ta làm là thúc đẩy bởi các chất độc ấy, kết quả không thể tránh khỏi là đau khổ. Sự đau khổ không chỉ bị ở mức độ của mỗi cá nhân, nó liên quan đến người khác; nó phản chiếu hình ảnh của nó trong những hành động của cộng đồng và xã hội.

Vì vậy, khi chính trị và kinh tế dựa trên các tư tưởng tiêu cực và sự tồi tệ nhất của bản chất con người, kết quả không thể tránh khỏi được là xã hội đầy rẫy những bất bình đẳng và bạo lực.

Sự quan ngại của Phật giáo là động lực thúc đẩy nhằm làm sáng tỏ những câu hỏi quan trọng của thời đại chúng ta: sự tàn phá của môi trường, sự khai thác của con người, và việc sử dụng sự lừa dối để dập tắt những bất đồng chính kiến và tranh luận bởi lòng ích kỷ của con người.

Để đạt được một nền hòa bình toàn cầu trong ý nghĩa đầy đủ của từ này, chúng ta phải làm sâu sắc thêm sự hiểu biết của chúng ta đối với nhân loại và hành động vì lợi ích của sự hiểu biết này với tính nhất quán hơn. Chúng ta phải thấy mình là công dân của thế giới trong một ý nghĩa cụ thể hơn trước đó và thoát khỏi bất kỳ vết hòng nào của dân tộc. Chúng ta phải nhận ra chính mình chặt chẽ hơn với tất cả chúng sinh và yêu tất cả chúng với một mức độ cao hơn của lòng vị tha. Tiếng nói của chúng ta về sự cảm thông và lòng từ bi đối với thế giới có thể cất cao hơn và rõ ràng hơn bao giờ hết. Chúng ta cũng phải ứng dụng đối với các chính quyền và các dân tộc trên thế giới cũng như với chính mình; cùng gây áp lực là điều cần thiết cho việc ngăn cấm các vũ khí hạt nhân, thậm chí cần dai dẳng hơn. Và trên tất cả, chúng ta cần phải trau dồi sự tận

tâm của chúng ta đối với các nguyên tắc đạo đức và tinh thần vĩ đại về việc bất-bạo động, trong đó áp dụng cho cả các mối quan hệ giữa các cá nhân và các mối quan hệ giữa các nhóm.

Đã vào buổi bình minh của lịch sử, hoặc có thể bắt đầu với chu kỳ của vũ trụ hiện nay, trên thế giới có hai nguyên tắc lớn: nguyên tắc của bạo động và nguyên tắc bất-bạo động, hoặc, như chúng ta có thể gọi sau này, nguyên tắc của tình yêu; tuy nhiên, theo ý nghĩa của ‘kinh ngạc’ Phúc âm Hy Lạp, không phải là thần tình ái. Các nguyên tắc của bạo lực được thể hiện trong việc sử dụng vũ lực và sự dối trá, và những thứ như sự áp bức, bóc lột, đe dọa, tống tiền. Nguyên tắc bất-bạo động hay không có hại (ahimsa) được phản ánh trong sự thân thiện, cởi mở, và phẩm chất như lịch sự, lòng từ bi, sự động viên, sự đồng cảm, và sẵn sàng giúp đỡ. Nguyên tắc của bạo lực bao hàm sự đối phó trong phản ứng; cuối cùng nó là phá hoại; nguyên tắc bất-bạo động có nghĩa là một thái độ sáng tạo. Nguyên tắc bạo động là một nguyên tắc tối tăm; nguyên tắc bất-bạo động là một nguyên tắc của ánh sáng.

Sống theo nguyên tắc của bạo lực là như một con thú, hay ma quỷ, hoặc chéo giữa hai trạng thái ấy, trong khi sống theo các nguyên tắc bất-bạo lực chính là một con người trong ý nghĩa đầy đủ của từ này, hoặc thậm chí là một thiên thần. Dĩ nhiên, người ta vẫn sống theo nguyên tắc của bạo lực hơn bất-bạo lực. Điều này đã xảy ra bởi vì nó đã có thể thực hiện theo các nguyên tắc của bạo lực và không hoàn toàn phá hủy chính bạn; tuy nhiên, nó thì không như vậy nữa. Vì sự xuất hiện của các quốc gia sở hữu vũ khí hạt nhân trên sân khấu thế giới, bây giờ nó đã trở thành không thể sống theo các nguyên tắc của bạo lực, bởi vì trong trường hợp này, sớm hay muộn, chúng ta sẽ tiêu diệt chính mình.

Do đó, chúng ta đang phải đối mặt với sự cần thiết là phải học cách để sống theo những nguyên tắc bất-bạo lực, hoặc đừng sống nữa. Vì vậy, khả năng thực sự của một thảm họa hạt nhân không chỉ cho phép chúng ta hiểu được bản chất thật của bạo lực, những gì có thể là hậu quả của bạo lực phát triển quá mức tối đa, nhưng cũng cho chúng ta một sự hiểu biết sâu sắc hơn về giá trị thực sự của bất bạo lực.

“Vui thay không thù hận

Dẫu sống giữa hận thù

Trong những người thù hận

Tâm ta thoát hận thù.”⁵⁹

(Susukhaj vata jivama

Verinesu averino

Verinesu manussesu

Viharama averino).

“Kẻ hãm hại chúng sanh

Không phải người ‘cao quý’

Không hãm hại chúng sanh

Mới xứng danh ‘tôn quý’.”⁶⁰

(Na tena ariyo hoti

Yena panani hijsati

Ahijsa sabbapananaj

Ariyo ti pavuccati)

⁵⁹ ccbs.ntu.edu, DhP197

⁶⁰ ccbs.ntu.edu, DhP270

5. ĐẠO ĐỨC NĂM GIỚI CỦA PHẬT GIÁO LÀ NGUYÊN TẮC PHÒNG HỘ CHO XÃ HỘI MỚI

“Đạo đức là giá trị cao nhất, nhưng dành cho chúng ta, không phải dành cho đáng tối cao.” (Albert Einstein)

Trong Phật giáo, có nhiều nguyên tắc đạo đức, nhưng đạo đức cơ bản của người Phật tử là năm giới cấm. Năm giới cấm được Đức Phật thiết lập cho hàng Phật tử tại gia để biết những gì nên làm đúng và để biết tránh những gì sai lầm. Năm giới cũng là nguyên tắc quan trọng để kiến tạo nhân cách đặc biệt cho tự thân, đem lại niềm tin và hòa bình cho gia đình, cộng đồng, xã hội và tất cả sinh linh.

Năm Giới Cấm:

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Tôi nguyện giữ giới không gây tổn hại đến tất cả các sinh vật có sự sống.

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Tôi nguyện giữ giới không lấy những gì mà người khác không cho.

3. Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami

Tôi nguyện giữ giới không tà dâm.

4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Tôi nguyện giữ giới kiềm chế lời nói không chính xác.

5. Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Tôi nguyện giữ giới không uống các chất say sưa và ma túy gây nên sự rối trí.

Nguyên tắc nổi bật nhất thuộc về hành vi đạo đức trong Phật giáo là ‘năm giới’. Từ khi Phật giáo được chia thành nhiều hệ phái, và không phải là hoàn toàn một thể tôn giáo như được biết trong thế giới phương Tây, nhiều thứ trong đó cũng khác nhau. Ví dụ, ‘giới điều’ mà Đức Phật dành cho mọi người: năm giới, thường được tìm thấy trong các văn bản mở rộng - thuộc về

tám giới hay mười giới. Vì vậy, sự khác biệt giữa chúng và điều nào chúng ta nên tin tưởng? Theo ‘Abhisanda Sutta’, Đức Phật đã đưa ra năm giới cho người mới bắt đầu. Năm giới là những điều đạo đức cơ bản mà tất cả mọi người nên thực hiện. Giới luật này không chỉ là một tập hợp các quy tắc; tuy nhiên, khi bạn đọc về chúng trong văn học liên quan đến Phật giáo, bạn có thể nghĩ về lời giải thích như vậy: Thông thường, người ta miêu tả Đức Phật bảo những gì mọi người không nên làm, và do đó nó gây ấn tượng rằng Phật giáo là điều không thực tế cùng trong xã hội hiện đại như các tôn giáo khác. Tuy nhiên, trong thực tế, giới luật chỉ là kiểu mẫu hành vi đạo đức. Chúng là một sự biểu hiện tự nhiên của một trạng thái tinh thần thiện xảo. Do đó, đối với điều này chúng ta có thể xác định trình độ nào mà chúng ta đã phát triển trong những điều kiện như nhau, chỉ đơn giản là kiểm tra hành vi của chúng ta với những giới luật.

Ví dụ, có những yếu tố trong đạo đức phương Tây tương ứng với truyền thống cổ điển của người Greco-Romanian và các yếu tố từ truyền thống Do thái-Kitô giáo vốn được phổ biến. Trong đạo đức luân lý Kitô giáo theo truyền thống được hiểu như là một loại pháp luật. Nghĩa vụ và quy tắc đạo đức là một cái gì đó được đặt bởi Thiên chúa. Điều này được minh họa rõ trong câu chuyện Kinh Thánh về nguồn gốc của Mười Điều Răn. Môi-se đi lên trên núi Sinai và có bối cảnh sấm sét tiếp nhận Mười điều răn từ Thiên chúa. Điều này minh họa cho ý tưởng của đạo đức, như cái gì đó đã cưỡng chế con người, thậm chí có thể chống lại ý chí của chính y, bởi một số lực lượng hoặc cơ quan bên ngoài. Ngày nay, nhiều người thuộc về các nước phương Tây, không phải là Kitô hữu trong bất kỳ ý nghĩa nào. Tuy nhiên, họ tiếp tục đại diện cho đạo đức và luân lý trong cùng một tinh thần đó là, như đối với họ từ nghĩa vụ bên ngoài, một điều răn mà họ đang thực hiện, và nghĩa vụ chấp hành. Có lẽ, chúng ta có thể mô tả vị trí của đạo đức truyền thống như cô ấy chỉ thị bạn không nên làm những gì bạn muốn, và làm những gì bạn không muốn, vì những lý do không được biết đối với chúng ta.

Mặt khác, chúng ta có truyền thống phương Đông vốn hoàn toàn khác nhau. Theo giáo lý của Đức Phật, và theo tất cả các truyền thống hoặc tông phái Phật giáo, hành động đúng hay sai,

tốt hay xấu phụ thuộc vào trạng thái của ý thức mà họ đã cam kết. Nói cách khác, các tiêu chuẩn đạo đức ở đây không phải là thần học, và tâm lý. Đúng là ở phương Tây chúng ta không hoàn toàn xa lạ với ý kiến đó, ngay cả trong Kitô giáo. Tuy nhiên, nếu chúng ta nói về đạo đức Phật giáo, đây là chuẩn mực duy nhất. Chuẩn mực này có tính ứng dụng phổ quát và áp dụng triệt để một cách nhất quán trong các cộng đồng Phật giáo.

Về vấn đề này, với người nghiên cứu Phật giáo có thể hỏi: làm thế nào hình ảnh của xã hội hiện đại này có thể phù hợp với 'năm giới'? Chúng có đại diện cho một tập hợp các quy tắc đạo đức đặt ra bởi chính Đức Phật mà chúng ta nên làm theo không? câu trả lời thực sự chúng là 'nguyên tắc hướng dẫn' đã được giải thích và khuyến cáo bởi Đức Phật, nhưng nó không phải sự ép buộc đối với uy quyền bằng lực lượng, như là mười điều răn của Thiên chúa. Để hiểu rõ hệ thống này, trước hết chúng ta cần phải hiểu rằng đây không phải là một tập hợp các quy tắc cưỡng ép đối với chúng ta bởi Đức Phật. Đúng hơn, nó là tiêu chuẩn mà chúng ta nên áp dụng cho chính mình, bởi vì theo quan điểm của Đức Phật, chúng ta không thể hoàn thiện nhân tính nếu chúng ta hành động mâu thuẫn với năm giới này. Là một con người, chỉ được sinh ra là không đủ, một con người thì phải có tiêu chuẩn. Đạo đức Năm giới là một vài phương pháp hướng dẫn để hoàn thành con đường trở thành con người.

Chúng ta thử chứng minh điều này với ví dụ từ bỏ hành vi trộm cắp. Trong trường hợp này chúng ta có thể phân chia những người không thực hiện hành vi trộm cắp thành ba nhóm - ba cấp độ thực hành đạo đức. Thực hành các nguyên tắc này đối với hầu hết mọi người dựa trên sự sợ hãi về pháp luật. Trong mỗi quốc gia, không có ngoại lệ, đó là một quy luật, trong đó cấm trộm cắp, như thế ăn cắp là một tội phạm bị trừng phạt bởi luật pháp áp dụng ở mọi quốc gia. Nhiều người không ăn cắp vì sự sợ hãi của pháp luật. Tuy nhiên, nếu họ biết rằng các hành vi trộm cắp sẽ không bao giờ được tiết lộ, sự cám dỗ để trộm cắp có vẻ là rất mạnh mẽ.

Nếu chúng ta nói về mức độ thứ hai của đạo đức nghề nghiệp với người cần tuân theo một vài lời dạy trong tôn giáo. Các tín đồ của mỗi tôn giáo lớn trên thế giới đều được yêu cầu

không nên ăn cắp (từ bỏ trộm cắp). Loại người thứ hai này, tất nhiên, tốt hơn so với người đầu tiên. Bởi vì đức tin của mình, họ sẽ không ăn cắp ngay cả khi hành động ăn cắp của y sẽ không bao giờ được tiết lộ. Thực tế, khi chúng ta nói về năm giới cấm, để là một con người thực sự, chúng ta phải phấn đấu đến cấp độ thực hành thứ ba, cụ thể là để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn từ tất cả sự khởi tâm ham muốn ăn cắp.

Khi nói về trình độ thứ ba thực hành đạo đức, chúng tôi muốn đề cập đến người không muốn ăn cắp bất cứ điều gì dù trong bất kỳ điều kiện nào. Đó là những gì chúng ta bàn về việc đạt được một tiêu chuẩn đã được thành lập bởi Đức Phật trong năm nguyên tắc đạo đức. Sự áp dụng cũng tương tự đối với bốn giới còn lại. Trước hết chúng ta phải hiểu sự từ chối trộm cắp đó không phải là một mục tiêu; đây là phương tiện để hoàn thiện con người. Thường thì một số người cho rằng trước khi họ tiếp nhận giáo lý Phật giáo họ cảm thấy rằng họ được tự do làm hầu như tất cả mọi thứ. Sau đó, họ đã có cảm giác một vài sự ràng buộc với năm giới ngoài những điều khác. Họ nghĩ rằng mục đích của việc nghiên cứu và thực hành của Phật giáo là để tiêu diệt đau khổ và đạt được hạnh phúc, nhưng những gì họ cảm thấy đang xảy ra với họ là có vẻ là một cái gì đó ngược lại. Sau khi họ bước vào sự tiếp xúc với Phật giáo, họ mới bắt đầu có cảm giác bị 'hạn chế'. Lý do cho những cảm xúc như vậy là bởi họ thường xuyên dùng phương tiện đối với mục tiêu như là mục tiêu. Khi chúng ta thực hiện theo các nguyên tắc đạo đức của ý chí tự do của chúng ta, chúng ta hiểu rằng một ngày nào đó hành vi của chúng ta hoàn thành một cách tự nhiên với năm nguyên tắc đạo đức (chúng ta sẽ có thể hành xử một cách tự nhiên theo năm giới). Chúng ta hãy lấy ví dụ như là việc học ngoại ngữ, với cách như vậy nó sẽ dễ dàng hơn để hiểu những gì tôi muốn nói. Để học ngôn ngữ, trước hết chúng ta phải đầu tư rất nhiều công sức vào việc nghiên cứu về ngữ pháp. Tuy nhiên, việc học ngữ pháp không phải là mục tiêu cuối cùng. Mục tiêu cuối cùng là khả năng nói tốt và cũng như viết bằng ngôn ngữ này. Khi bạn được đào tạo tốt về ngữ pháp, bạn sẽ không vi phạm các quy tắc ngữ pháp khi bạn nói hoặc viết. Bạn sẽ không có sai sót về ngữ pháp.

Vì thế, người đã được giác ngộ, người đạt đến Phật quả, người đã thành tựu viên mãn trí tuệ đối với chính mình, và người đã đầy đủ lòng từ bi sẽ làm tất cả mọi điều trong những phương pháp nhất định, bởi vì đó là bản chất của sự giác ngộ - để làm như thế. Hơn nữa, bạn càng phát triển trí tuệ bạn càng muốn thể hiện như vậy xuyên qua lời dạy của Đức Phật. Trong trường hợp nếu chưa có giác ngộ, hay chưa phát triển tuệ giác nhiều, sự tuân thủ của năm giới sẽ giúp bạn bước qua xuyên suốt, cách mà những người chứng ngộ thường biểu thị trong kinh nghiệm cá nhân của các trạng thái tâm. Chúng tôi sẽ nói điều này: người giác ngộ trở thành một vị Phật là giải thoát từ ham muốn dục vọng ham hay ham muốn ích kỷ, và cùng lúc đó, hầu hết chúng ta có đầy đủ những điều như vậy; tuy nhiên, nó sẽ khó khăn hơn cho chúng ta hiểu. Ví dụ, chúng ta đòi hỏi cho một số loại thức ăn, chúng ta có một số loại ham muốn đặc biệt đối với loại thức ăn này hoặc thức ăn khác. Giả sử, vì lợi ích của việc thử nghiệm, chúng ta ngưng ăn thức ăn ưa thích của chúng ta. Tham muốn sẽ giảm dần, và cuối cùng chúng ta sẽ thấy được trạng thái hạnh phúc trong đây và sẽ không còn tham ái đối với nó, rồi chúng ta sẽ tự động quên ngay cả suy nghĩ về những điều như vậy. Sự thất bại của chúng ta dường như không còn bị xử lý kỷ luật, nhưng thành công trở nên một sự biểu hiện đúng đối với lòng ham muốn không có là những gì chúng ta tìm được ở buổi ban đầu.

Diễn hình, đạo đức năm giới được xây dựng có vẻ tiêu cực, vì chúng chỉ ngăn cấm một số. Tuy nhiên, đối với mỗi ‘mệnh lệnh’ lại có sự thể hiện tích cực. Đặc điểm là trong giáo lý Phật giáo hiện đại thì những hướng dẫn tiêu cực được phổ biến nhiều hơn so với những tích cực. Nhiều người đã được hiểu về năm nguyên tắc nhưng đối mặt với sự thực hành tích cực một cách khó khăn. Trong bối cảnh như vậy, thực hành năm giới cấm tích cực có thể được gọi là "năm nguyên tắc đạo đức".

Chúng ta hãy khảo sát súc tích năm giới và sự ứng dụng tích cực của chúng với từng giới cấm - đầu tiên là những công thức tiêu cực và sau đó là những công thức tích cực. Điều này sẽ cho chúng ta một bức tranh đầy đủ về mô hình cụ thể của đạo đức Phật giáo.

5.1 GIỚI KHÔNG GÂY TÔN HẠI ĐẾN TẤT CẢ SINH VẬT CÓ SỰ SỐNG

Giới đầu tiên trong năm giới cấm là 'cấm sát sanh, từ bỏ sát sanh'. Mặc dù đôi khi nó được dịch là 'không nên giết', có nghĩa là không chỉ từ bỏ về việc giết người, nhưng cũng từ chối sát hại bất kỳ loài nào khác. Nó có nghĩa là từ bỏ tất cả các hình thức bạo lực, áp bức và sai lầm. Bạo lực thì không thể chấp nhận vì nó là căn bản thiết yếu, trực tiếp hoặc gián tiếp đối với trạng thái tinh thần lừng lẫy, chẳng hạn như lòng căm thù và sự chán chường. Nếu chúng ta nuông chiều những trạng thái tinh thần lừng lẫy của chúng ta như vậy, đó là những biểu hiện tự nhiên của bạo lực, rồi các tâm trạng này sẽ trở nên cứng cỏi và mạnh mẽ hơn trước.⁶¹

Thể hiện tích cực đối với việc vô hại là sự thực hành từ tâm - 'Maitri' (Pali - metta), có nghĩa là lòng yêu thương thanh tịnh. Tâm 'từ' (maitre) ở đây không chỉ là cảm xúc hay cảm giác; đó là tình yêu thương được biểu hiện trong sự thực hành. Cảm giác thiện chí đối với những người khác, đối với mọi loài là không đủ, tâm từ phải được thể hiện bằng hành động. Mặt khác, nếu chúng ta chỉ hưởng thụ cách mà chúng ta yêu thương người khác với những ý niệm trong tâm của chúng ta, như thế sẽ không đủ. Do đó, chúng ta phải nhìn lại chính mình trong vấn đề này. Thường thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta thực sự thương yêu người khác, hoặc ít nhất một vài người, nhưng nếu chúng ta tự kiểm tra chính mình, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không bao giờ thể hiện tình yêu của chúng ta: nó có vẻ hiển nhiên, rằng tất cả điều này đã được rõ ràng. Mọi người không cần thiết để xem xét cảm xúc của chúng ta đối với họ như thế nào, hoặc tưởng tượng rằng chúng ta có một số cảm xúc hay một vài sự liên kết với họ. Nó phải được thể hiện đầy đủ trong lời nói và việc của chúng ta. Chúng ta phải thực hiện hoàn toàn các bước cụ thể để duy trì tinh thần của tình thương và các mối quan hệ. Đó là lý do tại sao trong đời sống xã hội và đời sống xã hội Phật giáo đặc biệt đánh giá cao các hoạt động như ban phát quà tặng hoặc sự viếng thăm. Nó không đủ để ngồi trong phòng riêng của bạn, hoặc thậm chí trong cuộc gọi của

⁶¹ Bhikkhu, AN 8.39

bạn để phát ra những suy nghĩ tràn đầy tình yêu. Có lẽ, điều này là tốt, thậm chí rất lớn, nhưng tất cả mọi thứ phải có những biểu hiện cụ thể của nó. Như thế những người khác sẽ hưởng ứng lại bạn một cách tương tự.

Hành động tích cực trong việc thực hành tâm từ bằng những hành động cụ thể, có khả năng xây dựng hòa bình trong ý nghĩa đúng nhất. Tuân thủ nguyên tắc đạo đức Phật giáo như là tuân thủ một nguyên tắc của đời sống vốn có từ ngàn xưa. Bằng việc thực hành giới đầu tiên, ngoài việc không giết hại, chúng ta còn quý trọng và bảo vệ sự sống cho tất cả chúng sanh, như thế chúng ta cũng gạt hái lại những hành động ấy đối với hạnh phúc của chính chúng ta; đó cũng là món quà giá trị nhất trong đời sống.

“Có trường hợp một đệ tử của những người quý tộc, từ bỏ việc sát sinh, tránh xa việc sát sinh. Khi làm như vậy, ông ta bỏ thí sự tự do từ nguy hiểm, tự do từ sự thù địch, tự do khỏi sự áp bức cho vô lượng chúng sanh. Khi bỏ thí tự do từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, tự do từ sự áp bức cho vô lượng chúng sanh, ông ta đạt được một phần trong sự tự do vô hạn từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, và tự do từ sự đàn áp. Đây là này là món quà đầu tiên, món quà vĩ đại nhất – căn bản, bền vững, truyền thống, lâu đời, không giả tạo, không giả tạo từ sự khởi đầu – hành vi này không mở cửa cho sự nghi ngờ, sẽ không bao giờ mở cửa cho sự nghi ngờ, và không mắc phải lỗi lầm bởi trí tuệ hiểu biết...”⁶²

Đức Phật đã cho chúng ta biết tầm quan trọng của sự sống đối với tất cả chúng sanh như thế nào trong những đoạn kinh văn sau:

“Chúng sinh sợ nguy hiểm

Chúng sinh sợ tử thần

Biết cân nhắc điều này

Không giết không bảo giết.”

(Sabbe tasanti dandassa

⁶² AN 8.39 - pañca-sila, tr.Thanissaro Bhikkhu

Sabbe bhayanti maccuno

Attanaj upamaj katva

Da haneyya na ghataye.)⁶³

“Người trí không sát sinh

Thường chế ngự bản thân

Đạt Niết bàn bất tử

Cảnh giới không ưu buồn.”

(Ahijasa ye munayo

Nicca kayena sajjuta

Te yanti accutaj thanaj

Yattha gantva na socare.)⁶⁴

“Người có trang sức tốt

Nếu sống tâm tịnh thiện

Có kiên định phạm hạnh

Không tổn hại chúng sinh

Vị ấy là phạm chí

Là ăn sĩ sa môn.”

(Alavkato ce pi samaj careyya

Santo danto niyato brahmacari

Sabbesu bhutesu nidhaya dandaj

So brahmano so samano sa bhikkhu.)⁶⁵

⁶³ ccbs.ntu.edu, DhP129

⁶⁴ Ibid, DhP225

⁶⁵ Ibid, DhP142

“Một con người vĩ đại
Vĩ y là chiến sĩ
Giết chết nhiều người khác
Nhưng người không sát hại
Bất kỳ một chúng sinh
Xứng danh: người vĩ đại.”
(Nidhaya dandaj bhutesu
Tasesu thavaresu ca
Yo na hanti na ghateti tam
Ahaj brumi brahmanaj)⁶⁶

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: "Tôi không thấy bất kỳ lý do tại sao động vật phải được làm thịt để làm thực phẩm cho con người khi có rất nhiều sản phẩm thay thế. Thực tế, con người có thể sống mà không ăn thịt."

Đại đế Phật tử A Dục vương (Ashoka 268-223 B.C.E) đã tuyên bố trong một sắc lệnh ở trụ đá nổi tiếng của ông: "Tôi đã thực thi pháp luật chống lại việc sát hại động vật... tiến bộ lớn nhất của sự công bình với con người xuất phát từ lời kêu gọi ủng hộ phi-thương tích đối với sự sống và không đồng tình với việc giết hại tất cả chúng sanh."

Phật giáo Đại Thừa xiển dương lối sống trường chay. Kinh Đại Niết Bàn nói: “Ăn thịt làm tiêu tan hạt giống từ bi.”

Kinh Lăng Già nói:

“Vì lòng từ bi, Bồ tát không nên ăn thịt vốn được sinh từ sự phối hợp của tinh, huyết v.v... Vì không muốn gây ra nỗi sợ gây kinh hoàng cho chúng sanh nên các vị Bồ tát tự kỷ luật đối với bản thân để đạt được lòng từ bi, không ăn cá thịt ... không phải thịt là thực phẩm thích

⁶⁶ Ibid, DhP405

hợp và được phép dầu con vật không bị giết bởi chính mình, khi mình đã không để cho người khác giết nó, khi nó không phải được làm cho mình ...”⁶⁷

Ngoài việc không giết hại, Đức Phật cũng khuyên chúng ta không nên làm tổn thương đến người khác:

“Ai cũng cần hạnh phúc

Cầu hạnh phúc cho mình

Hại hạnh phúc của người

Đời sau không hạnh phúc.”

Sukhakamani bhutani

Yo dandena vihijsati

Attano sukham esano pecca

So na labhate sukhaj.)⁶⁸

5.2. GIỚI KHÔNG LẤY NHỮNG GÌ MÀ NGƯỜI KHÁC KHÔNG CHO

Giới thứ hai của năm giới là 'không nên lấy tài vật của người khác không cho mình (ăn cắp)'. Đây cũng là nghĩa đen. Nó không có nghĩa là chỉ là nhin ăn cắp mà còn bao hàm việc từ bỏ bất kỳ thứ gì không trung thực, sử dụng sai hoặc sự khai thác, bóc lột, bởi vì tất cả đều là những biểu hiện của lòng ham muốn say mê và ích kỷ.⁶⁹

“Những ai không trộm cắp

Với vật lớn hay nhỏ

Hoặc dài hay là ngắn

Hoặc vật đẹp hay xấu

Xứng gọi Bà La Môn.”

⁶⁷ Lankavatara Sutra, Translated into English by Daisetz Teitaro Suzuki

⁶⁸ ccbs.ntu.edu, DhP131

⁶⁹ Bhikkhu. AN 8.39

(Yodha dighaj va rassaj va

Anuj thulaj subhasubhaj

Loke adinnaj nadiyati tam

Ahaj brumi brahmanaj)⁷⁰

“Lại nữa, không trộm cắp, người đệ tử của những người quý tộc từ bỏ việc không lấy những gì mà người khác không cho. Khi làm như vậy, ông ta bỏ thí sự tự do từ nguy hiểm, tự do từ sự thù địch, tự do khỏi sự áp bức cho vô lượng chúng sanh. Khi bỏ thí tự do từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, tự do từ sự áp bức cho vô lượng chúng sanh, ông ta đạt được một phần trong sự tự do vô hạn từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, và tự do từ sự đàn áp. Đây là này là món quà thứ hai...”⁷¹

Với ý nghĩa tích cực là không ăn cắp là cũng đồng nghĩa không làm người khác đau khổ. Khi chúng ta bị mất một cái gì đó chúng ta rất đau khổ, và người khác mất những gì thuộc về họ, họ cũng đau khổ như ta. Ý thức được rằng mình không muốn đau khổ, và không muốn làm người khác đau khổ là một cảm tính mạnh mẽ, giúp cho mình được hạnh phúc, giúp người khác được an ổn; góp phần xây dựng xã hội thanh bình, an lạc. Giữ giới không trộm cắp, dù tiêu cực hay tích cực cũng khiến cho chúng ta có nhân cách đặc thù, và thiện nghiệp của thân được thanh tịnh hoàn toàn.

“Một thời ở Savatthi Đức Phật bảo rằng:

Này các thân chủ, Pháp nào giải thích phù hợp với bản thân?

Ở đây, các thân chủ, một môn đệ cao quý phản ánh như thế này: Nếu ai đó đã lấy đồ vật từ tôi, những gì mà tôi không cho, đó là trộm cắp, điều này sẽ không hài lòng, cũng không dễ chịu với tôi. Nếu tôi lấy bất cứ đồ gì của người khác, những gì người khác đã không thực sự cho, đó cũng là trộm cắp, điều này sẽ không hài lòng, cũng không dễ chịu đối với người đó. Hoặc những gì làm bức mình và khó chịu đối với tôi, cũng làm bức mình và khó chịu cho bất kỳ ai đó!

⁷⁰ ccbs.ntu.edu, DhP409

⁷¹ AN 8.39, tr.Thanissaro Bhikkhu

Làm thế nào tôi có thể gây ra cho người khác những gì mà cũng khiến làm bức mình và khó chịu cho bản thân tôi?

Sau khi lập lại nhiều lần như vậy, rồi Đức Phật lược thuyết:

1: Người cần trọng sẽ không lấy tất cả những gì không được cho...

2: Người thuyết phục người khác cũng từ bỏ việc trộm cắp...

3: Người được tán dương chỉ nhận những gì mà người khác cho mình với tâm rộng lượng và đúng đắn...

Với phương hướng đúng như thế là thân hành tốt, có sự thanh tịnh trong 3 phương diện!”⁷²

Việc ứng dụng tích cực với giới không ăn cắp là ‘dana’ - bố thí. Trong trường hợp này, nó cũng có nghĩa là không chỉ là một cảm giác của tâm rộng lượng và mong muốn bố thí cho người khác, nhưng hành động thể hiện cũng rất là hào phóng. Tất cả những ai có liên kết với lời dạy sống động của Đức Phật theo cách này hay cách khác ít nhất là một vài lần cũng nhận thức được những gì là bố thí.

“Hãy nhanh làm việc lành

Và kiểm tra tâm ác

Người chậm làm việc lành

Ắt tâm ác khởi lên.”

(abhittharetha kalyane

Papa cittaj nivaraye

Dandhaj hi karoto pubbaj

Papasmij ramati mano.)⁷³

“Ai làm các hạnh lành

⁷² Samyutta Nikaya/Bhikkhu_Samahitatr

⁷³ ccbs.ntu.edu, DhP116

Che khuất những điều ác

Sáng rõ thế gian này

Như trăng thoát khỏi mây.”

(yassa papaj kataj kammaj

Kusalena pithiyati

So imaj lokaj pabhaseti

Abbha mutto va candima.)⁷⁴

5.3. GIỚI KHÔNG TÀ DÂM

Giới thứ ba là 'từ bỏ quan hệ tình dục bất hợp pháp'. Trong kinh sách, Đức Phật giải thích rằng giữ giới không ngoại tình là một phần của năm giới, cũng là không hãm hiếp và bắt cóc, là những hành động biểu hiện không tự nguyện của cả cảm xúc và bạo lực. Trường hợp bị hãm hiếp và bắt cóc dường như đã khá phổ biến trong cộng đồng tương đối lỏng lẻo của thời Đức Phật; bạo lực được cam kết không chỉ với một người phụ nữ nào đó, nhưng đối với cha mẹ cũng như người giám hộ của cô ta. Trong trường hợp ngoại tình, bạo lực được bộc lộ với người chồng, cuộc sống gia đình của ông ta bị phá hủy một cách cố ý. Cũng cần phải lưu ý rằng trong Phật giáo hôn nhân hoàn toàn là một hợp đồng dân sự, không phải là một bí tích. Hơn nữa, việc ly hôn và chế độ một vợ một chồng là hoàn toàn được phép và không bắt buộc từ quan điểm giáo lý. Ở một số quốc gia có những cộng đồng Phật giáo, trong đó chế độ đa thê được chấp nhận, và điều đó không xem như là một 'hành vi tình dục bất hợp pháp'. Hơn nữa, giới thứ ba cũng có ý nghĩa khác, ví dụ, một trong những ham mê quá mức đối với vấn đề ăn uống; điều này không chỉ khuyến khích những người giàu có và những người có quyền lực chỉ ăn thêm những gì họ cần, mà đối với việc chi tiêu của những người đang bị tước đoạt đặc quyền như vậy, theo nghĩa toàn cầu; việc này gây ra một sự suy dinh dưỡng và nạn đói nghiêm trọng ở các quốc gia Thế Giới

⁷⁴Ibid...,173

Thứ Ba - nhưng cũng dẫn đến bệnh tật, tê liệt và thờ ơ. Một ví dụ khác là trong sự thỏa mãn đối với việc chiêm ngưỡng những hình ảnh đẹp và thánh giá - nhận thức về âm thanh tuyệt vời, từ đây tất cả những thú vui của loại hình này nhanh chóng tăng sự xuất hiện của những tham trước và không có lợi cho việc thực hành (Thanissaro Bhikkhu).

Mặt tích cực của giới không tà hạnh được gọi là 'santustah' (Pali - santutthi) hoặc thiếu dục - biết đủ. Nếu một người là độc thân, người ấy nên nên bằng lòng với tình trạng độc thân của mình. Mặt khác, hôn nhân có nghĩa là hài lòng với bạn đời của mình - người được thừa nhận bởi cộng đồng xung quanh. Trong trường hợp này, sự hài lòng không chỉ là sự chấp nhận thụ động đối với tình hình hiện tại. Xét về tâm lý hiện đại, đó là một trạng thái tích cực của tự do từ việc cần thiết để ứng dụng tình dục nhằm đáp ứng những nhu cầu chức năng thần kinh nội tiết nói chung, và đặc biệt, việc sử dụng tình dục để đáp ứng nhu cầu rối loạn chức năng nhằm thay đổi.

Sử dụng tình dục hợp pháp – không tà hạnh giúp cho con người có được sự cao quý, tự do từ tất cả nỗi sợ hãi và nguy hiểm từ bên trong lẫn bên ngoài:

“Lại nữa, không tà hạnh, người đệ tử của những người quý tộc từ bỏ việc tà hạnh. Khi làm như vậy, ông ta ban phát sự tự do từ nguy hiểm, tự do từ sự thù địch, tự do khỏi sự áp bức cho vô lượng chúng sanh. Khi ban phát tự do từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, tự do từ sự áp bức cho vô lượng chúng sanh, ông ta đạt được một phần trong sự tự do vô hạn từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, và tự do từ sự đàn áp. Đây là này là món quà thứ ba...”⁷⁵

Giới thứ ba, tu tập đối với năng lượng tình dục của chúng ta, ít nhiều cũng quan trọng hơn so với bốn giới khác. Mục đích giới này là để kiểm soát bản thân, không tham gia vào các hoạt động tình dục không lành mạnh, và tránh làm tổn hại đến bản thân và người khác.

Trong hầu hết các nền văn hóa, không dễ dàng tách các ý tưởng về quan hệ tình dục từ ý tưởng của tội lỗi. Có rất nhiều cảm xúc mạnh mẽ kết hợp với quan hệ tình dục và sinh hoạt tình

⁷⁵ AN 8.39, tr. Thanissaro Bhikkhu

dục, nó có thể được khó khăn để suy nghĩ rõ ràng về chúng. Tuy nhiên chúng ta hãy thử để nó sang một bên và xem xét những gì mà Đức Phật thực sự nói về hoạt động tình dục.

Đức Phật đã cân nhắc những hành động của con người: Ngài dạy rằng tất hành động từ thân, khẩu và ý mà chúng ta tạo ra hạnh phúc hay đau khổ trong cuộc sống. Ngài không quan tâm đến triết lý hoặc ý kiến vì lợi ích riêng của chúng. Ngài chỉ đưa các nguyên tắc cơ bản nhất; rằng điều đó là tốt đẹp và không làm tổn thương chính mình hoặc người khác. Nếu chúng ta trung thực và cẩn thận áp dụng quy tắc này đối hành động của chúng ta, chúng ta sẽ tránh được việc làm tổn hại đến bất cứ ai và sẽ tạo nên an lạc và sự tự tin trong thế giới nội tâm của chúng ta.

“Chớ làm các điều ác

Siêng làm các hạnh lành

Tâm ý luôn thanh tịnh

Là lời dạy chư Phật.”

(Sabbapapassa akaranaj

Kusalassa upasampada

Sacittapariyodapanaj

Etaj buddhana sasanaj.)⁷⁶

Trong Phật giáo, hôn nhân không phải là một bí tích nhưng một sự cam kết cho một tập hợp đặc thù của các hành động. Đức Phật không sử dụng khuôn khổ để phán xét hôn nhân và đạo đức. Thay vào đó, nền tảng căn cứ của ngài là luật nhân quả (karma), hay hành động. Những gì chúng ta đã làm trong quá khứ (hay trong những kiếp quá khứ) ảnh hưởng đến hoàn cảnh bây giờ của chúng ta. Chúng ta tự xây dựng nhân quả bằng việc làm của mình hiện tại. Nếu chúng ta chấp nhận luật nhân quả như mô hình kết quả đạo đức, tầm quan trọng là tập trung ý thức nơi mỗi hành động của chúng ta: hành động tiêu cực đưa đến hậu quả tai hại, hành động tích cực

⁷⁶ ccbs.ntu.edu, DhP183

mang lại kết quả lợi ích cho mình và người. Nhìn thấy những ý định của mình và kết quả của hành động của mình từ những việc nhỏ là quan trọng nhất, chỉ đơn giản như thế.

"Chớ nghĩ điều ác nhỏ

‘Sẽ không đến với ta’,

Vì nước nhỏ từng giọt

Bình cũng đầy tràn nước

Người ngu tràn đầy ác

Do thắm mãi dần đầy.”

(Mavamabbetha papassa

Na maj taj agamissati

Udabindunipatena

Udakumbho pi purati

Balo purati papassa

Thokathokam pi acinaj.)⁷⁷

Hạnh phúc lứa đôi chỉ có khi hoạt động tình dục là một biểu hiện của tình yêu trong một mối quan hệ cam kết. Một đời sống tình dục lành mạnh có thể ràng buộc tình yêu hai người với nhau trong nhiều năm. Nó thường là một phong vũ biểu đối với cảm xúc hạnh phúc của các đối tác. Nó có thể cung cấp động lực để làm tan những tiêu cực không cần thiết xảy ra trong đời sống hôn nhân; một đời sống tình dục thỏa mãn trong quan hệ công khai và hợp pháp có thể là một sự phản ánh của chia sẻ, của niềm tin, chấp nhận và hiểu biết lẫn nhau.

Hiểu biết và chấp nhận trong đời sống hôn nhân giúp chúng ta hoàn thành trách nhiệm đối với gia đình, là một phước thiện thù thắng. Trong kinh Mangala, Đức Phật mô tả nhiều phước lành. Trong câu sau, ngài cho rằng nhiệm vụ đối với gia đình như là một món quà, hay lời chúc phúc tốt nhất:

⁷⁷ Ibid, DhP121

Phụng sự mẹ và cha

Lo lắng cho vợ (chồng) con

Sinh kế không tổn hại

Là phước lành tối thượng.⁷⁸

Và như thế nào nếu chúng ta không có một đối tượng độc quyền? Trong những văn hóa hiện đại, thử nghiệm tình dục được coi là việc đương nhiên, xem độc thân như là một lựa chọn; điều này tối thiểu sẽ giữ cho chúng ta tránh được bất kỳ sai lầm nào lớn. Nhưng nguyên tắc chung là chỉ có một đối tượng ở một thời điểm, và sự lừa dối mà không được chấp nhận trong mối quan hệ. Trung thực và tin tưởng nhau là rất cần thiết trong mối quan hệ thân mật. Phá vỡ nguyên tắc chung được xem là hành vi bất thiện trong Phật giáo:

“Ngủ với vợ (chồng) người khác

Có bốn điều bất thiện:

Lo sợ, ngủ không được

Bị chê, đọa địa ngục.”

(Cattari thanani naro pamatto

Apajjati paradarupasevi

Apubbalabhaj nanikamaseyyaj.)

Nindaj tatiyaj nirayaj catutthaj.)⁷⁹

“Bị chê, đọa cảnh khổ

Người đàn ông lo sợ

Người đàn bà mất vui,

Vua ban hình phạt nặng

Đừng ngủ với (chồng) người.”

⁷⁸ Sn 2.4 tr. John Kelly

⁷⁹ ccbs.ntu.edu, DhP309

(Apubbalabho ca gati ca papika

Bhitassa bhitaya rati ca thokika

Raja ca dandaj garukaj paneti

Tasma naro paradaraj na seve.)⁸⁰

Để giữ giới, Đức Phật khuyên nhắc chúng ta nên cẩn thận với hành vi sai lầm của mình như sau:

"Từ bỏ tà hạnh ham muốn, y nhận được hành vi sai lầm trong ham muốn; y không có quan hệ với những người phụ nữ được bảo vệ bởi cha mẹ, anh em, chị em, hay người thân của họ, người đã có chồng được bảo vệ bởi pháp luật, hoặc với những ai đã được choàng hoa trong buổi hứa hôn."⁸¹

Hành vi trong các lĩnh vực của hoạt động tình dục ngoài đời tác có hậu quả đau đớn. Nó dễ làm tổn thương cảm xúc của người khác, và gây nên cảm giác bị thương không những cho người mà ngay cả chính mình. Để tránh làm tổn thương chính mình và những người khác, Đức Phật dạy chúng ta hãy nhận diện rõ rằng dục lạc không bao giờ làm chúng ta thỏa mãn:

“Dầu là mưa tiền vàng

Chẳng thỏa mãn ham muốn

Dục: đau khô, ít vui

Người trí rõ như thế.”

(Na kahapanavassena

Titti kamesu vijjati

Appassada dukkha kama

Iti vibbaya pandito.)⁸²

⁸⁰ Ibid, DhP310

⁸¹ MN41.12. tr. Bhikkhu Ñāṇamoli Bhikkhu Bodhi

⁸² ccbs.ntu.edu, DhP186

Tình dục là một thứ ảo tưởng, nơi mà hệ thần kinh bị kích thích bởi 6 giác quan bên ngoài, phát sinh tư tưởng chấp hữu. Nó là thứ ảo giác lớn khiến chúng ta say mê cũng như chúng ta bị kích thích bởi các ánh đèn màu trên sân khấu. Và kết quả của những ảo giác này đã đánh động tình dục, và phát sinh nòi giống tương tục...

"... Những điều thú vị để chúng ta lưu ý là cách quan hệ tình dục - như mọi thứ khác - là một lực lượng hoàn toàn khách quan. Chúng ta có xu hướng nghĩ về nó trong điều kiện bản thân mạnh mẽ, nhưng trong thực tế nó là một lực lượng mà chỉ tràn qua chúng ta và dùng những cảm xúc tuyệt vời và đầy cảm hứng nhất của chúng ta cho mục đích riêng của mình, điều này hoàn toàn liên quan đến sự duy trì nòi giống như một toàn thể. Ý tưởng cho rằng nó chỉ là một điều riêng tư và tuyệt vời giữa bạn và tôi chỉ là một phần của ảo tưởng chung chung của chúng ta. Nhìn chung, đó là sản phẩm lai giống giống của các ảo tưởng. Nó có thể dẫn một người đàn ông nghĩ rằng ông đã tìm thấy người phụ nữ tuyệt vời nhất trên thế giới trong khi mọi người nghĩ rằng, ‘Cái quái gì mà ông có thể có thể nhìn thấy cô ấy như thế?’⁸³

Khi nhận thức của chúng ta bị bóp méo bởi những ham muốn tình dục, chúng ta không nhận ra những ảo tưởng của nó. Nhưng các nhà quan sát không bị ảnh hưởng bởi sự ham muốn thì nhìn thấy nó rõ ràng hơn.

"... Một tỷ kheo [người tu tập] rõ biết tâm bị ảnh hưởng bởi sự ham muốn khi tâm bị ảnh hưởng bởi sự ham muốn, tâm không bị ảnh hưởng bởi sự ham muốn khi tâm không bị ảnh hưởng bởi sự ham muốn."⁸⁴

“Dầu thú vui thiên giới

Cũng chẳng lấy làm thích,

Đệ tử của Đức Phật

Thích hết hẩn tham ái.”

(Api dibbesu kamesu

⁸³ Maurice Walshe, *Buddhism and Sex*

⁸⁴ MN10, tr. Bhikkhu Ñāṇamoli Bhikkhu Bodhi

Ratij so nadhigacchati

Tanhakkhayarato hoti

Sammasambuddhasavako.)⁸⁵

Về mặt tích cực, có hai cách để làm việc với phương châm thứ ba. Đầu tiên là nhớ rõ giới đã tiếp nhận trước khi chúng ta rơi vào bất kỳ hành động nào có thể dẫn chúng ta vào một tình huống xấu và có thể gây ra tác hại. Nếu chúng ta đang bị cám dỗ để bắt đầu một mối quan hệ ngoại tình, hãy suy nghĩ nghiêm túc về những gì sẽ xảy ra kết quả sau khi lần đầu tiên gặp gỡ và đam mê. Chúng ta có thể tưởng tượng một kết quả mà tất cả mọi người là hạnh phúc và không có ai bị tổn thương? Như thế mối quan hệ không tình dục có thể được gần gũi và có những yếu tố lành mạnh có ý nghĩa. Hai là, nếu chúng ta mở rộng các ý tưởng năng lượng gọi cảm bằng chánh niệm để bao gồm tất cả các nguồn năng lượng mà chúng ta trao đổi với những người khác, hãy nhìn và tiếp xúc với các yếu tố tương tác, quán niệm. Đây là tất cả những cách phi tình dục để tương tác với những người khác, điều này có thể biểu hiện và xây dựng sự thân mật, niềm tin và tình yêu.

Cũng như với bốn giới khác, giới này là một bài tập chánh niệm. Đó là một lời mời để quan sát hành động và động cơ của chúng ta chặt chẽ hơn, khi chúng xảy ra.

5.4. GIỚI KIÈM CHẾ LỜI NÓI KHÔNG CHÍNH XÁC

Giới thứ tư là 'không được nói dối hay từ bỏ sự nói dối'. Sự dối trá có nguồn gốc từ lòng ham muốn, thù hận hay sợ hãi. Nếu bạn nói dối, đó là vì bạn muốn một điều gì đó, hoặc đã quyết định làm tổn thương một ai đó, hoặc bởi vì bất cứ lý do nào đó sợ nói ra sự thật. Do đó, sự thiếu thành thật bắt nguồn từ trạng thái tinh thần bất thiện. Việc thể hiện tích cực để từ chối những lời nói dối là 'Satya' (Pali - sacca), đó là nói lời trung thực (Thanissaro Bhikkhu).

⁸⁵ ccbs.ntu.edu, DhP187

Tuy nhiên, hằng ngày, đối với công việc và sự giao tiếp chúng ta có hàng trăm sự chọn lựa cùng một lần: là phải nói dối hay nói thật, điều này thường xảy ra ngoài suy nghĩ, và chúng ta bỏ qua tác động sâu sắc của những quyết định dường như không quan trọng. Ngay cả những lời nói dối nhỏ nhất có thể mất sức khỏe, ảnh hưởng đến mối quan hệ bạn bè, và ảnh hưởng đến sự lựa chọn của chúng ta. Ngược lại, sự trung thực mang lại nhiều lợi ích tâm lý đáng ngạc nhiên. Dưới đây là cách mà sự thật và dối trá ảnh hưởng đến não bộ và sức khỏe của chúng ta mỗi ngày.

Anita Kelly và LiJuan Wang of Notre Dame đã tuyển một nhóm 110 người từ 18-71 tuổi, và nói với họ rằng một lần một tuần trong mười tuần họ sẽ phải bước vào trong một máy dò nói dối, báo cáo bao nhiêu lần trong tuần trước họ đã nói dối. Nhóm đã được chia thành hai. 55 người nhận được hướng dẫn rõ ràng trong cách tránh việc nói dối. (Họ có thể tránh nói sự thật, hoặc không trả lời, chỉ ngoài việc đàm luận.) Nhóm còn lại đã không có hướng dẫn, chỉ yêu cầu một tuần đến một lần và nói sự thật về bao nhiêu lần họ đã nói dối trong tuần trước.

Kết quả là, mọi người đều nói dối ít hơn. Tuy nhiên, nhóm đã nhận được lời khuyên về cách tránh nói dối đã giảm bớt những lời thề dệt nhiều hơn. Và trong những câu hỏi, những người ít nói dối đó báo cáo tốt hơn về sức khỏe tinh thần và thể chất. Họ báo cáo việc cải thiện các mối quan hệ của họ, ngủ được, ít căng thẳng, ít đau đầu, và ít đau họng.

Chúng ta nên biết rằng sự căng thẳng có hại cho não bộ và cơ thể của chúng ta theo nhiều cách khủng khiếp. Nói dối góp phần vào mức độ căng thẳng của chúng ta và khi chúng ta làm điều này nhiều lần mỗi ngày, chúng ta cần phải xem xét tác động của các bí mật của chúng ta. Những tác hại không phải là hiển nhiên, nó dễ dàng tác động nhiều đến vấn đề sức khỏe mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Không nói dối đồng với ý nghĩa là không có hành vi bất thiện, gây nên sự nguy hiểm, thù địch đối với bản thân, người khác, và chúng hữu tình; cản trở sự tự do và hạnh phúc của mình và người:

“Lại nữa, không nói dối, người đệ tử của những người quý tộc từ bỏ việc nói dối. Khi làm như vậy, ông ta ban phát sự tự do từ nguy hiểm, tự do từ sự thù địch, tự do khỏi sự áp bức cho vô lượng chúng sanh. Khi ban phát tự do từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, tự do từ sự áp bức cho vô lượng chúng sanh, ông ta đạt được một phần trong sự tự do vô hạn từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, và tự do từ sự đàn áp. Đây là này là món quà thứ tư...”⁸⁶

Hơn nữa, cuộc sống không có mô hình nhất định. Dối trá là nguyên nhân căng thẳng và các vấn đề kinh khủng khác, Nó chỉ hữu ích và thậm chí cần thiết ở một thời điểm nhất định. Khi vùng đảm bảo an toàn của chúng ta hoặc sự trung thực khiến chúng ta gặp nguy hiểm, có thể chúng ta không nên chọn sự thật; đây gọi là phương tiện cho bản thân và người khác. Trường hợp ngoại lệ luôn luôn tồn tại. Đôi khi nói sự thật có thể gây hại nhiều hơn là có lợi, đặc biệt là nếu nó được thực hiện với mục đích xấu. Một điệp viên người bán thông tin mật nhạy cảm dân tộc của mình để một kẻ thù có thể là người nói sự thật, nhưng anh có thể gây hại nhiều đến an ninh quốc gia của mình và gây nguy hiểm cho nhiều sinh mạng vô tội. Do đó, Đức Phật bảo rằng người ta nên nói sự thật đó là hữu ích và có lợi cho giáo pháp, và nên tránh điều vô ích đó vốn có thể gây ra nghiệp bất thiện cho bản thân và người khác. Và bất kể ý định của chúng ta như thế nào, việc nói dối khiến chúng ta trở nên người không tự tin và thoải mái. Nói chung, sự trung thực đem lại lợi ích sức khỏe tâm thần và thể chất nhiều hơn so với bất lương. Tuy nhiên, chúng ta là những sinh vật phức tạp, chúng ta đưa ra quyết định phức tạp mỗi ngày. Chúng ta sẽ tìm thấy lý do để nói dối đó là điều cần thiết để giữ gìn lòng tự trọng hay phép lịch thiệp. Tuy nhiên, hãy suy nghĩ về những ảnh hưởng lâu dài và việc nói dối sẽ bảo vệ chúng ta, hoặc người khác, trong một thời điểm cụ thể. Chúng ta có thể không phải luôn luôn nói sự thật, nhưng khiến cho thân tâm ta có được hạnh phúc, và tránh gây đau khổ cho người khác là có thể.

⁸⁶ AN 8.39, tr. Thanissaro Bhikkhu

Để tránh gây đau khổ cho mình và người, Đức Phật đưa ra bốn nguyên tắc nhằm ngăn chặn lời nói bất thiện thương tổn tha nhân. Bốn nguyên tắc của việc không nói dối này khiến cho chúng ta trở thành người cao thượng, và đáng tin cậy hơn:

"Đây là những gì tạo nên sự thanh tịnh trong bốn cách bằng hành động lời nói:"

1) "Có trường hợp một người nào đó, từ bỏ việc nói dối, không nói dối. Khi y được gọi đến một cuộc họp thị trấn, một cuộc họp nhóm, một tập hợp người thân của y, hiệp hội của y, hoặc là triều đình, nếu y được yêu cầu như một nhân chứng, 'này người tốt, hãy đến và kể những gì bạn biết': Nếu y không biết, y nói, 'tôi không biết.' Nếu y biết, y nói, 'Tôi biết.' Nếu y không thấy, y nói, 'Tôi không thấy.' Nếu y thấy, y nói, 'Tôi đã thấy.' Như thế, y không có ý thức nói dối vì lợi ích riêng của mình, vì lợi ích của người khác, hoặc vì lợi ích của bất kỳ phần thưởng nào. Từ bỏ nói dối, y nhận được sự nói dối. Y nói sự thật, duy trì sự thật, là sự chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa dối thế gian."⁸⁷

Ở đoạn văn trên, bước đầu đức Phật muốn khuyên chúng ta không nói dối, nói lời chân thật, tạo được niềm tin vì không lừa gạt người khác. Thực vậy, người ta chỉ tin bạn khi bạn nói mọi điều không có bí mật, không có dối trá, nói với những gì mình thấy. Phủ nhận sự thật là tạo nghiệp bất thiện, khiến cho chúng ta gần với cái chết trong niềm tin của các mối quan hệ, trong cái chết của lương tri.

"Người phủ nhận lời thật

Thì đi đến địa ngục

Người có làm nói 'không'

Cả hai đang tạo nghiệp

Sau khi chết như nhau."

(Abhutavadi nirayaj upeti

Yo va pi katva na karomi ti caha

⁸⁷ AN 10.176 Cunda Kammaraputta Sutta: To Cunda the Silversmith, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu

Ubho pi pecca sama bhavanti

Nihinakamma manuja parattha.)⁸⁸

2) "Không nói gây chia rẽ (nói hai lưỡi) y nhận được lời gây chia rẽ. Những gì y đã nghe nói ở đây y không kể lại với đồng kia để chia cắt người này với người kia. Những gì y đã nghe nói ở đồng kia y không kể lại ở đây để chia cắt người này với người kia. Như thế hòa giải với những người đã bị chia cắt, củng cố những người đó lại với nhau, y thích hòa hợp, vui trong hòa hợp, thích hòa thuận, và nói ra những điều tạo nên hòa hợp."⁸⁹

Xã hội chúng ta đang có nhiều đổ gãy vì những lời nói phân chia, những lời nói mang tính chia rẽ văn hóa, chủng tộc, tôn giáo... gây nên những cuộc chiến miệng lưỡi dai dẳng. Chúng ta có thói quen thích nói những điều không đem lại lợi ích cho đôi bên hầu có lợi cho chúng ta trong các quan hệ, đối tác khác. Mặt khác, lời nói châm biếm, các phương tiện truyền thông đưa tin một chiều, những phát ngôn gây chia rẽ tạo nên sự căm thù đã góp phần tạo ra bạo lực xã hội hiện nay mà những người vô tội phải chịu đau khổ trong sự nghi ngờ chỉ vì một lời nói gây đổ vỡ, không mang tính xây dựng, không gây dựng được niềm tin yêu cho nhau. Thay vì nói lời chia rẽ, chúng ta tập nói lời xây dựng, như thế các mối quan hệ sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực.

"Ai nói lời xây dựng,

Sự thật và nhu mì

Ai không mất lòng người

Xứng gọi Bà la môn."

(Akakkasaj vibbapanij

Giraj saccam udiraye

Yaya nabhisaje kabci tam

⁸⁸ ccbs.ntu.edu, DhP306

⁸⁹ AN 10.176 Cunda Kammaraputta Sutta, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu

Ahaj brumi brahmanaj.)⁹⁰

3) "Không nói lời hung ác, sỉ nhục, y nhin được những lời hung ác, sỉ nhục. Y nói ra những lời dịu dàng dễ nghe, đó là lời thương yêu, lời đi đến trái tim, đó là lời lịch sự, cuốn hút và làm vui lòng người."⁹¹

Trong phần thứ ba này, chúng ta nên biết về tình trạng lạm dụng bằng lời nói trong các mối quan hệ và giao tiếp. Lời nói hung ác là nói lời lăng mạ, lời tục, lời khiêu dâm, chửi mắng, nguyên rủa, phỉ báng... người khác, hạ bệ uy tín của người; hoặc nói những lời không thuận lợi cho ai đó, truyền bá những thông tin sai lạc để hạ thấp phẩm giá kẻ khác... Trước khi nói, chúng ta xem xét việc nói về người khác có phải là lời lẽ sỉ nhục hay không, chúng ta cần phải làm một kiểm tra nhận thức tự lạm dụng bằng lời nói. Đôi khi những gì chúng ta nhìn thấy từ những người khác, phản ánh những gì chúng ta đã làm cho họ. Nọc độc từ lời nói có sức lây nhiễm khôn lường, nó lây lan như một khối u tăng trưởng và khó có thể chữa trị.

Lời nói hung ác, lăng mạ có sức mạnh phá vỡ các mối quan quan hệ trong tình yêu, hôn nhân, thân hữu và các đối tác. Để chặn đứng nguy cơ từ lời nói ác, trước khi nói chúng ta nên cân nhắc cẩn thận lời nói này có làm khổ cho chúng ta và người khác không, Có đem lại yêu thương và niềm vui cho mình và người không, như thế lời nói chúng ta mới không bị lạm dụng, không gây tổn thương cho cả hai.

“Đừng nói lời gay gắt

Nếu nói, người nói lại

Đau khổ, lời đã tuông

Tác động, tổn thương mình.”

(Mavoca pharusaj kabci

Vutta pativadeyyu taj

Dukkha hi sarambhakatha

⁹⁰ ccbs.ntu.edu, DhP408

⁹¹ AN 10.176, Cunda Kammaraputta Sutta

Patidanda phuseyyu taj.)⁹²

4) "Không nói lời thêu dệt, nói đôi mách, y nhận được lời nói thêu dệt, nói đôi mách. Y nói đúng lúc, nói những điều thực tế, những gì phù hợp với mục tiêu, giáo pháp, và giới luật. Y nói những lời có giá trị, đúng thời, hợp lý, giới hạn, có quan hệ với mục đích."⁹³

Nói lời thêu dệt, lê đôi mách là nói những lời trau chuốt, nhằm nhí, chuyện phiếm, chuyện vô nghĩa trong lúc nhàn rỗi. Lời nói không có mục đích, lý tưởng hay chiều sâu trong giao tiếp là lời nói không có giá trị; lời nói này chỉ làm phát sinh phiền não trong tâm trí chúng ta và người khác. Thông thường, đối với hàng Phật tử thì có nhiều nhu cầu nói chuyện trong lúc rảnh rỗi, như bàn tán chuyện gia đình, bạn bè, công việc...Tuy nhiên Đức Phật khuyên rằng, những lời thêu dệt, những chuyện nhàn rỗi nên được kềm chế và hạn chế càng nhiều càng tốt vì không đem lại lợi ích thiết thực, và có khả năng gây nhiễu loạn tâm trí của chúng ta. Trong trường hợp nhàn rỗi, nên cố gắng tránh xa những lời vô nghĩa, lời nói đánh mất những giá trị nhân bản trong lúc giao tiếp. Cần hướng đến mục tiêu của giáo pháp trong lời nói, như thế thì phiền não mới có thể tiêu trừ, thiện nghiệp trí tuệ mới phát triển, mình và người đều được lợi ích.

“Ai nói lời vọng ngữ

Ai chẳng màng Phật pháp,

Ai phủ nhận đời sau

Có ác nào không làm. "

(Ekaj dhammaj atitassa

Musavadissa jantuno

Vitinnaparalokassa natthi papaj akariyaj.)⁹⁴

Đối với những người xuất gia, đức Phật có lời khuyên là không nên bàn luận hay tranh cãi đối với tất cả vấn đề thế sự, chỉ tập trung đối với lý tưởng giải thoát.

⁹²ccbs.ntu.edu, DhP133

⁹³ AN 10.176, Cunda Kammaraputta Sutta

⁹⁴ ccbs.ntu.edu, DhP176

“Nhu cái chiêng bị bể
Chẳng bao giờ vang dội
Người đã chứng Niết bàn
Tự mình không tranh cãi.”

(Sace n'eresi attanaj
Kajso upahato yatha
Esa patto'si nibbanaj
Sarambho te na vijjati.)⁹⁵

Tóm lại, để giữ gìn giới không nói dối, Đức Phật khuyên chúng ta nên kiểm xét lời nói bằng 5 cách sau đây để biết những gì nên nói và những gì không nên nói:

"Và năm điều kiện khác phải được thiết lập đối với bản thân như thế nào?

- [1] "Tôi nói đúng thời điểm hay không?
- [2] "Tôi nói có phù hợp thực tế hay không?
- [3] "Tôi nói lời nhẹ nhàng hay gắt gỏng?
- [4] "Tôi nói những lời có lợi lạc hay không?
- [5] "Tôi nói với một tâm tốt, hoặc ý đồ độc hại?

"Này các Tỳ kheo, những năm điều kiện này phải được thiết lập với chính mình bởi một Tỳ kheo muốn khuyên bảo người khác.”⁹⁶

5.5. GIỚI KHÔNG UỐNG CÁC CHẤT SAY VÀ MA TÚY

Và giới cuối cùng của năm giới là 'từ bỏ việc sử dụng các chất say, độc hại', gây mất ý thức. Điều này có nghĩa là từ bỏ một số loại như rượu và ma túy. Tuy nhiên, có một vài sự khác biệt trong cách sự phân tích của những hướng dẫn này. Ở một số quốc gia Phật giáo sự giải thích của nó có nghĩa là nhu cầu đối với sự tỉnh táo hoàn toàn, trong những điều khác, trong một vài

⁹⁵ Ibid, DhP134

⁹⁶ AN V, from the Patimokkha, Ñanamoli Thera, trans.

nơi khác nó chỉ là một sự nhắc nhở một vài sự điều độ trong việc sử dụng những thứ này, trong trường hợp vì dùng liều lượng lớn, gây ra ngộ độc. Mọi người đều có quyền tự do lựa chọn giữa hai cách giải thích này.⁹⁷

Các chất độc hại hay chất kích thích như bia, rượu, cocaine và heroin khiến cho chúng ta mất lý trí, có những ảnh hưởng bất thiện đối với những người xung quanh chúng ta - không có khả năng nhìn thấy kết quả của các hành động mà chúng ta gây nên. Uống say là một cách cố tình làm cho chúng ta trong tình trạng đánh mất sự nhận thức chính xác. Giới thứ năm hướng dẫn quan sát các nguyên nhân và tác động trong hành vi tiêu dùng đối với rượu và các chất nghiện ngập như ma túy, và giúp Phật tử hướng tới hành động lành mạnh. Rượu và ma túy là nguyên nhân rõ ràng nhất của việc mất lý trí mãn tính, thiếu đạo đức và trách nhiệm, không kiềm chế được ham muốn, không biết hổ thẹn, không nhận chân được đúng và sai trong hành động và dễ dàng bị khiêu khích, thậm chí giết người.

Uống say không phải là một phần của văn hóa Phật giáo, mặc dù nó dường như đã trở thành một hiện tượng phổ biến trong xã hội hiện đại. Việc tiêu thụ rượu đã được thịnh hành trước và trong thời Đức Phật, nhưng ngài không bao giờ chấp thuận đối với sự thực hành. Thực tế hiện nay là một cái gì đó thường được thực hành không nhất thiết có nghĩa rằng nó là tốt và lành mạnh. Những người ủng hộ uống bia, rượu là một yếu tố để thúc đẩy tình bạn và đối tác nhưng quên mất thực tế rằng rất nhiều tình bạn đã bị chết đuối trong những chất say. Sự cãi vã, xung đột và những hành vi ngược thường bắt nguồn từ các chất tiêu thụ đồ uống có cồn đại diện làm chứng có rõ ràng của trạng thái dễ tiện của họ dưới ảnh hưởng của các chất say. Tình hữu nghị chỉ được thiết lập dựa vào lòng từ bi và hiểu biết lẫn nhau chứ không dựa vào bia, rượu. Uống rượu chỉ có thể tạo ra một bầu không khí chung phấn khích của những người uống rượu với nhau (và có thể là một môi phiền toái cho những người không uống), nhưng nó không bao giờ là một điều kiện cần thiết cho mối quan hệ giữa các cá nhân. Thông thường, người ta sử dụng

⁹⁷ AN 8.39, Thanissaro Bhikkhu

rượu như một cái có thể say. Theo sự thống kê về sự bất ổn của gia đình và xã hội, tỷ lệ về ly hôn, tai nạn gia đình, tai nạn giao thông, bạo lực, và tội phạm luôn gia tăng theo tình trạng nghiện ngập và ma túy. Ngoài ra tất cả bệnh lý và sức khỏe của người nghiện rượu luôn vẫn được cảnh báo bởi các chuyên gia y học. (<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/>).

Đức Phật đã mô tả việc nghiện các chất say là một trong sáu nguyên nhân của sự đổ vỡ. Nó dẫn đến sáu nhược điểm chính: mất mát của cải, tranh chấp và xung đột, nghèo khổ và bệnh tật, gốc rễ của sự ô nhiễm, hành vi không biết xấu hổ và không đứng đắn, và làm suy yếu sự thông minh và khả năng tinh thần. Ngài cũng đã đưa quy tắc riêng để tránh việc sử dụng các chất say sưa bởi vì chúng là những nguyên nhân gây ra thất niệm (pamada). Thất niệm có nghĩa là loạn tưởng, trạng thái thiếu vắng đạo đức, không có khả năng phân biệt điều nào đúng hoặc sai. Đó là sự đánh mất trạng thái sáng suốt, tỉnh giác, chánh niệm (appamada), những yếu tố căn bản đạo đức dựa trên nhận thức sâu sắc về những nguy hiểm trong trạng thái bất thiện...

“Lại nữa, không sử dụng các chất say, người đệ tử của những người quý tộc từ bỏ hành vi dùng những chất say. Khi làm như vậy, ông ta ban phát sự tự do từ nguy hiểm, tự do từ sự thù địch, tự do khỏi sự áp bức cho vô lượng chúng sanh. Khi ban phát tự do từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, tự do từ sự áp bức cho vô lượng chúng sanh, ông ta đạt được một phần trong sự tự do vô hạn từ sự nguy hiểm, tự do từ tình trạng thù địch, và tự do từ sự đàn áp. Đây là món quà thứ năm...”⁹⁸

Tuy nhiên, trong văn hóa xã hội, kiểm chế rượu bia không phải là một đặc tính rất ngưỡng mộ trong văn hóa tiêu dùng theo định hướng của chúng ta. Nó có thể là một trận chiến khó khăn, nhưng những phần thưởng của sự kiểm chế là rất lớn. Kết quả có thể gây ngạc nhiên. Nếu ta quan sát thực tế với sự trung thực tỉ mỉ, người ta nhận thấy rằng cảm xúc thèm khát chỉ đến và đi; nếu chúng ta quyết tâm kiên cố, chúng ta sẽ có tự do thực sự của bản thân mà không đi cùng với đám đông! Kiểm chế không phải là đàn áp, nhưng tuyên bố độc lập từ các trạng thái

⁹⁸AN 8.39, tr.Thanissaro Bhikkhu

bất thiện. Nó là sự lựa chọn một cái gì đó giá trị lâu dài hơn những thú vui tạm thời và hời hợt. Những người hạnh phúc là những người sống một cách đơn giản nhất; họ lo lắng ít hơn, bởi vì họ không tạo ra vấn đề cho mình và người. Họ biết rằng việc sắp xếp cuộc sống của họ xung quanh việc tiêu thụ thực phẩm tinh tế, vui chơi giải trí, và các chất say không thể đáp ứng những gì họ cần thiết. Thực hành giữ giới, người Phật tử sống đời sống hạnh phúc và khỏe mạnh, đồng thời mang lại những điều tốt nhất cho chính mình và những người khác. Người tuân thủ giới này sẽ có được cảm giác an toàn, bình tĩnh và tự tin, giúp họ theo đuổi con đường tốt nhất có thể.

“Những chất say men, rượu...

Ai từ bỏ chúng rồi

Khỏi đào gốc chính mình

Ngay nơi thế gian này.”

(Suramerayapanaj ca yo

Naro anuyubjati

Idhevameso lokasmij

Mulaj khanati attano.)⁹⁹

Tuân thủ tích cực đối với sự hướng dẫn này - 'smriti' (Pali - sati)/sự chú ý hoặc nhận thức là một tiêu chí hiệu quả. Nếu bạn có thể uống rượu mà không bị mất sự tập trung (điều này có thể) thì cứ uống. Nhưng nếu bạn không thể thực hiện, thì hãy kiềm chế. Tuy nhiên, bạn cần phải rất trung thực với chính mình và đừng giả vờ rằng bạn đang cẩn thận và tỉnh táo vào thời điểm đó, khi bạn chỉ là đang say rượu. Như vậy, trong khi sự hướng dẫn giới thứ năm được hiểu như là một sự chùng mực, nhưng trên cơ sở tuân thủ tích cực của nó, trong hầu hết các trường hợp yêu cầu là hoàn toàn không được uống.

Với năm giới chính mà Đức Phật đã dạy, theo ý kiến tôi, những giới này có thể không có bất kỳ câu hỏi nào về những gì mà năm giới này có thể giúp cho nhân loại ngày nay. Chỉ cần

⁹⁹ ccbs.ntu.edu, DhP247

hình dung một cách nhanh chóng nhân loại có thể phát triển như thế nào khi không ứng dụng đúng tinh thần năm giới? Ngoài việc sử dụng các phương pháp như trên, không phải vì người ta bị pháp luật cấm, nhưng vì động thái nhân văn của riêng cá nhân người đó. Tuy nhiên, chúng ta không nên quên rằng việc chấp nhận về khái niệm nhất định nào đó, như thế nó là ngoài mong ước, chúng ta chẳng cần làm nổi bật nó, vì mỗi một giới trong đó vốn rất quan trọng và việc đạt được tự do hay Niết bàn có thể chỉ cho những người đang theo con đường cho đến cuối cùng. Đồng thời, nếu sẽ có một cái nhìn thực tế hơn về thế giới hiện đại ngày nay; chúng ta có thể dễ dàng hiểu rằng xã hội vẫn còn rất xa từ việc áp dụng chung đối với những lời dạy của Đức Phật. Dường như nó sẽ có lợi cho tất cả mọi người sống trên hành tinh này, tuy nhiên chúng ta không nên mong đợi việc thông qua những giới điều như vậy ở mức độ lập pháp, vì những người trong tay có quyền lực sẽ cố gắng ngăn chặn điều này, bởi vì những ham muốn ích kỷ và sợ hãi của họ. Vì vậy, cách duy nhất cho loài người hướng tới gần Phật giáo hơn là cố gắng làm theo năm giới với những nỗ lực có thể, luôn luôn bắt đầu với chính mình.

Như chúng tôi đã đề cập trước, bên cạnh 'năm giới' cũng có thêm 'tám giới' và 'mười giới'. Sự khác biệt giữa năm giới và tám giới đã chỉ ra rằng tám giới là giới được nâng thêm cho năm giới; chúng không có nghĩa chỉ là hướng dẫn cho hành vi luân lý, nhưng hướng dẫn đối với việc hướng đến cuộc sống có thêm sự tu tập bằng việc thực hành những kỹ thuật theo cách của Đức Phật nghiêm ngặt hơn. Tám giới (hay còn gọi Bát quan trai giới bao gồm):

1. 'từ bỏ sát sanh – giữ giới không sát sanh'
2. 'từ bỏ lấy những gì không được người khác cho - giữ giới không trộm cắp'
3. 'từ bỏ tình dục - giữ giới sống một cuộc sống độc thân, yên tĩnh, tránh xa các hành vi tình dục, đó là cách ẩn cư'.
4. 'từ bỏ lời nói dối - giữ giới không nói dối'
5. 'từ bỏ rượu và các chất say gây ra sự mất chú ý - giữ giới không uống rượu và các chất say gây ra sự mất chú ý'

6. 'ăn ngày một bữa, không ăn ban đêm, giữ giới không ăn phi thời của ngày đó' (có nghĩa là không ăn quá giờ Ngọ)

7. 'từ bỏ việc múa, hát, âm nhạc, xem chương trình, đeo những vòng hoa, làm đẹp thân thể với nước hoa & các mỹ phẩm'

8. 'từ bỏ việc ngồi, nằm giường cao, rộng đẹp - giữ giới không nằm ngồi giường cao, rộng đẹp'

Như vậy chúng ta thấy rằng 'tám giới' là những quy tắc tu tập cho những người đã chọn phương hướng khó khăn hơn nhưng ngắn hơn, những người có thể đủ khả năng dành nhiều thời gian của họ theo phương pháp của Đức Phật. Những người mới bắt đầu thực hiện quy ước này trong thời gian tu tập nghiêm ngặt và, tất nhiên, trong những ngày 'uposatha' (trai giới), đó là ngày chấp hành đối với mỗi Phật tử, như Đức Phật đã bảo, ngày 'làm sạch tâm ô nhiễm thông qua các kỹ thuật tu tập'. Theo Đức Phật, 'tám giới' là một trong những kỹ thuật đặc thù, đúng hơn, tám giới thì khó hoàn thành hơn và đòi hỏi nhiều nỗ lực để thành tựu hơn so với năm giới.¹⁰⁰

Ngoài 'tám giới' dành cho hàng cư sĩ tu tập thì 'mười giới' đã được chế ra cho những người mới xuất gia, chúng thường được viết hoặc đọc như những lời phát nguyện, cũng bao gồm như sau:

1. 'Tôi nguyện giữ giới không giết hại chúng sanh.'
2. 'Tôi nguyện giữ giới không trộm cắp.'
3. 'Tôi nguyện giữ giới không dâm dục.'
4. 'Tôi nguyện giữ giới không nói dối.'
5. 'Tôi nguyện giữ giới không uống rượu và các chất say sưa.'
6. 'Tôi nguyện giữ giới không ăn phi thời (sau buổi trưa...).'

¹⁰⁰ AN 3.70, Thanissaro Bhikkhu

7. ‘Tôi nguyện giữ giới không nhảy múa, ca hát, và đi xem nghe các chương trình giải trí.’

8. ‘Tôi nguyện giữ giới không đeo những vòng hoa, sử dụng nước hoa, và làm đẹp cơ thể với các mỹ phẩm.’

9. ‘Tôi nguyện giữ giới không nằm hay ngủ trên giường cao hoặc sang trọng.’

10. Tôi nguyện giữ giới không nhận và giữ tiền, vàng bạc.’

Như đã thấy ở trên, mười giới gần như tương tự với tám giới, ngoại trừ hai giới khác biệt: giới thứ bảy được chia thành hai để tránh sự diễn dịch sai, và ngoài ra, có thêm một giới cuối cùng về việc nghiêm cấm việc sử dụng tiền, là được thêm vào. Chúng ta có thể thấy rằng mười nguyên tắc đạo đức này có thể được chia thành ba loại. Loại đầu tiên (sát, đạo và dâm) - thuộc ba hành vi của *thân*; loại tiếp theo là loại hành vi của *khẩu* (lời nói) mà chúng ta không chỉ kiểm chế lời nói không đúng sự thật, nhưng còn kiểm chế lời vu khống, lời nói hung dữ và lời nói hai lưỡi, thêu dệt. Tất cả giới này giúp chúng ta giữ gìn thận trọng đối với lời phát biểu của chúng ta. Và cuối cùng, giới thuộc về tâm, là hành vi của *ý*: kiểm chế sự tham lam, thất vọng và từ những niềm tin sai lầm. Và làm thanh tịnh *thân, khẩu, ý* qua việc tuân thủ những giới điều này, được Đức Phật tán thán như sau:

“Tinh tấn và chánh niệm

Thanh tịnh nghiệp, tinh cần

Giữ giới, sống tỉnh thức

Tiếng lành càng tăng trưởng.”

(Uṭṭhānavato satīmato

Sucikammassa nisammakārino

Saññatassa dhammajīvino

Appamattassa yasobhivaḍḍhati.)¹⁰¹

¹⁰¹ccbs.ntu.edu, DhP24

“Tinh cần và chú tâm
Thuần hóa, tự điều phục
Người trí xây hải đảo
Nước lũ khó ngập tràn.”
(Uṭṭhānen' appamādena
Saṃyamena damena ca
Dīpaṃ kayirātha medhāvī
Yaṃ ogho n'ābhikīrati.)¹⁰²

¹⁰² Ibid, DhP25

6. BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ VÀ ĐẠO

ĐỨC CHO XÃ HỘI

‘Bát chánh đạo’ hay Tám con đường cao quý (八正道 - āryāstāngika-mārga/còn được gọi là "Trung Đạo") là một trong những nền tảng của toàn bộ lời dạy của Đức Phật. Đức Phật đã mô tả nó là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ (dukkha) và đạt được tự giác. Con đường này là cần có để phát triển tầm nhìn tỉnh thức vào bản chất thực đối với tất cả các pháp (hoặc thực tại), và với sự đoạn diệt của tham ái, sân hận và si mê; chúng được gọi là 'gốc rễ của ô nhiễm' hoặc 'ba độc' vốn đang hiện hữu trong tư tưởng của những chúng sanh chưa giác ngộ. Bát chánh đạo là Chân lý thứ tư (Diệt đế) mà Đức Phật đã giảng cho chúng ta, và đồng thời sự hiểu biết về ‘Tứ diệu đế’ là nhân tố đầu tiên của con đường này.

Tất cả những yếu tố căn bản, hoặc những bước, những giai đoạn của con đường bắt đầu bằng từ ‘chánh/đúng’ mà trong ngôn ngữ Pali tương đương là ‘samma’. Vì sự chính xác, qui phạm và sự gắn kết cao hơn, nó lại có thể được hiểu với ý nghĩa là ‘lý tưởng’ hay ‘hoàn hảo’. Trong biểu tượng Phật giáo, Bát chánh đạo là thường được thấy trong các mô hình của ‘Bánh xe Pháp-Wheel of Dhamma’, trong đó tám niền xe đại diện cho tám yếu tố của Đạo lộ. Theo kinh văn Pali, Bát chánh đạo được tái phát hiện bởi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong khi ngài tìm kiếm ánh sáng tuệ giác cho chính mình.

"Trong cùng một cách, tôi thấy một lối đi xưa, một con đường cổ, được đi qua bởi các bậc tự-giác một cách chân chánh của thuở trước. Và những gì mà lối xưa, con đường xưa, được đi qua bởi các bậc tự-tỉnh thức một cách đúng đắn của thuở trước? Đó là con đường Tám thánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Đó là lối đi xưa, con đường xưa, được đi qua bằng các bậc tự-giác ngộ của thuở trước. Tôi theo lối đi đó. Thực tập nó, tôi đã đạt được tuệ giác về cái già và chết, tuệ giác về

nguyên nhân của già và chết, tuệ giác về sự chấm dứt già và chết, tuệ giác về con đường dẫn đến sự chấm dứt già và chết. Tôi đi theo con đường đó. Thực hành nó, tôi đã đạt được tuệ giác về sinh ... hữu ... ái ... thủ ... cảm ... xúc ... sáu giác quan ... danh/sắc ... thức, tuệ giác về duyên khởi của thức, tuệ giác về sự chấm dứt của thức, tuệ giác về con đường dẫn đến sự chấm dứt của thức. Tôi đã đi theo con đường đó.”¹⁰³

Mặc dù Bát chánh đạo đề cập đến những bước trên một con đường, không có nghĩa là một quá trình thực hành tuần tự, nhưng là tám khía cạnh của cuộc sống, tất cả đều được bao hàm trong tư tưởng và hành vi của chúng ta, và trong cuộc sống hàng ngày. Do đó, hoàn cảnh được thực thiện nhằm di chuyển gần hơn với con đường Phật giáo.

Trong Phật giáo, Bát chánh đạo không phải là những qui tắc đạo đức, độc đoán hay các mệnh lệnh từ trên ban xuống; nó có nghĩa như là một sự hướng dẫn, để cân nhắc, để chiêm nghiệm, và được ứng dụng chỉ khi mỗi bước được thể hiện hoàn toàn như là một phần của cuộc sống mà chúng ta đang tìm kiếm. Phật giáo không bao giờ đề cập đến niềm tin mù quáng, nó tìm cách thúc đẩy việc nghiên cứu và tiến trình khám phá tự thân.

Các kinh văn mô tả tám phương pháp này đã được tu tập và thực hành bởi tất cả các Đức Phật quá khứ. Bát chánh đạo hướng dẫn con người tự thức tỉnh, giải thoát khỏi đau khổ (dukkha) từ ba nghiệp bất thiện và loạn động. Đức Phật dạy phương pháp này cho các đệ tử của ngài, và họ cũng có thể truyền đạt cho mọi người với mục đích giác ngộ và cứu độ bản thân và người khác.

“Thực hành Bát chánh đạo, ta đã đạt được tuệ giác về khổ, tuệ giác về nguyên nhân của khổ, tuệ giác về sự chấm dứt khổ, tuệ giác về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. với trí tuệ đó, ta đã công bố cho Tăng, Ni, Thiện tín nam, nữ Phật tử, những ai thực hành thánh đạo này đều

¹⁰³SN 12.65, Thanissaro Bhikkhu

đạt được sự mạnh mẽ, sung mãn, sáng suốt, tiếng lành, được lưu truyền, và được công bố trong cõi nhân & thiên.”¹⁰⁴

Tiếp theo, chúng tôi sẽ phân tích cận kề từng yếu tố của Bát chánh đạo, bởi vì mỗi phần của nó vô cùng quan trọng đối với toàn thể giáo lý Phật giáo.

6.1 CHÁNH KIẾN (samyak-dṛṣṭi / sammā-ditṭhi)

Điểm đầu tiên của Bát Chánh Đạo là 'Chánh kiến', hay còn gọi là 'thấy đúng' hoặc 'cái thấy chân xác' là theo nghĩa dịch từ ngôn ngữ gốc (samyak-dṛṣṭi / sammā-ditṭhi). Tuy nhiên, chúng ta sẽ nhận thấy rằng đây không phải là một sự chuyển dịch chính xác. Vì vậy, chữ 'đúng' trong trường hợp như vậy, có nghĩa là 'hoàn thiện', 'đích xác', 'toàn thể' hơn là từ đối lập với 'sai'.

Như thế Chánh kiến là như thế nào? Không thể chối cãi rằng đây là giai đoạn đầu tiên thuộc về Bát Chánh Đạo của Đức Phật. Như đã đề cập ở trên, tám giai đoạn của con đường được chia thành ba nhóm, và Chánh kiến là một yếu tố của nhóm đầu tiên - Trí tuệ - Bát nhã (Sanskrit: prajñā, Pāli: panna). Đây là bước quan trọng nhất, bởi vì từ nó, và chỉ từ đó, khởi đầu bước theo con đường của Đức Phật. Nhiều người tin rằng Chánh kiến có nghĩa là học tập tất cả các căn bản học thuyết Phật giáo, họ nghĩ rằng bước đầu tiên bao hàm một sự nghiên cứu đầy đủ và sự giải thích hợp lý về các lời dạy của Đức Phật; tuy nhiên, nó không phải là như vậy, bởi vì định nghĩa của nó với lời dạy của Đức Phật như sau: " Thấy những gì được đưa ra, được cung cấp, những gì được hy sinh. Có những trái quả của những hành động tốt và xấu. Có đời sống này và đời sống kế tiếp. Có mẹ và cha. Có những chúng sinh tái sinh một cách tự nhiên; có sự quán tưởng và Bà la môn-người sống đúng và tu tập đúng, tuyên bố đời sống này và đời sống tiếp theo khi có tuệ giác trực nhận điều này đối với chính mình.”¹⁰⁵

¹⁰⁴ Ibid...

¹⁰⁵ Geoffrey DeGraff, *Wings to Awakening*, pass.106

Điều đó chứng minh cho chúng ta thấy rằng Chánh kiến đặt trong một lãnh vực thuộc về kinh nghiệm cảm xúc hơn là trong lĩnh vực của sự hiểu biết với sự giúp đỡ của trí thông minh, nó là một sự hiểu biết đầy đủ. Trong bản chất của nó, thấy đúng là một cái nhìn, trải nghiệm tâm linh sâu sắc, đã và đang đi xuyên qua với những người đến với con đường của chính mình. Ngoài việc vượt qua nó và đồng hóa kinh nghiệm này, nó không thể tiến xa hơn, vì tất cả các bước kế tiếp thực tế là dựa trên nó, duy nhất là Chánh kiến. Nếu trong tương lai một người nào đó, tùy thuộc vào hoàn cảnh riêng của họ, có thể đi theo con đường với một kiểu tự do, ví dụ, trình tự đầu tiên có thể điều chỉnh phương pháp của mình đối với việc kiểm soát (chánh mạng-giai đoạn thứ năm), và rồi nỗ lực thực tập lời nói của chính mình (chánh ngữ- tương đương các giai đoạn thứ ba), thực tế điều này không có sự khác biệt. Tuy nhiên, nếu không có Chánh kiến, tu tập Bát chánh đạo là điều không thể. Như vậy, Chánh kiến là một dự báo trước đối với việc thực hành Bát chánh đạo.

Chánh kiến gồm có Thế gian chánh kiến và Xuất thế gian chánh kiến. Thế gian chánh kiến là thiết lập quan niệm thiện-ác, nhân-quả, nghiệp báo và phàm-thánh, cũng gọi là Tự nghiệp chánh kiến. Chúng ta nhân đây mà hiểu rõ hành vi thiện-ác, sự thọ nhận của chính mình. Nhờ chánh kiến, chúng ta mới phân biệt được thiện và bất thiện nghiệp, căn nguyên của thiện và bất thiện nghiệp.

Tuy nhiên, Tự nghiệp chánh kiến cũng không phải là pháp hướng đến giải thoát, liễu tri Tứ thánh đế là nhu cầu đầy đủ của Xuất thế gian chánh kiến. Tứ thánh đế Chánh kiến của Xuất thế gian có hai giai đoạn phát triển: Một là Tùy thuận chân lý chánh kiến (saccAnulomika-sammAdiTThi 諦隨順見), là tương ứng với trí tuệ về Tứ thánh đế, và nguyên tắc tiếp thọ giáo pháp Tứ thánh đế, là khái niệm thể tánh Chánh kiến. Hai là Quán sát chân lý chánh kiến (saccapaTivedha-sammAdiTThi 諦通達見), là trí tuệ phát sinh nhờ tu tập Tứ thánh đế, thuộc kinh nghiệm Chánh kiến. Bát chánh đạo là bước đầu thâm nhập lý tánh của Tứ thánh đế, một khi đã thấu triệt Tứ thánh đế tức chứng đắc Niết bàn. Cho nên Chánh kiến Tứ thánh đế là thi điểm và

cũng là chung điểm của đạo lộ giải thoát. Chánh kiến cũng là tuệ nhãn - thấy rõ được bản chất của ba chất độc tham, sân và si, và giải thoát chúng bằng cái nhìn đúng với nguyên lý của các pháp: vô thường và vô ngã.

Theo Sangharakshita (Tăng Hộ), trong truyền thống Phật giáo Ấn Độ, Bát chánh đạo có thể được chia thành hai phần: ‘Kiến đạo’ (darsana-marga), thuộc về Chánh kiến, và ‘Tu đạo’ (bhavana-marga), bao gồm bảy bước còn lại.¹⁰⁶

Chánh kiến chính là cái nhìn toàn thể về bản chất của các pháp: một cái nhìn về những phương cách sai biệt cũng như cái nhìn vô sai biệt và phương pháp để liễu đạt nó trong các kinh văn Phật giáo: "Này Kaccayana, thế giới này là trong sự nô lệ của những tham ái, chấp trước (sustenances), và thành kiến. Nhưng một ai sống trong thế giới này mà không lệ thuộc nó hay chấp trước đối với những ái, thủ, hữu thuộc về nhận thức, kiến chấp, hoặc những ảo ảnh này, và cũng không chấp là ‘tự ngã của tôi’, người ấy không có xác quyết hoặc nghi ngờ điều đó, khi có sự phát sinh, chỉ nhận ra rằng nó phát sinh, và khi nó đã băng hoại, chỉ biết nó đã băng hoại. Trong đây, sự thấu hiểu của người đó là không tùy thuộc đối với các pháp. Với cái thấy như thế, này Kaccayana, người ấy có Chánh kiến."¹⁰⁷ Do đó, Chánh kiến ngụ ý một sự hiểu biết đúng đắn đối với các pháp, và trong vị trí đầu tiên nó liên quan đến Tứ diệu đế, đặc tính của duyên khởi, nghiệp và tái sinh.

Giá trị thực sự của nguyên tắc Chánh kiến là không dễ dàng để diễn tả bằng ngôn ngữ, nhưng đúng hơn là một trải nghiệm tâm linh đặc biệt vốn xuất hiện một cách tự nhiên chỉ trong những trường hợp đặc biệt, hoặc trong những sự thực hành đặc biệt. Vì nó rất khuyến khích cá nhân tính, mỗi người có thể trải nghiệm nó theo những cách khác nhau. Một số người đến với Chánh kiến khi đã trải qua một số bi kịch cá nhân, do đó họ quyết định quán xét những nguyên tắc có sự sâu sắc hơn, cố gắng để có được ý nghĩa về cuộc sống. Những người khác có thể đã đi tới trình độ này từ cảm giác ngầy ngất bắt nguồn từ sự chiêm nghiệm về thiên nhiên, hoặc từ việc

¹⁰⁶ Sangharakshita, *The Buddha's Noble Eightfold Path*, p.17

¹⁰⁷ SN 12.15, *Kaccayanagotta Sutta*

nghe âm nhạc. Một số người đã đến với Chánh kiến trong một sự thực tập thiền dài hạn, luôn luôn giữ tâm của họ trong một sự tĩnh lặng thanh tịnh. Đôi khi, sự hiểu biết về Chánh kiến đạt được qua tuổi tác, khi một người thực sự đã có một vài kinh nghiệm trên căn bản quan điểm của mình về thế giới, và bằng sự so sánh những diễn biến của các sự kiện, cuối cùng nhìn thấy một điểm nào đó của sự thật, và định hướng tương lai để làm theo.¹⁰⁸ Ví dụ, Điều này được minh họa bằng lời dạy sau đây của Đức Phật: "Và Chánh kiến là gì? Sự hiểu biết liên quan đến khổ, sự hiểu biết liên quan đến nguyên nhân của khổ, sự hiểu biết liên quan đến sự chấm dứt đau khổ, sự hiểu biết liên quan đến cách thực hành dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Đây gọi là chánh kiến,¹⁰⁹ ở đây chỉ cho chúng ta thấy năng lực xuất phát từ Chánh kiến xuyên qua sự tương tác với khổ.

Như nó đã được đề cập ở trên, tất cả những gì đã được Đức Phật trình bày không phải là một chỉ thị nghiêm ngặt để thực thi cụ thể. Đức Phật chỉ đưa ra một lời khuyên nhủ tốt cho nhân loại để cho con người biết mình đi hướng nào và những gì để phấn đấu, và ngài đưa cho chúng ta một bản đồ trong khi không thể phủ nhận một thực tế rằng có khả năng tồn tại của các đường song song dẫn đến Niết bàn. Theo ý kiến của chúng tôi, sự tồn tại của những con đường song song đó là một bằng chứng tốt về hiệu quả của phương pháp: nếu những người khác nhau đi đến kết luận giống nhau và có được một cái nhìn tương tự về thế giới này, hay nói cách khác, nếu những tư tưởng và lý thuyết khác nhau, cuối cùng dẫn đến kết luận tương tự, không thể phủ nhận, nhưng chỉ chứng minh nó, như thế chúng ta có thể nói rằng lý thuyết được xác nhận bằng thực nghiệm. Trong nhiều hệ thống, có khái niệm về niềm tin, có khái niệm về một điểm khởi đầu, mà thường là rất tương tự hoặc hoàn toàn giống với 'kinh nghiệm bí mật' khi nó được diễn đạt.

Ví dụ, chúng ta hãy nhìn vào những lý thuyết mới hơn và những khái niệm về sự phát triển cá nhân đã thâm nhập thế giới gần đây. Nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ Timothy Leary (1920-1996), thúc đẩy khái niệm 'mô hình tám mạch ý thức' ('eight-circuit model of

¹⁰⁸ Sangharakshita, *The Buddha's Noble Eightfold Path*, p.18-20

¹⁰⁹ DN 22, *Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference*

consciousness') của chính ông ta, và ông ta cũng nói về một nền giáo dục nhất định, đó là điểm khởi đầu cho việc phát triển cá nhân tiếp tục. Theo quan niệm của ông ta, tám mạch hoạt động trong tâm trí con người, với bốn trong số chúng ở giai đoạn này của sự phát triển con người là chúng ta được có ban đầu, có nghĩa là mỗi người trên hành tinh này có các mạch từ khi sinh ra. Bốn mạch còn lại không phải được ban ra đối tất cả mọi người và mục đích của sự tồn tại; theo lý thuyết này, nó bao gồm trong phát triển cao hơn nữa của chúng. Để mở được giai đoạn thứ năm, nó đòi hỏi 'nhận ra trên thế giới' thường xuất hiện thông qua một 'kinh nghiệm bí mật'. Trong cuốn Neurologic của ông, Leary gọi tình trạng như vậy là 'mạch vui sướng-the rapture circuit' (Leary, V - I). Trong cách khác, bằng những phương pháp để đạt được một trạng thái như Leary cần có một sự thực hành của thiền định lâu dài. Và sự liên kết của hành giả trong một thế giới quan như Robert Anton Wilson, trong cuốn Prometheus Rising cũng đề cập đến nhiều sự bí ẩn của quá khứ, cũng như Aleister Crowley và Gurdjieff đã nói những điều tương tự bằng những tên gọi khác.

Tuy nhiên căn bản Chánh kiến trong Phật giáo vẫn là cái nhìn đúng về những điều thiện và bất thiện, về những gì nên làm và không nên làm, là những hành động có lợi ích cho mình và người được soi sáng bằng Chánh kiến, như thế không bị tham, sân, si, kiêu mạn...dẫn dắt. Và những ai có Chánh kiến trong Phật pháp, đều có khả năng thoát khỏi phiền não đau khổ, đạt được an vui, hạnh phúc ngay tại đây và bây giờ:

“...Chánh kiến là...Khi một đệ tử của những người cao thượng nhận rõ những gì là bất thiện, nhận rõ gốc rễ của những gì là bất thiện, nhận rõ những gì là thiện, và nhận rõ gốc rễ của những gì là thiện, điều này chứng minh rằng ông ta là một người có Chánh kiến, một người có quan điểm đúng, người có đầy đủ lý tín trong Phật pháp, và là người đã liễu được Chánh pháp này.

Và những gì là bất thiện? Sát sanh, trộm cắp ... tà dâm ... nói dối ... nói lời hung dữ ... nói lưỡi đôi chiều ... thêu dệt là bất thiện. Tham lam ... ý xấu ... tà kiến là bất thiện. Những điều này được gọi là bất thiện.

Và gốc rễ của điều bất thiện là gì? Tham là gốc rễ của những điều bất thiện, sân hận là gốc rễ của những điều bất thiện, si mê là gốc rễ của những điều bất thiện. Đây được gọi là gốc rễ những điều bất thiện.

Và những gì là thiện? Không sát sanh là thiện, không trộm cắp là thiện... không tà dâm ... nói dối ... không nói lời hung dữ ... không nói lưỡi đôi chiều ... không nói lời thêu dệt là thiện. Không tham lam ... không có ý xấu ... có cái nhìn đúng là thiện. Những điều này được gọi là thiện lành.

Và gốc rễ của điều thiện là gì? Không tham là gốc rễ của điều thiện, không sân hận là gốc rễ của điều thiện, không si mê là gốc rễ của điều thiện. Đây được gọi là gốc rễ những điều thiện lành.

Khi một đệ tử của những người cao thượng nhận rõ những gì bất thiện theo cách này, nhận rõ gốc rễ của những gì bất thiện theo cách này, nhận rõ những gì là thiện lành theo cách này, và nhận rõ gốc rễ của những gì là thiện lành theo cách này; khi đã hoàn toàn xa ly yểm ác-si mê, đã đoạn trừ ác yểm ác-si mê, đã nhổ được gốc tà kiến, kiêu mạn về ‘tự ngã’; đã đoạn trừ vô minh và tăng trưởng trí tuệ - người ấy đã chấm dứt đau khổ và phiền não ngay tại đây và bây giờ, ở trình độ này người đệ tử của hàng cao quý là một người Chánh kiến, với cái nhìn đúng đắn, người ấy đạt được tín lý trong Phật pháp, và là người đã liễu đạt được chánh pháp này."¹¹⁰

Một cách Sâu sắc hơn, Chánh kiến là cái thấy về lý Duyên khởi hay Duyên sinh (paṭiccasamuppāda), trạng thái của tất cả các hiện tượng; nghĩa là thấy các pháp đều tương duyên và tùy thuộc lẫn nhau, không có pháp nào tồn tại một cách độc lập. Đức Phật nói rằng: “Ai thấy

¹¹⁰ MN 9, Sammaditthi Sutta - Thanissaro Bhikkhu translated

được Duyên khởi thì người đó thấy Pháp. Ai thấy Pháp thì người đó thấy được Duyên khởi.” (Majjhima Nikaya). Như thế Pháp cũng là Duyên sinh: những hiện tượng cùng tương quan tồn tại và hoại diệt, được minh họa như sau:

“Khi cái này có thì cái kia có

“Khi cái này sinh thì cái kia sinh

Khi cái này không thì cái kia không

Khi cái này diệt thì cái kia diệt.”(Majjhima Nikaya)

Thấy được duyên sinh là chìa khóa để mở cánh cửa tự do, là nhận thức thực tại đúng với bản chất của nó đối với người đã giác ngộ, nghĩa là thấy các pháp tương quan tồn tại, hay là các pháp là tự tánh Vô ngã-Không. Ở góc độ này, Chánh kiến là cái nhìn thoát ly mọi tham ái và chấp thủ-nguyên nhân dẫn đến tái sinh và đau khổ đối với tất cả chúng sanh.

Chánh kiến về Duyên sinh cũng là Chánh kiến về lý Trung đạo, nghĩa là tránh xa hai tình trạng của sự hưởng thọ dục lạc đối với các giác quan và sự khắc nghiệt đối với thể xác. Trung đạo là sự chừng mực giữa cái này cái kia, giữa hữu và vô... trong trạng thái hài hòa, trung dung để có an lạc thực sự.

Với Chánh kiến theo tinh thần Phật giáo như thế, chúng ta mới không thể bị những ảo tưởng sai lầm dẫn chúng ta trôi lăn trong những nỗi đau khổ bất tận, và nhận chân được những giá trị hòa bình đích thực ở bên trong chính mình.

6.2. CHÁNH TƯ DUY (samyak-saṃkalpa / sammā sankappa)

Phần thứ hai của Bát Chánh Đạo là Chánh tư duy (samyak-saṃkalpa / sammā sankappa), cũng có nghĩa là ‘chủ tâm đúng’, ‘cảm xúc hoàn hảo’ và nhiều ý nghĩa khác. Thực tế từ này là ‘saṃkalpa’ có nghĩa là ‘ý’; như thế, nó sẽ không chính xác lắm khi giải thích ‘samyak-saṃkalpa’ chỉ giới hạn với ý nghĩa của tư duy đúng.

Có thể thích hợp hơn khi gọi nguyên tắc này là 'Chánh ý' hoặc 'Thiện cảm', vì nó phù hợp lĩnh vực cảm tính và xoay chuyển của bản tính con người với Chánh kiến. Chánh tư duy là trí tuệ tu tập ở vị trí thứ hai: Nó có công dụng liên kết giữa Chánh kiến và sáu giai đoạn sau. Ngoài ra, dựa trên sự phân chia của Bát chánh đạo với sự 'Kiến đạo' và 'Tu đạo' như được thảo luận ở trên, Chánh tư duy là giai đoạn đầu tiên của con đường Tu đạo. Dĩ nhiên, đây không phải là ngẫu nhiên: 'samyak-samkalpa' dạy chúng ta làm thế nào để tu tập ý chí của chúng ta và quán sát những cảm xúc của chúng ta làm sao phù hợp với Chánh kiến, bởi vì, như chúng ta đã biết, bất kỳ niềm tin và bất kỳ khát vọng nào cũng cần được hỗ trợ bằng những cảm xúc tương ứng. Như Đức Phật nói với các đệ tử của ngài: "Và Chánh tư duy là gì? Là tư duy về việc xả ly, về sự giải thoát từ ác ý, tư duy về sự vô hại: Đây được gọi là Chánh tư duy."¹¹¹

Chánh Tư duy có thể được chia thành hai phương diện, đầu tiên là 'phương diện tiêu cực của Chánh ý'. Nó bao gồm ba khái niệm: 'naiskramya' - chẳng ham muốn, 'avyapada' - chẳng hận thù, và 'avihiṃsa' - Bất hại. Ở trong mỗi yếu tố này thì vô cùng quan trọng.

Như vậy, 'naiskramya' ngụ ý từ bỏ tham lam với một cái nhìn thanh tịnh hơn về thế gian. Điều này đặc biệt đúng với thế giới ngày nay, nơi mà mọi người không thể hình dung được một cuộc sống bình thường mà không có những gì (chẳng hạn như một cái điện thoại, máy tính, xe hơi, và v.v...). Toàn bộ hệ thống tư bản được xây dựng trên sự sản xuất liên tục và sự hài lòng của những mong ước, đam mê và ham muốn. Ngày càng có nhiều sản phẩm và dịch vụ mới xuất hiện hàng ngày trên thị trường và bất mất chúng ta, thực tế, việc sử dụng các công nghệ quảng cáo mới nhất, các nhà sản xuất không ngừng cố gắng đánh thức ham muốn bên trong chúng ta để sở hữu những sản phẩm mới đó, nếu chúng nghĩ về điều này, chúng ta không cần nhiều thứ. Ngược lại, như chúng ta đã thấy, tất cả những ham muốn chỉ ném chúng ta xa hơn và xa hơn trên con đường của chúng ta đến đích giác ngộ. Với sự phát triển của tiến bộ, những ham muốn được áp đặt đối với chúng ta từ thời thơ ấu, và điều này ảnh hưởng đến tất cả các tầng lớp dân cư trong

¹¹¹ SN 45.8, Thanissaro Bhikkhu

tất cả các quốc gia trên thế giới. Dĩ nhiên, những cảm dỗ với những ham muốn khác nhau đã diễn ra ở tất cả mọi lúc, tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng chúng quá tinh vi và phổ cập như bây giờ.

Điểm thứ hai, 'avyapada' ám chỉ sự vắng mặt của sự hận thù và tức giận (sân). Nó được liên kết rất chặt chẽ với phần trước, mặc dù nó không phải là luôn luôn có thể nhìn thấy ở cái nhìn đầu tiên. Trong hầu hết các trường hợp, căn bản đối với sự tức giận là sự mong muốn không được thỏa mãn. Trong giấc mơ vô vọng về một điều gì đó, chúng ta có thể vô cớ nổi giận với bất cứ ai, tưởng tượng ông ấy hoặc bà ấy là tội lỗi đối với những sai lầm của chính chúng ta. Một kết quả khác của những ham muốn mà không được đáp ứng là ghen tị. Trong lịch sử, có rất nhiều điển hình khi người ta sa vào những điều này và những cảm xúc tương tự, đã gây ra thiệt hại to lớn cho người khác và cả bản thân họ, và số lượng thiệt hại này là chỉ phụ thuộc vào số lượng tài lực mà họ đã sở hữu. Chúng ta nên lưu ý rằng những khía cạnh tiêu cực được kết nối với nhau chặt chẽ, và một cách cơ bản, cái này là một hệ quả của cái khác. Do đó, nếu một người bình thường, người ấy cũng có lòng tham lam, hoặc có thể ngược lại: "Có trường hợp một người nào đó không có lòng tham lam. Ông ta không thèm muốn những đồ đạc của người khác, ông ta suy nghĩ: 'Ồ, tại sao những gì thuộc về người khác sẽ là của tôi!' Ông ta không có 'tà tư duy' và không mắc phải sai lầm trong tư duy của chính tâm ông. (Ông ta nghĩ) 'Những tâm trạng như thế này được giải thoát khỏi tình trạng thù địch, thoát khỏi áp bức, thoát khỏi phiền não, và ước mong chúng được duy trì một cách dễ dàng!'"¹¹²

Điểm cuối cùng về 'phương diện tiêu cực của Chánh ý như chúng tôi đã nói là 'avihimsa' (bất hại). Tánh ác thường tồi tệ hơn ác ý đơn giản, vì nó ngụ ý việc gây đau khổ cho những chúng sinh khác. Gây ra đau đớn và khổ não cho chúng sanh khác, những người bạo vui thích với tiến trình này, đó là chống lại tự nhiên. Tuy nhiên, thông thường việc ác có thể xảy ra một cách vô thức vì ngu dốt hay sự hiểu lầm. Trong thế giới ngày nay, nhờ sự ra đời của truyền hình

¹¹² AN 10.176, Cunda Kammaraputta Sutta

và Internet, từ thời thơ ấu tâm trí của chúng ta là dưới sự áp lực không ngừng. Đặc biệt, nhiều trẻ em đã nhìn thấy những tin tức trên truyền hình hoặc những phim hoạt hình được xem, cố gắng thi đua theo các anh hùng với những tập phim trong những trò chơi games của chúng, mức độ bạo lực trong đó thường là cao hơn nhiều so với bình thường. Như vậy, từ thời thơ ấu mỗi người chúng ta được thấm nhuần với một thái độ khoan dung hơn so với hiện tượng ngày nay. Và, tất nhiên, người ta không phải luôn nhìn thấy vấn đề này dẫn dắt những điều bất thiện của người khác phát triển. Vì vậy, những gì mà một khi đã là chỉ trò chơi vui trẻ con, về sau có thể phát triển thành một sự đam mê có nhiều nguy hại hơn trong tuổi trưởng thành.

Khía cạnh thứ hai của Chánh tư duy là ‘phương diện tích cực của Chánh ý’, gồm có những điểm tích cực của ‘naiskramya’ (xả ly), ‘avyapada’ (tâm từ), và ‘avihimsa’ (bất hại), đó là ‘dana’ - bố thí, cúng dường, lòng quảng đại, ‘maitri’ - tình thương, thân ái, và ‘karuna’ - sự đồng cảm, lòng từ bi. Chánh tư duy cũng bao hàm ‘sraddha’, đó là tín và kính, ‘upeksa’ (‘upekkha’) xả, và ‘mudita’, có nghĩa là hỷ. Bốn tư duy - dana, maitri, karuna và upekksha trong sự hoạt dụng của chúng, tác thành ‘Brahma-vihara’, còn được gọi là ‘Tứ vô lượng tâm’ (Tứ vô lượng-sa. maitry-apramāṇa, pi. metta-appamaññā. Bi vô lượng-sa. karuṇāpramāṇa, pi. karuṇā-appamaññā. Hỷ vô lượng-sa. muditāpramāṇa, pi. muditā-appamaññā. Xả vô lượng-sa. upeksāpramāṇa, pi. upekkhā-appamaññā), và ứng dụng những nguyên tắc đó là phương pháp cơ bản của mối tương quan giữa Phật giáo và thế giới, đó là những gì mà chúng tôi mong ước.

Dana (bố thí) là một trong những đức hạnh quan trọng nhất của Phật tử. Dana không chỉ dựa trên sự tu tập trực tiếp về những giá trị mà có thể nó dường như được thấy, nhưng đặc biệt là về những cảm xúc mà chúng ta cảm giác khi chúng ta đang cho ai một cái gì đó. Để hiểu rõ hơn về những nguyên tắc hoạt dụng của nó, chúng ta có thể làm nổi bật một vài hình thức của nó, và trong tất cả ý nghĩa trong Phật giáo. Tất nhiên, điều đầu tiên đặc biệt và đó là rõ ràng nhất, là sự bố thí tài sản. Theo nguyên tắc của dana, bạn cần chia sẻ với những người khác tất cả những lợi ích mà bạn có thể chia sẻ, bởi vì, trong ý nghĩa khác, nó giúp bạn thoát khỏi tâm tham trước với

các pháp. Điều quan trọng mà dana cũng như nhiều khía cạnh khác của giáo lý Đức Phật không phải là một nguyên tắc trừu tượng hay truyền thống, nó là một trong những nguyên tắc cơ bản đối với quan hệ trong xã hội, và đã thay đổi thế giới tốt đẹp hơn như chúng ta thấy.

Ngoài giá trị vật chất mà chúng ta có thể chia sẻ, ví dụ, trí tuệ của chúng ta vốn rất quan trọng đối với Phật giáo khi trí tuệ không được độc quyền bởi một cá nhân, và sẽ là di sản của nhân loại mà tất cả mọi người phải có quyền truy cập. Chúng ta cũng có thể truyền đạt lại với lòng tin của chúng ta, hỗ trợ mọi người trong những lúc họ gặp khó khăn bằng việc thực hành Bồ thí. Dĩ nhiên, chúng ta còn có thể tặng cho một người nào đó thời gian và năng lượng của chính mình, ngay cả cuộc sống và sức khỏe của chúng ta, và, tất nhiên, món quà quan trọng nhất của tất cả là được xem như một trong những món quà của chân lý - món quà của sự hiểu biết và trí tuệ, dẫn dắt chúng ta tới ánh sáng giác ngộ. Như vậy, trên thực tế, bất kỳ tặng phẩm nào có liên quan đến dana, dù tầm quan trọng và số lượng của nó như thế nào, như chúng ta biết, trong đó không cần phải luôn luôn đối xứng với ý tưởng hiện đại về những sự đóng góp mà thế giới ngày nay đang bị thu hẹp chỉ vì của cải vật chất.

Maitri (Sanskrit) hoặc Metta (Pali) trong Phật giáo có nghĩa là tâm từ, sự thân thiện, bằng hữu, thiện chí, hay lòng tốt. Ngược lại với tư tưởng phương Tây hiện đại là tình yêu, tình thương (love), thường liên quan đến việc tìm kiếm một người bạn tình với gia đình. Maitri ngụ ý một cảm giác giống như tình yêu dành cho người bạn thân nhất mà không có ý nghĩa tình dục. Lý tưởng nhất, tình thương không chỉ dành cho một người mà bao quát toàn thể thế giới, đó là những gì chúng ta phải tìm kiếm, không ngừng phát triển cảm giác này. Vì vậy, Phật tử chân chính luôn mong muốn những điều tốt lành nhất cho mọi chúng sinh, và giúp đỡ mọi cách mà bản thân có thể làm.

"Ở đây, này các Tỳ kheo, một vị Tỳ kheo tu tập yếu tố tuệ giác chánh niệm cùng với lòng từ và những yếu tố tuệ giác tương ưng của sự quán chiếu các trạng thái, năng lực, hỷ lạc, an tịnh, chú tâm, bình thản cùng với lòng từ dựa trên sự xả ly, định tĩnh, dẫn đến sự hàng phục hoàn

toàn. Nếu hành giả muốn trụ ở cảm thọ yếm ly trong những gì không phải là yếm ly, vị ấy trụ trong cảm thọ yếm ly như thế. Nếu hành giả muốn trụ ở cảm thọ bất yếm ly trong những gì là yếm ly, vị ấy trụ ở cảm thọ bất yếm ly như thế. Nếu hành giả muốn trụ ở cảm thọ yếm ly cả trong những gì là yếm ly và những gì không phải là bất yếm ly, nếu hành giả muốn trụ cảm thọ bất yếm ly cả trong những gì ..., vị ấy trụ như thế. Nếu hành giả muốn tránh xa cả yếm ly và bất yếm ly, trụ ở tâm định tĩnh, chánh niệm và nhận biết rõ ràng, hoặc đạt được tâm tự do được gọi là vẻ ‘đẹp’ mà vị ấy thực hành theo đây. Ta tuyên bố rằng tâm giải thoát của lòng từ có vẻ đẹp đối với sự vi diệu của nó. Đây là sự thành tựu của một vị Tỳ kheo trí tuệ thâm chứng mà không có sự tự do nào cao hơn nữa." ¹¹³

Nguyên tắc tiếp theo liên quan đến ‘phương diện tích cực của Chánh ý’ gọi là Karuna, có nghĩa là tâm bi. Theo lời dạy của Đức Phật, tâm bi như một cảm thọ là một tình thái rất giống với tình yêu nhưng cảm giác chỉ trong một mối quan hệ đối với tất cả loài hữu tình-những chúng sanh đang gặp phải một vài sự khốn khổ trong cuộc sống của mình, và vì điều này, tình thương yêu đối với chúng sanh được sinh trưởng. Đây là tư duy tâm linh phát triển nhất trong tất cả cảm thọ quan hệ với con người. Từ quan điểm của nhiều hành giả Phật giáo, tâm bi là điểm quan trọng nhất trên con đường đến giác ngộ, vì nhờ vào tâm bi mà Đức Phật bắt đầu con đường giác ngộ. Một số người cũng tin rằng để đạt được giác ngộ là chỉ đơn giản tu tập và thực hành tâm bi, bởi vì con đường giáo dục của Đức Phật là điểm đầu tiên dựa trên sự thực hành và tương trợ lẫn nhau, chỉ đạo việc ứng dụng ngay trực tiếp, chứ không phải trên sự nuôi dưỡng và sự gia tăng về kiến thức lý thuyết về Phật giáo.

Đó là những gì Đức Phật nói về mục tiêu tu tập giải thoát bằng tâm bi: "Trong đây, các Tỳ kheo, một nhà sư tu tập pháp chánh niệm ... an tịnh phối hợp với tâm bi ... hành giả trụ như thế, an tịnh, chánh niệm, nhận thức rõ ràng, hoặc bằng cách vượt thoát hoàn toàn tất cả nhận thức về các đối tượng, lắng xuống những nhận thức của các phản ứng cảm thọ, buông xả những tạp

¹¹³ SN 46.54, Mettam Sutta: The Brahma-viharas, translated from the Pali by Maurice O'Connell Walshe

niệm, tư duy ‘không gian là vô hạn’, hành giả chứng và trụ trong phạm vi không gian vô hạn. Ta tuyên bố rằng tâm tự do bởi lòng bi có phạm vi không gian vô hạn đối với sự vi diệu của nó. Đây là sự thành tựu của một vị Tỳ kheo trí tuệ thâm chứng mà không có sự tự do nào cao hơn nữa."¹¹⁴

Phần kế tiếp về 'phương diện tích cực của ‘Chánh ý’ là Mudita-‘hỷ’ - đó là một cảm giác của niềm vui phát sinh khi nhìn thấy niềm vui của người khác, và chia sẻ niềm vui với người. Điều này có vẻ đơn giản với nguyên tắc thuộc về trực giác, nhưng trong sự thực hành nó không phải là luôn luôn có giá trị, đặc biệt là khi đối đầu với những quan điểm của thế giới phương Tây, nơi mà người ta thường xuyên nghiêng về những cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như sự ghen tị khi nghe về sự thành công của người khác. Thái độ hoài nghi rất phổ biến trong thế giới ngày nay, đúng hơn là sự hả hê đối với những thất bại của những người khác và lòng ghen tị với thành công của người; chẳng phải nghi ngờ gì cả, nó là một cách tiếp cận ích kỷ. Vấn đề là, thay vì nguyên tắc cạnh tranh, nơi mà tất cả mọi người muốn lấy vị trí đầu tiên, trước người khác, Đức Phật cho chúng ta nguyên tắc hợp tác toàn cầu dựa trên một sự hiểu biết lẫn nhau, yêu thương và tôn trọng sản xuất nhiều hơn từ một quan điểm toàn cầu. Tuy nhiên, con đường này có nhiều mức độ ngược lại với những điều kiện lý tưởng của chủ nghĩa tư bản, nơi mà người ta sản xuất nhiều hơn và nhiều lợi ích mới chỉ dành cho sự thỏa mãn của chính họ, sự cạnh tranh trong kinh doanh vô cảm này.

"Ở đây, các Tỳ kheo, một hành giả tu tập các yếu tố tuệ giác chánh niệm ... sự an tịnh phối với tâm hỷ ... Vị ấy trụ như thế, an tịnh, chánh niệm, nhận thức rõ ràng, hoặc bằng cách vượt thoát hoàn toàn tất cả nhận thức về không gian vô hạn, tư duy ‘ý thức là vô hạn’, vị ấy chứng và trụ trong phạm vi của ý thức vô hạn. Ta tuyên bố rằng sự tự do bởi tâm hỷ có phạm vi không gian vô hạn đối với sự vi diệu của nó. Đây là sự thành tựu của một vị Tỳ kheo trí tuệ thâm chứng mà không có sự tự do nào cao hơn nữa."¹¹⁵

¹¹⁴ Ibid...

¹¹⁵ Ibid...

Upekksha (捨/xả) - một thuật ngữ dành cho nội tâm yên tĩnh - là một trạng thái thanh thản của tâm, đó là tình trạng chung của con người; tuy nhiên, do hậu quả của sự tiến hóa, loài người đã bắt đầu ngày càng quên điều đó. Đối với tôi, tất cả đã tham gia vào cuộc cách mạng kỹ nghệ của thế kỷ XX, khi ngày càng có nhiều khám phá mới đã quay cuồng với nhịp điệu rất nhanh của cuộc sống hiện đại, mà đôi khi có vẻ hoàn toàn không thể thoát ra khỏi nó, và vì đó, nhiều người nghĩ rằng những nỗi lo lắng và căng thẳng liên tục là đặc điểm đầu tiên đối với con người.

Trong sự thực hành, buông xả là tư duy không câu chấp vào bất cứ pháp nào, buông bỏ những tham lam ích kỷ, coi mình là trung tâm. Bình thản trước sự khinh chê, phỉ báng... của người khác là đặc tính của tâm xả; không vướng mắc vào tài, sắc, danh lợi,... là trí tuệ của tâm xả, tư duy không mắc kẹt vào đối đãi của nhị nguyên, ở trạng thái của ‘không’, như thế hành giả sẽ không bị những đau khổ và phiền não trói buộc, và mới có thể sống trong trạng thái an lạc và hòa bình.

"Ở đây, các Tỷ kheo, một hành giả tu tập các yếu tố tuệ giác chánh niệm, quán sát những tư tưởng, năng lực, sự hỷ lạc, yên tĩnh, chú tâm, bình thản với tâm xả dựa trên sự xả ly, định tĩnh, dẫn đến sự nhiếp phục hoàn toàn. Nếu hành giả muốn trụ ... ông ta trụ như vậy, buông xả, chánh niệm và nhận thức rõ ràng. Hoặc bằng cách vượt thoát hoàn toàn phạm vi của ý thức vô hạn, ý nghĩ ‘không có gì’, hành giả chứng và trụ trong trạng thái của ‘không’. Ta tuyên bố rằng sự tự do từ tâm xả có phạm vi ‘không’ với sự vi diệu của nó. Đây là sự thành tựu của một vị Tỷ kheo trí tuệ thâm chứng mà không có sự tự do nào cao hơn nữa."¹¹⁶

Như đã được đề cập ở trên, ‘saddha’ có nghĩa là tín và sự tin tưởng. Đừng nhầm lẫn nó với các khái niệm của phương Tây về đức tin, theo nghĩa của ‘saddha’ ở đây là Chánh tư duy đối với sự thật và sự ứng dụng của chúng ta với nó. Những điều được bao gồm trong khái niệm

¹¹⁶ Ibid...

của ‘*sraddha*’ (tín tâm), là đối với ba ngôi ‘Tam bảo’ của Phật giáo, gồm có Phật, Pháp và Tăng thân.

Tự trung Chánh tư duy bao hàm 3 ý nghĩa: Xuất ly tư duy, vô nhuế tư duy và bất hại tư duy. ‘Xuất ly tư duy’ là chỉ cho sự viễn ly tham nghiệp, ham muốn; ‘vô nhuế’ tư duy là chỉ cho sự diệt trừ sân hận, sinh khởi từ tâm; ‘vô hại’ tư duy là chỉ cho sự diệt trừ sát hại, sinh khởi từ tâm. Và Tư duy cũng được chia thành ba loại: Tà tư duy, Lưu chánh tư duy (*āsava dhammā*), và Vô lậu chánh tư duy (*no-āsava dhammā*). ‘Tà tư duy’ là tư duy tham dục, tư duy sân giận, tư duy có hại cho bản thân và người khác. ‘Lưu chánh tư duy’ là tư duy xuất ly tham dục, tư duy không sân giận, tư duy bất hại. Và ‘Vô lậu chánh tư duy’ là tư duy thành tựu Thánh tâm, Vô lậu tâm, là tư duy của một bậc Thánh. Tư Duy này là kết quả tu tập tinh chuyên Thánh đạo.¹¹⁷

Về phương diện xã hội, ‘Lưu chánh tư duy’ là tư duy có năng lực ngăn ngừa những cảm giác tiêu cực, những ham muốn bất thiện, chặn đứng sự bộc phát của tâm sân giận và gây tổn hại cho mình và người. ‘Lưu chánh tư duy’ cũng là tư duy phát triển một con người với tâm hồn hoàn hảo; xã hội lý tưởng như thế nào nếu ai cũng có được tư duy như thế, và khi mỗi người ít tham, ít sân và không tổn hại lẫn nhau!

6.3 CHÁNH NGŨ (*samyag-vāc* / *sammā-vācā*)

Giai đoạn tiếp theo của Bát chánh đạo như được biết là ‘Chánh ngữ’ (*samyag-vāc* / *sammā-vācā*). Chánh ngữ là đặc biệt quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Như chúng ta biết,

117

《巴利大藏經•長部》（卷22《大念處經》）：“諸比庫，什麼是正思惟呢？出離思惟、無恚思惟、無害思惟。諸比庫，這稱為正思惟。

《清淨道論》第九品：“以維持有情的利益行相為相。取來有情的利益為味（作用），惱害的調伏為現起（現狀），見有情的可愛為足處（近因），嗔恚的止息為（慈的）成就，產生愛著為（慈的）失敗。

《清淨道論》第九品：“以拔除有情之苦的行相為相，不堪忍他人之苦為味，不害為現起見為苦所迫者的無所依估為足處，害的止息為（悲的）成就，生憂則為（悲者）失敗。”

《巴利大藏經•中部》（卷117）：“欲思惟、嗔思惟、害思惟，諸比庫！此等為邪思惟。”

《巴利大藏經•中部》（卷117）：“出離思惟、無嗔思惟、無害思惟，諸比庫！此等是正思惟之有漏而有福分、有持依果。”

巴利大藏經•中部》（卷117）：“以成就聖心、無漏心、聖道者，修習聖道結果之思擇、思惟、專注、細專注、心之專精、語行，諸比庫！此等為正思惟之聖、無漏、出世而有道支者。”

ngôn ngữ là một trong những sự khác biệt đáng kể giữa con người và động vật. Điều này được chứng minh rằng do sự xuất hiện của ngôn ngữ nói và viết sau này, nhân loại đã phát triển rất nhanh, bởi vì cơ hội để chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của chính họ đến các thế hệ con cháu, chuyển giao những kiến thức bổ ích từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa, lời nói là một trong những điều mà tất cả mọi người sử dụng trong cuộc sống hàng ngày: chúng ta sử dụng nó để liên lạc, vì thế nó tạo thành phần chính của các công cụ mà con người sử dụng để giao tiếp trong bất cứ lĩnh vực nào. Nếu không có lời nói thì sẽ không thể đạt được một sự phát triển như thế của nghệ thuật, khoa học và các phương diện khác; đó là những bộ phận cần thiết chính để cấu thành sự phát triển của nhân loại.

Trong hầu hết các hệ thống triết học và tôn giáo phương Tây, con người chia thành hai phần khác nhau - cơ thể và linh hồn, đó là những biểu tượng và chỉ cho chúng ta về tầm quan trọng, ý nghĩa và giá trị tương đương của hai phần chính này. Mặt khác, hệ thống phương Đông cũng như thế, đặc biệt là đối với những người có một xu hướng đặc biệt đối với Phật giáo đều thừa nhận sự phân chia con người thành ba phần: Thân, miệng và ý. Trong sự khu biệt này, mỗi bộ phận kết nối với một trong ba phần thân thể con người: tim, đầu và cổ. Vì 'trung tâm ngôn ngữ' nằm giữa cái đầu và trái tim - trong cổ họng của con người, nó đóng vai trò như một chiếc cầu nối kết giữa chúng, kết hợp các tính năng của cả hai – là nhân vật đầu tiên và thứ hai. Với ngôn ngữ trung tâm, chúng ta bày tỏ những cảm xúc và tư tưởng của chúng ta, chia sẻ chúng với những người khác.

Như trên, lời nói trong Phật giáo được xem vô cùng quan trọng, và do đó, có nhiều sự hướng dẫn để điều chỉnh phạm vi đối với sự phát biểu của chúng ta. Một trong những quy tắc này đã được thảo luận ở trên với sự phân tích về năm giới cấm thiêng liêng của Phật giáo, đó là giới thứ tư trong đó dạy chúng ta tránh sự lừa dối. Tuy nhiên, để tránh những lời dối trá thì luôn luôn là không đủ để đạt đến trình độ thực sự 'chánh ngữ'. Để bắt đầu, chúng ta nên xác định rõ

ràng những điều thực sự đáng nói, và những điều mà trong một số trường hợp tốt hơn nên giữ im lặng. Những lời dạy sau đây của Đức Phật sẽ giúp chúng ta biết nói như thế nào để tốt hơn:

1. "Trong trường hợp đối với những lời mà Như Lai biết là không phải sự thật, không đúng, không có lợi ích (hoặc không liên hệ với mục tiêu), không gây thiện cảm và gây khó chịu đối với người khác thì Như Lai không nói."

2. "Trong trường hợp đối với những lời mà Như Lai biết là sự thật, đúng, nhưng không có lợi ích (hoặc không liên hệ với mục tiêu), không gây thiện cảm và gây khó chịu đối với người khác thì Như Lai không nói."

3. "Trong trường hợp đối với những lời mà Như Lai biết là sự thật, đúng, có lợi ích, nhưng không gây thiện cảm và gây khó chịu đối với người khác thì Như Lai biết tùy thời để nói"

4. "Trong trường hợp đối với những lời mà Như Lai biết là không phải sự thật, không đúng, không có lợi ích, nhưng gây thiện cảm và dễ chịu đối với người khác thì Như Lai không nói."

5. "Trong trường hợp những lời mà Như Lai biết là sự thật, đúng, nhưng không có lợi dù gây thiện cảm và dễ chịu cho người khác, Như Lai không nói."

6. "Trong trường hợp những lời mà Như Lai biết là sự thật, đúng, có lợi ích, và gây sự thiện cảm và dễ chịu đối với người khác, Như Lai biết tùy thời để nói. Tại sao vậy? Bởi vì Như Lai có từ tâm đối với chúng sinh."¹¹⁸

(Như Lai - một trong những tên của Phật, được dịch là 'người đã đi như thế' (tathā-gata) hoặc 'người đã đến như thế' (tathā-Agata):

Đáng chú ý rằng sáu quy tắc trên có vẻ phù hợp cho việc tự kiểm soát hơn là tự phát triển, nhưng điều này chỉ là một phần nhỏ của những gì có ý nghĩa của 'chánh ngữ'. Khái niệm này rộng hơn nhiều; nó bao gồm rất nhiều lĩnh vực quan trọng của con người, thông thường giúp chúng ta sắp xếp các mối quan hệ giữa con người với nhau. Đức Phật mô tả Chánh ngữ như sau:

¹¹⁸ MN 58, Abhaya Sutta: To Prince Abhaya

"Và Chánh ngữ là gì? Không nói dối, nói chia rẽ, nói lời hung dữ, nói lời dối chiều: Điều này được gọi là Chánh ngữ. Nói vào đúng thời; nói sự thật; nói lời ái ngữ; nói lời lợi ích; lời nói phát ra với một tâm thiện lành."¹¹⁹

Như vậy, với những gì Đức Phật đưa ra, chúng ta có thể làm nổi bật những yếu tố đúng đắn của lời nói như sau: Lời nói có thể là hoàn toàn trung thực, có sự biểu lộ của lòng thương yêu, có sự hỗ trợ và hữu ích cho những người đàm thoại, cũng như có để thúc đẩy sự hài hòa và giảm thiểu sự bất đồng giữa mọi người. Mỗi lời phát ra là một thước đo tiêu chuẩn đối với lời nói đúng; một cách ý thức, chúng được đặt theo thứ tự như vậy để cho chúng ta thấy các giai đoạn khác nhau của thông tin giữa mọi người, mà điều sau theo những điều trước, bổ sung và đi sâu ý nghĩa của nó.

Dĩ nhiên, ở tiêu chí đầu tiên là sự trung thực của lời nói. Sự thật trong bối cảnh này có nghĩa không chỉ là một sự phát biểu chính xác về các sự kiện, nhưng còn thiếu những điều không được nói ra, điều này có thể là quan trọng, và sự chân thành đầy đủ. Như thế, không thiết lập sự thật và cố gắng để che giấu điều gì đó, sẽ dẫn đến sự sai lệch từ những nguyên tắc Chánh ngữ. Nó có vẻ là nhiệm vụ không dễ dàng để phù hợp với tiêu chí này, nhưng nó hoàn toàn có thể làm được; tuy nhiên, để thực hiện bước này thì mỗi người nên thành thật với chính mình.

Chúng ta phải hiểu rõ những gì chúng ta suy nghĩ và những gì chúng ta cảm giác, bởi vì, đặc biệt là trong thế giới hiện đại, điều này liên tục đến từ các thông tin bên ngoài và không ngừng gây áp cho lên chúng ta, tạo ra những tình trạng lộn xộn và nhầm lẫn. Mỗi người trong chúng ta có rất nhiều ý tưởng và suy nghĩ, nhưng nhiều suy nghĩ trong tâm của chúng ta, nếu chúng ta phân tách thì chúng không phải là của chính chúng ta, nhưng chúng ta bị áp đặc bởi nhiều thế lực, và đôi khi để nhận ra được căn nguyên sự thật thì không đơn giản như vậy. Mặt khác, chúng ta có những cảm giác hoàn toàn cá nhân và đến từ bên trong, nhưng chúng ta thường

¹¹⁹ SN 45.8, Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path

không thể hiểu được, và bị vướng víu vào những cảm xúc của riêng mình, vì thậm chí không biết làm cách nào để đối phó với chúng. Hầu hết các nguyên tắc hướng dẫn hành vi của chúng ta trong các tình huống khác nhau và có tác động đến việc tạo ra quyết định, lấn áp chúng ta bằng sự giáo dục và áp lực môi trường xung quanh, do đó không phải luôn luôn đúng hoặc thậm chí cần thiết. Sự trung thực đòi hỏi sự nhận thức liên tục và phân tích các hành động của chúng, những suy nghĩ và cảm xúc của chúng. Dựa trên điều này là quá khó khăn đủ để đáp ứng sự thật và là sự lương thiện thực sự như Phật giáo đòi hỏi.

Để đạt đến sự chân thực về lời nói của chúng ta, chúng ta chỉ cần y cứ theo đó, rồi đến giai đoạn tiếp theo của Chánh ngữ là chúng ta phải nghĩ đến người khác trước khi nói. Sự thân thiện đối với lời nói của chúng ta; theo nghĩa hiện đại, một khi di chuyển đủ xa so với giá trị ban đầu, và đặc biệt là trên các giá trị gắn với tiêu chí Phật giáo. Sự thân thiện không chỉ là một tập hợp những lời sáo ngữ, lịch sự hoặc những lời tốt, mà nó được thừa nhận để sử dụng nếu bạn muốn thể hiện cho mọi người tôn trọng hay chỉ có vẻ lịch sự. Thông thường, khi nói chuyện với mọi người chúng ta nhận thức họ xuyên qua lăng kính của những niềm tin của chúng ta, đánh giá người khác chỉ dựa trên kinh nghiệm riêng của mình; tương ứng như thế, các cảm xúc mà chúng ta cảm thọ đối với người chỉ phụ thuộc vào sở thích và mong muốn của chúng ta, chứ không phải phản ánh thế giới nội tâm của chúng ta. Sự thân thiện đúng là một biểu hiện của tình thương yêu dành cho người khác, nhưng được hướng dẫn bởi những quan điểm chung được chấp nhận; lòng yêu thương của chúng ta hầu hết bắt nguồn từ thái độ của chúng ta đối với hành vi của mọi người hơn là chính họ. Sự biểu hiện thân thiện đúng có nghĩa là nhận thức về người khác như chính bản thân một cách khách quan và tách biệt từ chính mình.

Chỉ sau khi hiểu rõ và chấp nhận những đòi hỏi và nhu cầu của người khác như là của chính của chúng ta, chúng ta sẽ có thể tương tác với họ, và tiếp đến giai đoạn thứ ba của Chánh ngữ vốn rất hữu ích. Phát ngôn về sự lợi ích của lời nói, chủ yếu chúng ta nói về cách mà những gì chúng ta nói sẽ giúp đỡ cho ai đó quay trở lại trên con đường đúng, đến một trình độ nhận cao

hơn và được gần hơn với giác ngộ. Trong bối cảnh này, khả năng truyền đạt đúng thông tin nào đó là rất quan trọng. Chúng ta phải học để thấy được mặt tốt trong tất cả mọi thứ, bởi vì đối với người đàm thoại thì tâm trạng mà y có trong khi nói chuyện với một người nào đó luôn luôn là quan trọng, điều này sẽ luôn luôn có tác dụng cổ vũ đối với y. Mặt khác, trong thế giới hiện đại, những lời chỉ trích mạnh mẽ được sử dụng thường xuyên hơn, và những lời chỉ trích đó gây nên sự bối rối và phá vỡ sự kết nối giữa con người; như sự thực tập chỉ dẫn, con đường này hướng dẫn phía đối lập bằng sự hài hòa giữa con người và con người.

Như thế, chúng ta đã đến giai đoạn cuối cùng của Chánh ngữ - sự cần thiết cho sự hòa hợp và hiểu biết giữa con người. Trong thực tế, phương diện phát ngôn này kết hợp với ba điều trước, bởi vì nếu chúng ta đi xuyên qua chúng, nếu chúng ta hiểu, biết và yêu thương người khác, chúng ta sẽ hiểu được nhu cầu và ước mong của người khác, giúp đỡ lẫn nhau để phát triển tâm linh, dựa trên tính trung thực, ý thức và tình thương. Với trạng thái ý thức cân nhắc như thế làm sao không có thể dẫn đến một sự hài hòa và hiểu biết trọn vẹn.

Cao hơn, Đức Phật khuyên những người tu tập nên tránh xa lời hý luận, lời vô ích, và chỉ tập trung vào mười mục tiêu sau đây khi đàm luận: thiếu dục, tri túc, viễn ly, ly phược, tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát, và giải thoát tri kiến.¹²⁰ Để đạt được giải thoát hoàn toàn, thiết nghĩ mỗi người nên căn cứ theo mười tiêu chí trên để biết trình độ Chánh ngữ của mình đang ở điểm nào.

6.4 CHÁNH NGHIỆP (samyak-karmānta / sammā-kammanta)

Giai đoạn thứ tư của Bát chánh đạo được gọi là Chánh nghiệp (samyak-karmanta, Pali: sammā-kammanta), và những quy định đối với sự tạo tác là thực hành theo con đường dẫn đến giác ngộ. Hầu hết những người Phật tử đã quen với thực tế là thể hiện điều này hàm ý một mối quan hệ cơ bản với luân lý và đạo đức, một lễ luật quy tắc phổ quát nhất định, theo đó mỗi hành

¹²⁰ 巴利大藏经•增支部 (卷10章69)

động được phân định là đúng hay sai. Một điều gì đó giống như những nguyên tắc này có thể gọi là năm giới; tuy nhiên, không phải là những điều răn duy nhất, và những tiêu chí chính khi nó không thể xử lý tất cả các hành động. Duy nhất, năm giới chỉ cho chúng ta thấy những điều luật đó vô giá, là tiêu chí hàng đầu bởi một lý do này hay lý do khác.

Tuy nhiên, ngoài lý do trên, trong Phật giáo lý tưởng ‘vô-tác’ cũng là hành động rất quan trọng, và các tiêu chí nòng cốt đối với lý giải và nhu cầu của nó là sự nhận thức. Chúng ta phải hoàn toàn cam kết với hành động đúng (Chánh nghiệp) và nhận thức được những gì đang xảy ra, không ngừng suy nghĩ về những hậu quả của các hành động của chính mình. Đó là điều quan trọng đối với khái niệm về quan hệ nhân quả, bởi vì mỗi hành động của chúng ta có những hậu quả của nó, tùy thuộc nó không ít. Tóm lại, mỗi hành động tạo tác đem lại cho chúng ta nỗi đau hoặc niềm vui, phụ thuộc vào nó, và cần tạo ra quyết định. Như thế, hoá ra chúng ta đang phản đối câu hỏi của sự thông minh, bởi vì sự hiểu biết về quan hệ nhân quả và thẩm quyền ứng dụng có thể chỉ với sự giúp đỡ của nó. Theo đó, hành động trong Phật giáo bao gồm Thiện và Bất-thiện được giải thích nhằm đáp ứng những vấn đề của chúng ta mà Đức Phật đã phân tích như sau:

“VẬY NHỮNG GÌ LÀ BẤT THIỆN? Sát sanh, trộm cắp...tà hạnh... nói dối ... nói lời ác ... nói lời chia rẽ ... nói hai lưỡi, thêu dệt là Bất thiện. Tham ái...tà ý...tà kiến là Bất thiện. Những điều như thế thuộc pháp Bất thiện. Và nguyên nhân của Bất thiện là những gì? Tham lam là nhân của Bất thiện; sân giận là nhân của Bất thiện; si mê là nhân của Bất thiện. Đây được gọi là gốc rễ của những điều Bất thiện.”

"Và những gì là Thiện? Không sát sanh là Thiện, không trộm cắp...không tà hạnh ... không nói dối ... không nói lời ác ... không nói lời chia rẽ ... không nói hai lưỡi, không nói thêu dệt là Thiện. Không tham ái...không tà ý... chánh kiến là Thiện. Những điều này được gọi là pháp

Thiện. Và nhân của Thiện là gì? Không tham lam là nhân Thiện; không sân giận là nhân Thiện; không si mê là nhân Thiện. Đây được gọi là gốc rễ của những điều Thiện.”¹²¹

Theo Phật giáo, những hành động đúng cần nên tu dưỡng đối với con người; một cách tương ứng, mỗi hành động phải đóng góp vào sự tăng trưởng và thúc đẩy nhằm thoát khỏi đau khổ và đạt được sự giác ngộ, và để cung cấp năng lượng cho những hiệu quả trong tương lai và duy trì cuộc sống tốt hơn.

“Có bốn chất nuôi dưỡng này để duy trì đối với những ai sinh tồn hoặc sự hỗ trợ đối với những người trong việc hướng đến một nơi sinh. Bốn chất đó là gì? Đoàn thực, thô hoặc tế; thứ hai là xúc thực, thứ ba là ý tư thực, và thứ tư là thức thực. Từ nhân tham ái đến nhân nuôi dưỡng. Từ sự chấm dứt tham ái đến sự chấm dứt nuôi dưỡng.”¹²²

Là một trong những hệ quả cơ bản của những hành nghiệp của mỗi người, nguyên tắc bốn thức ăn cần được sử dụng rất khéo léo. Khi nó được giả định như dưỡng chất, cuộc sống duy trì và phát triển bởi chúng, và thiếu chúng thì những gì đó có thể bị tiêu diệt. Như thế, những hệ quả của những hành động này có thể rất khác biệt, vì những yêu cầu của thân và ý, vấn đề là cách mà chúng ta nuôi dưỡng thân và tâm của mình trong Thiện pháp hay Bất thiện pháp; do vậy, chúng ta nên quán chiếu một cách thận trọng khi những tư tưởng phát khởi, bắt đầu với một vài vấn đề, kiểm tra nó là suy nghĩ tiêu cực hay tích cực bởi chính mình.

Chỉ cần đừng quên về những cảm xúc mà chúng ta đầu tư vào các hành nghiệp của chúng, như Chánh nghiệp là bước thứ tư trong Bát chánh đạo, được biểu hiện bằng hành động từ Chánh kiến và Chánh tư duy, trợ giúp chúng ta trên con đường đến giác ngộ. Cũng thế, chúng ta nên biết Chánh nghiệp đòi hỏi một sự cống hiến lý tưởng đầy đủ khi thực hiện một hành động điều khiển tất cả bản chất và năng lực của con người, tất cả sức mạnh thể chất của chính mình, tất cả sự khôn ngoan của mình, và tất cả lòng thương yêu. Dĩ nhiên, nó cũng khá khó khăn để đặt

¹²¹ MN 9, Sammaditthi Sutta: translated from the Pali by Ñanamoli Thera & Bhikkhu Bodhi

¹²² Ibid...

tất cả năng lực của mình nhằm thực hiện mục đích mà không bị phân tâm bởi các yếu tố bên ngoài, tập trung đầy đủ trên toàn thể bản chất của cá nhân. Theo đó, khả năng tập trung là giá trị lớn trong bối cảnh này, và, tất nhiên, đòi hỏi sự thực hành liên tục.

Như vậy, Chánh nghiệp có nghĩa là phân tích khá nghiêm ngặt về các hành động của chính bạn, trong đây bao gồm một sự suy nghĩ cẩn trọng thay vì chỉ theo sau những quy tắc. Trong khi bắt đầu thực hiện một hành động, nếu chúng ta đang theo lời dạy của Đức Phật, trước hết chúng ta nên xác tín rằng đó không có gì trái với năm giới đã tiếp nhận, và rồi suy nghĩ về những hệ quả tiềm ẩn, cả tích cực và tiêu cực để tránh về sau. Hãy nhớ rằng tất cả hành động cuối cùng đều mang lại nỗi đau hay niềm vui, và không ngừng rèn luyện tâm của chúng ta trong kế hoạch đúng đắn. Hơn nữa, chúng ta luôn luôn duy trì chánh niệm và tập trung đối với những cảm xúc trong bất kỳ hoàn cảnh nào đó, như Chánh nghiệp cũng là một hành động tương tác, mà tất cả lực lượng thể chất và tinh thần được chỉ dẫn. Theo đây Chánh nghiệp thúc đẩy và điều chỉnh không chỉ đối với thực tế về sự chân chánh của hành động liên quan đến giáo lý của Đức Phật, mà còn là sự thực hành liên tục của tâm để đạt được hiệu quả tối đa của hành nghiệp. Trong Phật giáo, cũng có những sự thực hành hỗ trợ để phát triển trí tuệ thanh tịnh của chúng ta đối với các trạng thái cao hơn của hiện hữu và ý thức nói chung. Người ta tin rằng phương pháp tốt nhất đối với sự phát triển như vậy là thiền, được thực hiện trong bối cảnh đời sống tâm linh Phật giáo, gọi là ‘Bhavana’. Theo giáo lý của Đức Phật, có bốn trạng thái cao hơn của tâm (tứ thiền), từng trạng thái thiền nâng tâm thức lên cao. Như vậy, sự thành công trong việc phát triển tâm được đo lường như là một thành tựu về một trình độ cao hơn của Chánh nghiệp, được gọi là dhyanas - Thiền (Sanskrit, Pali - jhanas). Điều này hầu như không thể mô tả, vì chúng hoàn toàn thay đổi cấu trúc của thế giới bên trong và bên ngoài. Trong trường hợp như vậy, Đức Phật đã diễn tả chúng với một cách ẩn dụ mang tính tượng trưng, nhưng trong bản chất, không có gì phải để thêm nữa.

Sơ thiền là một trạng thái thiền (trong tứ thiền) đầu tiên cao hơn; để đi vào sơ Thiền, như Đức Phật nói, cách duy nhất để đạt được trạng thái thiền này là thoát ly sự sanh khởi từ ái dục, từ những tà nghiệp, và những phẩm chất bất thiện, sau khi đạt nó, hành giả phát khởi sự an vui (ly sanh hỷ lạc), tâm sinh khởi này nhờ sự tu tập tuệ giác thành công. “Trạng thái rỗng rang của toàn thân tràn đầy sự hỷ lạc phát sinh bởi sự ly dục. Trạng thái tâm này có thể được ví như xà phòng hòa với nước: 'Cũng như nếu một người khéo tắm hoặc có người đang học cách tắm sẽ đổ cục bột tắm vào thau tắm và nhồi nó, rồi tưới nước vào nó, như thế cục xà phòng của ông ta được hòa tan, mịn ăm, thấm vào thân và không chảy giọt khi tắm; cũng thế, các thầy Tỳ Kheo, giống như sự tràn ngập thân này với niềm hỷ lạc của việc từ bỏ Tà nghiệp và ly dục. Sự rỗng rang của toàn thân hành giả tràn ngập bởi niềm hỷ lạc phát sinh từ việc xả ly đó.’”¹²³

Để đạt được trình độ thứ hai (nhị thiền), một nhà sư phải đạt đến trạng thái định tĩnh từ hỷ và lạc nhờ tư duy tu tập Chánh hạnh và sự tĩnh lặng của chính mình (định sanh hỷ lạc). Để cho chúng ta thấy bản chất của thiền thứ hai, Đức Phật bảo "Cũng giống như một hồ nước vào mùa xuân, nước dâng lên từ bên trong, không có dòng chảy từ phía đông, phía tây, phía bắc, hoặc phía nam, và theo định kỳ, bầu trời tuôn xuống những trận mưa rào, vì vậy suối nước mát trào lên từ bên trong hồ thấm nhuần bởi nước mát, tràn đầy nước mát lạnh, ở đây không có chỗ nào của hồ nước mà không được thấm nhuần bởi làn nước mát dịu; cũng thế, các Tỳ kheo thấm nhuần, tràn khắp thân thể này với niềm hỷ và lạc sanh do sự định tĩnh. Sự rỗng rang của toàn thân hành giả tràn ngập bởi hỷ và lạc sanh do định tĩnh ..." ¹²⁴

Sau khi vượt qua trình độ thứ hai của tâm, hành giả có một cơ hội để đi xa hơn nữa, với việc xả ly trạng thái hỷ, hành giả vẫn trụ ở định tĩnh, chánh niệm, và tỉnh giác, và cảm nhận sự an lạc khắp toàn thân (ly hỷ diệu lạc). Thí dụ cho trạng thái tam thiền này là: "Cũng như trong một cái hồ sen xanh, trắng, hoặc màu đỏ, ở đây có một số hoa sen xanh, trắng, hoặc màu đỏ được sinh ra và phát triển trong nước, chìm ngập trong nước và nảy nở mà không vượt lên khỏi mặt

¹²³ AN 5.28, Samadhanga Sutta: The Factors of Concentration

¹²⁴ Ibid...

nước, do đó chúng đang thấm nhuần, tràn ngập với nước mát nước mát từ rễ đến ngọn của chúng, và không có những bông sen xanh, trắng, hoặc màu đỏ nào mà không thấm nhân nước mát lạnh; cũng như thế, vị Tỳ kheo thấm nhuần, tràn ngập thân với sự an lạc từ sự xả ly trạng thái vui sướng...”¹²⁵

Cuối cùng, tứ thiền là trạng thái thiền hoặc dhyanas cao nhất dành cho những hành giả đã vượt qua được những tâm tưởng đối với vui và khổ và sự phân biệt giữa chúng, vượt lên những niệm đối đãi đó (xả niệm thanh tịnh). Theo lời Phật dạy thì trạng thái này được định nghĩa như sau: "Và cao hơn, với sự xả ly lạc và khổ- là với sự biến mất trước của hưng phấn và phiền não trước đó – hành giả thể nhập vào trạng thái thiền thứ tư: sự thanh tịnh của niệm xả và chánh niệm, không vui không khổ. Hành giả an toạ, thấm nhuần thân với một sự tỉnh thức thanh tịnh sáng rõ, như thể toàn thân hành giả không có chỗ nào mà không có ý thức thanh tịnh, sáng suốt.”¹²⁶

Như thế, Chánh nghiệp là hành động chân chánh căn cứ trên hai phương diện: thân và tâm. Về phương diện của thân, Đức Phật khuyên hàng Phật tử tại gia hành trì năm giới cấm¹²⁷ và không làm tất cả các việc ác khác, vì sự thiết lập hạnh phúc, an lạc cho mình và người. Xa hơn, đối với những hành giả đang đi trên con đường giác ngộ, Đức Phật đã gợi ý bốn trạng thái thiền để giữ cho tâm xả ly những ham muốn, dục lạc và những tư tưởng chấp trước, nguyên nhân gây phiền não cho nội tâm, che lấp ánh sáng thanh tịnh của chơn tâm. Người thực hành Chánh nghiệp thì thân tu thiện nghiệp, tâm luôn chánh niệm, xả ly; đó cũng là ý nghĩa toàn bộ lời dạy của Đức Phật.

“Không làm những gì ác

Siêng làm những hạnh lành

¹²⁵ Ibid...

¹²⁶ Ibid...

¹²⁷

巴利大藏经•长部》（卷22《大念处经》）：“諸比庫，什麼是正業呢？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，這稱為正業。

Giữ tâm luôn thanh tịnh

Là lời chư Phật dạy.”

(Sabbapapassa akaranaj

Kusalassa upasampada

Sacittapariyodapanaj

Etaj buddhana sasanaj.)¹²⁸

6.5 CHÁNH MẠNG (samyag-ājīva / sammā-ājīva)

Giai đoạn tiếp theo của Bát Chánh Đạo gọi là Chánh mạng (Pali: Samma Ajiva). Chánh mạng là sinh kế, là nghề nghiệp để nuôi bản thân và gia đình đúng với lời dạy của Phật, có lợi cho mình và không tổn hại đến các chúng sinh khác. Trong Phật giáo, Chánh mạng bao hàm yếu tố tự lợi và lợi tha, ngoài việc nuôi thân thì lòng từ bi cũng cần nuôi dưỡng; Thiếu lòng từ bi, sinh kế trở thành Tà mạng, gây nên bất thiện nghiệp mà người làm không thể không chịu trách nhiệm.

Sangharakshita (Tăng Hộ) trình bày nó trong mối quan hệ với khái niệm về một xã hội lý tưởng - theo ý kiến của ngài, Chánh mạng là một trong những mục tiêu chính của Phật giáo. Trong mối liên hệ này, trước hết Sangharakshita cho rằng tất cả chúng ta, thậm chí sự vĩ đại nhất của chúng ta, giấc mơ về một thế giới hoàn hảo, là nơi sinh sống của một xã hội hoàn hảo, và giấc mộng không tưởng này chỉ là một cách để vượt lên trên sự tồn tại thường ngày của chúng ta. Những giấc mơ như vậy có thể là một tầm nhìn của New Jerusalem trong kinh Thánh, nhà nước Cộng hòa của Plato, thành phố Mặt Trời của Campanella, Utopia của Thomas More v.v... và Phật giáo cũng cho chúng ta một khái niệm về một cõi thanh tịnh (Sukhāvatī) - Cực Lạc, Tây phương; trong cõi này không có phiền não, không đau khổ, không có bệnh tật, không có xung đột, thậm chí không có sự hiểu lầm v.v... và ngay cả thời tiết xấu cũng không có ở Cực Lạc.

¹²⁸ ccbs.ntu.edu, DhP138

Tuy nhiên, Sangharakshita xác quyết rằng Phật giáo không phải chỉ là những ước mơ; trái lại, nó là rất thực tế - bởi vì nó nhằm mục đích tạo ra một xã hội hoàn hảo mới ngay tại đây, trên hành tinh của chúng ta, trong những quốc gia và quê hương của chúng ta. Vì vậy, Sangharakshita lập luận rằng giai đoạn thứ năm của Bát chánh đạo đại diện cho một sự chuyển hóa đối với xã hội của chúng ta thành một xã hội mới.¹²⁹

Hơn nữa, trong luận điểm của mình, Sangharashita cho rằng tất cả các giai đoạn trước đó quan hệ đến những thay đổi về kinh nghiệm cá nhân, những kinh nghiệm tồn tại bị phân tách, trong khi giai đoạn này cân nhắc đến một xã hội, một kinh nghiệm tập thể. Do đó, ông ta tự hỏi tại sao ở giai đoạn thứ năm của Thánh đạo lại nằm trong tất cả các lĩnh vực của đời sống tập thể (theo Sangharashita, có ba lĩnh vực: lĩnh vực xã hội, lĩnh vực chính trị, và lĩnh vực kinh tế), Đức Phật lại giới hạn mình với khía cạnh kinh tế, tại sao Ngài chỉ dạy về việc tạo nên tiền bạc? Sangharashita tạo nên một đặc trưng để trả lời cho câu hỏi của mình: Điều này khá rõ ràng vì tình huống xã hội Ấn Độ vào lúc đó: hầu hết mọi người đều không ở trong thể chế chính trị, và hệ thống giai cấp hầu hết được xác định trong tất cả các mối tương quan xã hội; do đó, điều duy nhất được biết là tất cả người Ấn Độ là những gì họ làm vì cuộc sống, vì sự lao động của họ. Đó là lý do rõ ràng tại sao Đức Phật xem các khía cạnh kinh tế của sự tồn tại tập thể là quan trọng nhất và tạo nên một phần của Bát chánh đạo.¹³⁰

Cuối cùng, Sangharashita đưa ra sự phân tích khái niệm về Chánh mạng. Rõ ràng là với thế giới quan Phật giáo, khi chúng ta dành rất nhiều thời gian và công sức cho công việc của chúng ta, nó có tác động nghiêm trọng vào thân và tâm của chúng ta. Và phần đông mọi người trong thế giới đều làm việc, và công việc cũng rất nhiều. Tác giả cho thấy một ví dụ về một người làm việc tại một lò mổ, và ngạc nhiên một cách khủng khiếp về sự biến đổi tâm lý của người ấy ngay sau khi giết hại chúng sanh như thế nào. Ông ta cũng cung cấp một số liệu thống

¹²⁹ Sangharakshita, *The Buddha's Noble Eightfold Path*, p.58-59

¹³⁰ Ibid..., p.61-62

kê rằng 66% công nhân lò mổ có vấn đề về tâm thần nghiêm trọng.¹³¹ Và lò mổ đó chỉ là một hạt cát trong bãi cát: có hàng triệu việc làm tạo nên sự tổn thương khó có thể phục hồi bên trong bản chất của chúng ta, che khuất tâm trí của chúng ta, và leo thang đau khổ cho chúng ta. Đó là lý do tại sao các khái niệm về Chánh mạng là rất quan trọng, và ngày càng nhiều Phật tử trên thế giới từ bỏ công việc cũ của họ vì lý do đó.

Đạo phần của Chánh mạng ngụ ý những gì là sai (hoặc tà mạng) tạo ra cuộc sống trong những hoàn cảnh như vậy, và cuối cùng sẽ cản trở bạn trên con đường đến giác ngộ. Đức Phật nói rằng: "Và này các Tỳ kheo, Chánh mạng là gì? Có trường hợp một đệ tử của những người cao quý, đã từ bỏ nghề nghiệp bất thiện, nuôi thân mạng của mình với Chánh mạng: Như thế, Tỳ kheo, đây được gọi là Chánh mạng.¹³² Người ta phải xác quyết rằng nghề nghiệp mình là đúng đắn: hợp pháp, hòa bình, lương thiện, và không có hậu quả gây hại cho chính mình và các chúng sanh khác.

Đức Phật đã chỉ ra năm loại hoạt động gây nguy hại nhất khi tham gia vào:

1) Những hoạt động liên quan đến việc sản xuất và bán súng, cũng như các loại vũ khí hủy diệt.

2) Những hoạt động liên quan đến việc mua bán các chúng sinh khác, chẳng hạn như buôn bán nô lệ, hoặc mại dâm.

3) Những hoạt động liên quan đến việc sản xuất thịt, vì nghề nghiệp này cần giết một chúng sanh.

4) Những hoạt động liên quan đến các chất độc hại, gây ảnh hưởng đến trạng thái của ý thức chúng ta, chẳng hạn như ma túy và rượu.

¹³¹ Ibid..., p.63

¹³² SN 45.8, Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path

5) Những hoạt động liên quan đến việc sản xuất hoặc bán các chất độc, được tạo ra để giết hại; ngay trong thời của Đức Phật Gautama, có một nghề như vậy: một người hành nghề này có thể đi mua thuốc độc cho một vụ giết người.¹³³

Sangharashita phân tích rằng ngay cả một mối quan hệ nhẹ đối những hoạt động này cũng không tránh khỏi bất thiện nghiệp. Ví dụ, bạn có thể chỉ có một phần trăm cổ phần trong một công ty vật lý sản xuất hoặc cất chứa vũ khí hạt nhân không đáng kể, và do đó bạn vẫn chịu trách nhiệm đối với điều đó, bạn chính là người trợ giúp sản xuất vũ khí hạt nhân; như thế, từ quan điểm của Phật giáo, bạn đang bước trên con đường sai lầm.¹³⁴

Những nghề nghiệp bất thiện khác mà Đức Phật đề cập đến là giao dịch với sự lường gạt (hoặc dùng trò ảo thuật), dối trá (ví dụ, đưa ra rất nhiều tin tức không trung thực được loan tải ngày nay, về các chính trị...), cho vay nặng lãi (như cửa hiệu cầm đồ), và làm thầy tiên tri (thầy bói, nhà chiêm tinh).¹³⁵ Ngay cả những nghề diễn kịch cũng không được Đức Phật chấp nhận khi Ngài trả lời những câu hỏi của một diễn viên; Ngài nói rằng nghề diễn kịch không thể đi đến cõi hạnh phúc, nhưng, thực tế, đi xuống cõi đau khổ bởi vì phần nhiều họ chỉ góp phần đối với suy thoái của người khác, chia sẻ tính chất hư ảo của họ đối với khán giả.¹³⁶ Tuy nhiên, về cơ bản, bất kỳ nghề nghiệp nào vi phạm các nguyên tắc của Chánh nghiệp và Chánh ngữ, hoặc có những tác hại đối với bất kỳ ai được coi là Tà mạng đối với Phật tử.

Sau khi hiểu rõ khái niệm về Chánh mạng, chúng ta nên cố gắng ứng dụng nó vào thế giới hiện đại, bởi vì xã hội đã bước qua những thay đổi lớn về kinh tế kể từ thế kỷ thứ năm trước kỷ nguyên. Sangharashita giúp chúng ta với điều đó bằng cách chia khái niệm này thành ba phần: Công việc, nghề nghiệp, và thời gian.¹³⁷

¹³³ AN5:177, Vanijja Sutta, Business (Wrong Livelihood)

¹³⁴ Sangharakshita, The Buddha's Noble Eightfold Path, p.65

¹³⁵ MN 117, Maha-cattarisaka Sutta: The Great Forty

¹³⁶ Sangharakshita, The Buddha's Noble Eightfold Path, p.65-66

¹³⁷ Ibid...

Theo đây, công việc có thể được chia thành bốn loại: Loại công việc thứ nhất là có hại cho người khác, như chúng ta đã thảo luận ở trên - chúng không thể là chân chính trong mọi trường hợp. Loại thứ hai thì không phải là công việc tiêu cực, nhưng nó cũng ảnh hưởng đến người khác một cách bất thiện, nuôi dưỡng những cảm xúc tàn phá, chẳng hạn như tham lam, đó là công việc của các nhà quảng cáo, gửi những thư rác trên Internet và v.v... Loại thứ ba là những công việc có thể được chuyển hóa thành một phương tiện chân chính nếu chúng ta thực hiện một vài nỗ lực, ví dụ như một điều gì đó thông thường như làm việc trong văn phòng với tư cách là một người quản lý. Loại cuối cùng là những công việc không đòi hỏi nhiều áp lực tinh thần lắm, đó là những công việc giản đơn, và Sangharashita khuyến khích những khía cạnh tốt cho Phật tử để không đánh mất năng lực nhằm thích ứng với việc thực tập thiền.¹³⁸

Đối với nghề nghiệp, Sangharashita định nghĩa nó là "một phương tiện sinh kế, nuôi thân mạng vốn liên quan trực tiếp đến những gì mà người ta coi là tầm quan trọng nhất trong đời sống của con người."¹³⁹ Nó là khuynh hướng khi người ta xem nghề nghiệp của ông ấy, bà ấy là một niềm vui, chứ không phải vất vả. Điều này hy hữu và chỉ cá thể, nhưng nó thực sự là tình trạng hoàn hảo mà chúng ta đang tìm kiếm sự giúp đỡ của Phật giáo.

Phạm vi thời gian là khoảng bao nhiêu thời gian để làm một công việc nào đó từ người làm việc và có giá trị đối với nó. Thông thường sự tham lam tiền bạc và mọi thứ (như sản phẩm của Apple đã trở thành sự ham muốn và nỗi ám ảnh trong thời đại chúng ta) che lấp tâm trí của chúng ta, và chúng ta cống hiến chính mình cho tiến trình tạo ra đồng tiền tiếp tục, điều này chỉ đem đến cho chúng ta sự căng thẳng với của cải vật chất không ngừng áp đặt chúng ta từ màn hình TV, Internet và rất nhiều đồng nghiệp và bạn bè của chúng ta đã rơi vào làn sóng năng suất 'thành công'. Khi làm việc, đặc biệt một điều là không thực sự có bất cứ điều gì tốt cho thế giới này, chỉ là đánh mất tất cả năng lực của cá nhân, người ấy không thể trở thành một Phật tử, vì con đường của Bồ Tát đòi hỏi rất nhiều sự cống hiến.

¹³⁸ Ibid...

¹³⁹ Ibid...

Nền kinh tế toàn cầu của chúng ta làm phức tạp thêm các biện pháp phòng ngừa để không gây hại cho người khác. Ví dụ, bạn phải làm việc trong một xưởng chế biến gây tổn hại đến môi trường, làm việc trong nhà máy chế biến thức ăn động vật, làm việc trong một công ty sản xuất bia và rượu, làm việc trong một công ty khai thác sức lao động của người khác, làm việc cho một tập đoàn cạnh tranh sản phẩm... Vì để nuôi thân và gia đình và không còn sự chọn lựa nào hơn, chúng ta phải tiếp tục. Tuy nhiên, đừng quên rằng chúng ta phải chịu hành vi cho những gì mình làm. Nếu chúng ta ý thức rằng tất cả chúng sanh đều có sự liên kết với nhau, chúng ta tìm cách khác để tách mình từ bất cứ điều gì 'bất tịnh' là không thể, và không thực sự là thiện nghiệp; như thế, chúng ta mới không làm thương tổn lòng từ bi của chính mình. Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết: "Để thực hành Chánh mạng (samyag ajiva), bạn phải tìm một cách để kiếm sống mà không gây hại đến lý tưởng từ bi của mình. Phương cách mà bạn nuôi dưỡng cho mình có thể là một biểu hiện của tự ngã sâu thẳm nhất của bạn, hoặc nó có thể là một nguồn đau khổ cho bạn và những người khác. "... Nghề nghiệp của chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết và lòng từ bi của chúng ta, hoặc làm tiêu mòn chúng. Chúng ta nên ý thức đối với những hệ quả, xa và gần trong cách sinh kế chúng ta."¹⁴⁰

Như thế, đối với hàng Phật tử, cự tuyệt với Tà mạng, với những gì gây tổn hại mọi loài, với phương châm từ bi thì mới gọi là người có đời sống Chánh mạng. Nuôi dưỡng bản thân và gia đình không phải trên sự đau khổ của các chúng sanh khác, đó là ý thức sống, và sống có ý nghĩa cho mình và người. Cao hơn Đức Phật cũng khuyên hàng xuất gia ngoài việc nuôi dưỡng thân mạng bằng hạnh khát thực, Ngài cũng nhấn mạnh đến việc nuôi dưỡng tâm bằng việc ly dục, chánh niệm, tu tập Thánh đạo đạt đến tâm cao thượng siêu việt, như kinh Mahācattārīsaka thuộc *Majjhima Nikaya* đã phân tích như sau:

"Và chánh mạng là gì?... có hai loại: Có Thế gian chánh mạng, có phước báo, có kết quả đạt được; Có Xuất thế gian chánh mạng, vô lậu, siêu việt, yếu tố của Thánh đạo.

¹⁴⁰ The Heart of the Buddha's Teaching, Parallax Press, 1998, p. 104

"Và Thế gian chánh mạng, có phước báo, có kết quả đạt được là như thế nào? Là trường hợp một đệ tử của những người quý tộc từ bỏ Tà mạng và duy trì cuộc sống của mình với sinh kế đúng. Đây là Chánh mạng có phước báo, có kết quả đạt được.

"Và Xuất thế gian chánh mạng, vô lậu, siêu việt, yếu tố của Thánh đạo là như thế nào? Ly dục, tiết chế, xả ly, lìa Tà mạng, tu tập phát triển con đường Thánh đạo với tâm cao thượng, tâm không còn hữu lậu, đó là người là hoàn toàn chứng đạt Thánh đạo cao quý."¹⁴¹

6.6 CHÁNH TINH TẤN (samyak-vyāyāma / sammā-vāyāma)

Chánh tinh tấn (samyak-vyāyāma / sammā-vāyāma) là nguyên tắc thứ sáu của Bát chánh đạo. Vyāyāma có nghĩa là nỗ lực – tinh tấn, và Samyak có nghĩa là hoàn hảo; vì vậy nó là nỗ lực hoàn hảo, và nó cũng được dịch là ‘Chánh tinh tấn’. Còn gọi là Chánh phương tiện, Chánh trị hay Đế trị; có nghĩa là nỗ lực đúng đắn, dứt ác tu thiện, bỏ ác làm lành, nỗ lực tự giác, khiến cho tâm ác chưa sanh thì không thể sanh, tâm ác đã sanh thì liền dứt trừ; tâm thiện chưa sanh thì khiến sanh khởi, tâm thiện đã sanh thì đạt đến hoàn thiện.

Yếu tố này cũng ngụ ý rằng người thực hành áp dụng một sự nỗ lực lâu dài để bỏ đi tất cả những tư tưởng tiêu cực và có hại đối với lời nói và hành động. Đồng thời, những nỗ lực được thực hiện nhằm phát triển những suy nghĩ, lời nói và hành động tích cực và thiện ích đối với bản thân và người khác; và tất cả những sự thực hành tinh tấn cũng sẽ không gây ra sự khó khăn và thối thất trong việc nỗ lực loại trừ điều ác và phát triển điều lành. Chính Đức Phật đã đưa ra một định nghĩa đối với nguyên tắc Chánh tinh tấn:

"Và này các Tỳ kheo, Chánh tinh tấn là gì?

[i] "Khi một vị Tỳ kheo phát khởi ham muốn, nơi đây nỗ lực, vận dụng sự bền chí, kiên trì và cố gắng với mục đích của mình để ngăn ngừa những phiền não ác và bất thiện chưa phát sinh thì không có cơ hội phát sinh

¹⁴¹ MN 117, Maha-cattarisaka Sutta: The Great Forty

[ii] Khi vị ấy phát khởi ham muốn, nơi đây nỗ lực, vận dụng sự bền chí, kiên trì và cố gắng với mục đích của mình để xả ly các phiền não ác và bất thiện đã phát sinh.

[iii] Khi vị ấy phát khởi ham muốn, nơi đây nỗ lực, vận dụng sự bền chí, kiên trì và cố gắng với mục đích của mình để ngăn ngừa các phiền não ác và bất thiện chưa phát sinh.

[iv] Khi vị ấy phát khởi ham muốn, nơi đây nỗ lực, vận dụng sự bền chí, kiên trì và cố gắng với mục đích của mình để duy trì sự sáng suốt, tăng trưởng, sung mãn, phát triển tối cao của những điều thiện đã phát sinh. Như thế, các Tỳ kheo, đây được gọi là Chánh tinh tấn.”¹⁴²

Sangharashita nhắc lại rằng phần thứ hai (Chánh tư duy), thứ ba (Chánh ngữ) và thứ tư (Chánh nghiệp) của Bát chánh đạo liên quan đến việc chuyển hoá cá nhân cá nhân, trong khi phần thứ năm (Chánh mạng) có liên quan đến xã hội như một toàn thể. Với giai đoạn thứ sáu-Chánh tinh tấn, chúng ta quay trở lại chủ đề của sự chuyển hóa cá nhân, đặc biệt là sự chuyển đổi ý chí cá nhân, nhưng nền tảng ảnh hưởng của Chánh tinh tấn là có nhiều sự bao hàm đối với xã hội với tác động của nó. Nền tảng này thực sự là toàn thể thế giới của chúng sinh, toàn thể quá trình phát triển. Vì lý do đó, Chánh tinh tấn thực tế tượng trưng cho đời sống tâm linh được coi là một đỉnh cao của tiến trình phát triển toàn bộ, sự phát triển ý thức của con người.¹⁴³

Nó cũng biểu hiện rằng trong nhiều ngôn ngữ của Ấn Độ hiện đại (Hindi, Marathi, và Gujarati) từ vyāyāma được dùng để chỉ các bài thực tập thể chất, đặc biệt là kết hợp với sự thể dục thể thao. Trong bối cảnh của Bát chánh đạo và tất cả phạm vi Phật giáo, điều này thực tế tập trung sự chú ý của chúng ta về sự hoạt động và động lực đối với đời sống tinh thần. Phật tử không phải là những người đọc kinh điển bằng những nỗ lực của người khác trong khi đang ngồi với một tách trà trong một chiếc ghế bành bên lò sưởi, ngay cả khi họ làm điều đó mỗi ngày. Trong đời sống tâm linh, bạn thực sự phải tạo nên nỗ lực, không nhất thiết sự cố gắng thể chất, nhưng sự nỗ lực chủ yếu là tinh thần, bởi vì đường dẫn đến Niết bàn là một con đường khó khăn,

¹⁴² SN 45.8, Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path

¹⁴³ Sangharashita, p. 70

vì nó là vô cùng gian nan để thanh lọc thân và tâm của bạn từ ba độc tố.¹⁴⁴ (Sangharashita, tr. 70 - 71).

Sangharashita đề cập đến hai loại nỗ lực trong thế giới quan Phật giáo. Có một sự nỗ lực hoàn hảo nói chung, và có một sự nỗ lực hoàn hảo đặc biệt là giai đoạn thứ sáu của Bát chánh đạo. Tuy nhiên, một vài loại nỗ lực là cần thiết ở mỗi giai đoạn của con đường (Sangharashita, p. 71). Khía cạnh này chúng ta có thể minh họa bằng những lời của Đức Phật:

"Hành giả nỗ lực từ bỏ tà kiến và thể nhập chánh kiến: Đây là Chánh tinh tấn của hành giả ...

"Hành giả nỗ lực từ bỏ tà tư duy và thể nhập vào chánh tư duy: Đây là Chánh tinh tấn của hành giả ...

"Hành giả nỗ lực từ bỏ tà ngữ và thể nhập vào chánh ngữ: Đây là Chánh tinh tấn của hành giả...

"Hành giả nỗ lực từ bỏ tà nghiệp và thể nhập vào chánh nghiệp: Đây là Chánh tinh tấn của hành giả ...

"Hành giả nỗ lực từ bỏ tà mạng thể nhập vào chánh mạng: Đây là Chánh tinh tấn của hành giả."¹⁴⁵

Chánh tinh tấn là giai đoạn thứ sáu của Bát chánh đạo gồm các bài thực tập được khuyến nghị cho một sự thực hành nhằm đào tạo những nỗ lực hoàn hảo với bốn sự cố gắng: ngăn ngừa, diệt trừ, phát triển và duy trì. Những hành động này được xem như một đối tượng được gọi là những trạng thái tinh thần thiện và bất thiện. Trạng thái tinh thần bất thiện là "trạng thái bị ô nhiễm bởi tham muốn ích kỷ, hận thù, hoặc bởi ảo tưởng, rối loạn tâm thần, hoang mang, và thiếu quan điểm."¹⁴⁶ Do đó, sự ngăn ngừa được nhận diện là một trong những tâm thái sẽ có mặt

¹⁴⁴ Ibid, p.70-71

¹⁴⁵ MN 17, Vana-pattha-sutta

¹⁴⁶ Sangharashita, p. 73

và ngăn chặn chúng ta từ tình trạng bất thiện khi những cảm giác này xuất hiện với ý thức của chúng ta - chỉ đơn giản là để nó đi qua khỏi tâm của chúng ta.

Diệt trừ là xóa sạch tư tưởng của chúng ta từ những trạng thái tinh thần bất thiện khi chúng đã xảy ra. Có năm Triền cái (pancanivarana) được đề cập trong giáo lý cho chúng ta biết về những chướng ngại thường cản trở vào tiến trình tiêu diệt. Triền cái là năm phiền não bên trong làm mê hoặc tâm thần, khiến cho tâm trí của chúng ta bạc nhược. Vì năm Triền cái này mà người tu tập không thể đạt được trạng thái thiền định sâu sắc, và do đó y không thể nhìn thấy rõ ràng về sự thật, về thực tại. Những Triền cái này bao gồm tham dục (kāmacchanda), hận thù, hoặc ác ý (vyāpāda), trạo cử và hối quá (uddhacca-kukkucca), hôn trầm và biếng nhác (Thina-middha), và hoài nghi (vicikicchā).¹⁴⁷

Trong kinh điển có một ví dụ đẹp về nước ở trong bể: tham dục được so sánh với nước được pha với những màu sắc khác nhau. Hận thù có thể được so sánh với nước sôi. Sự biếng nhác và hôn trầm ví như nước đục và rong rêu. Trạo cử và hối tiếc ví như nước có gợn sóng bởi gió. Hoài nghi ví như nước bùn. Trong tất cả trường hợp này, tình trạng nước như vậy rất khó để nhìn thấy sự phản chiếu của chính chúng ta, cũng giống như trong trường hợp của năm Triền cái tinh thần, không cho phép chúng ta xác định rõ ràng thực tế và che khuất sự hiểu biết thiện lợi đối với chính chúng ta, sự thiện lợi đối với người khác.

Những Triền cái rất thâm sâu và vô cùng khó khăn để vượt qua chúng một cách trọn vẹn- đòi hỏi sự thực hành lâu dài và toàn diện đối với con đường Phật giáo mới có thể. Người thực tập có thể hoàn toàn khắc phục được năm Triền cái và thể nhập vào trạng thái thiền chỉ (jhana), ở đây năm Triền cái mới hoàn toàn (hoặc gần như hoàn toàn) vắng mặt. Mặc dù vậy, chúng không bị tận diệt bởi thiền chỉ; chúng có thể bị tận diệt chỉ xuyên qua việc thực hành thiền

¹⁴⁷ Ibid, p.73-74

quán (insight) dựa trên thiền chỉ (jhana). Sự thực hành về thiền quán (cái nhìn sâu sắc) dẫn đến sự tận diệt hoàn toàn của những trở ngại, cũng như các tạp nhiễm khác của tâm.¹⁴⁸

Trừ khi chúng ta đạt đến sự tập trung trọn vẹn của tâm, chúng ta có thể nói chắc chắn rằng có ít nhất một sự trở ngại, và thậm chí nhiều hơn. Điều quan trọng nhất là nhận ra những sự ngăn che trong sự ngăn che: vì chỉ bằng cách xác định nó như vậy, nó có thể đối lập với nó.

Thường thì hành động nhận diện làm suy yếu Triền cái, vì ngay lập tức nó nhắc nhở chúng ta rằng mục đích của thiền là sự tập trung của tâm. Tuy nhiên, chúng ta có thể có xu hướng để tránh sự nhận diện này. Hầu hết mọi người có một Triền cái đặc biệt, đặc trưng chỉ cho họ một cách để 'bảo vệ' chính mình. Ví dụ, sự biếng nhác và hôn trầm có thể ngăn che thành công, khó có thể nhận diện chính nó. Điều này xảy ra vào buổi sáng, chúng ta không muốn dậy sớm: trước tiên, tâm trí từ chối chấp nhận rằng đã đến lúc thức dậy, và rồi tìm kiếm một cái cớ để chúng ta có thể nằm trên giường thêm năm phút nữa. Khi tâm chúng ta đang đang bị tác động bởi ác ý, chúng ta hầu như không thấy một mối để tìm cho ra những lỗi lầm của người khác, và cứ tiếp tục lưu vào bộ nhớ tất cả những nỗi đau đớn và khó chịu đã xảy ra với chúng ta. Điều cần thiết là nhận thức rõ ràng chúng ta đang đối phó với một sự trở ngại để tập trung tâm ý. Có rất nhiều kỹ thuật và thủ thuật cho phép bạn tái tham gia vào tiến trình của thiền. Bốn sự giải độc cơ bản là như sau:

Đầu tiên là suy nghĩ về những hệ quả mà có thể là kết quả của sự tăng trưởng không kiểm soát được đối với các Triền cái. Điều gì xảy ra nếu chúng ta không làm việc với khuynh hướng của chúng ta vốn dĩ khiến chúng ta bị điên đảo, hận thù và nghi ngờ? Rõ ràng rằng chúng sẽ phát triển nếu tính cách của chúng ta ngày càng rơi dưới sự tác động của chúng. Nếu chúng ta nghĩ về tầm quan trọng đối với những gì chúng ta làm, điều này sẽ trở nên rõ ràng và tâm sẽ có xu hướng trung hơn.

¹⁴⁸ Ibid, p.73-75

Cách thứ hai là phát triển phẩm chất của những gì đối lập với một Triền cái nào đó. Nếu có sự nghi ngờ, hãy tăng cường sự tự tin; nếu có sự lười biếng, hãy tăng cường năng lực; nếu có sự quan ngại, hãy thể nhập vào trạng thái an tịnh; nếu tâm là quá căng thẳng, hãy thư giãn nó; nếu nó đi lang thang quá nhiều, hãy tăng cường sự tập trung. Nói cách khác, một khi con đường chánh niệm phát sinh thì làm sao mà trạng thái tiêu cực của tâm có thể phát sinh; chúng ta nhắm đến sự cân bằng nó và phát triển một phẩm chất tích cực mới làm suy yếu hoặc vô hiệu hóa được những trở ngại gặp phải.

Cách giải thứ ba là để trạng thái của tâm thanh thản như bầu trời. Đôi khi, chúng ta càng kháng cự một trạng thái đặc tính của tâm ý, nó càng mạnh mẽ hơn. Nếu hai phương pháp trên không hỗ trợ được, cố gắng tạo ra một tâm thái: ‘tâm giống như một bầu trời trong xanh, và những Triền cái là những đám mây.’ Ứng dụng theo cách này, chúng ta nhận diện có một sự hiện hữu Triền cái, và chỉ quan sát nó. Chúng ta cứ nhìn nó phô bày như thế nào trong không gian tâm của chúng ta với các hình thái của những tưởng tượng, lo âu, bóng dáng... theo dõi hiện ảnh của tất cả những gì xảy ra. Chúng ta quan sát chặt chẽ, nhưng cố gắng đừng tham gia quá vào tiến trình này, nếu không, điều này sẽ chỉ ‘nuôi dưỡng’ những trở ngại. Nếu chúng ta quan sát một cách kiên nhẫn, không quá lệ thuộc, sự trở ngại cuối cùng sẽ mất đi sức mạnh và tan biến.

Cách giải thứ tư là sự đàn áp. Đây là một sự lựa chọn phương sách cuối cùng: chúng ta chỉ cần nói ‘không’ với sự chướng ngại và đẩy nó ra. Phương pháp đàn áp là hữu ích nhất khi một sự trở ngại là yếu đuối và khi chúng ta tin chắc rằng chúng ta không nên cho nó hiếu khách. Nếu trở ngại lớn quá hoặc nếu chúng ta đang ở trong một tình trạng xung đột tinh thần, việc sử dụng các phương pháp này có thể gây ra tác dụng phụ bất lợi. Khi chúng ta đang quá sốt sắng, nó thường gây ra sự căng thẳng, vô cảm, và sự thất niệm của tâm. Do đó, phương pháp thực tiễn nhất là ứng dụng sự ức chế chỉ khi những Triền cái rất yếu. Khi tâm trong sáng và trạng thái tích cực, sự diệt trừ Triền cái như thế thì khá dễ dàng.

Cuối cùng, nếu những phương pháp này không thể hỗ trợ, vẫn còn có phương hướng gọi là ‘quay về với Phật’ mà đôi khi những phương pháp trên không thể giúp chúng ta đối phó với những trở ngại. Trong lúc toàn bộ thời gian thực hành, hoặc đa phần tâm bị loạn động hoàn toàn từ mục tiêu của thiền định, điều này rất quan trọng không nên tuyệt vọng khi nó xảy ra. Việc cần thiết để cân nhắc sự thực hành từ điểm nhìn của toàn bộ quá trình phát triển. Chúng ta đều có những thể mạnh thuộc về những ham muốn và khuynh hướng vô thức, và cuộc tranh đấu đôi khi không thể tránh khỏi. Chúng ta phải tự nhắc nhở chính mình rằng chúng ta đã làm mọi điều có thể, chúng ta đã cố gắng một cách chân thành. Những nỗ lực này nhất thiết phải cho kết quả tốt, ngay cả trong lúc thiền mà chúng ta đã không có bất kỳ sự thay đổi nào đặc biệt. Đến với sự nương tựa (Quy y) không phải là một cách đối phó nhiều với những Triền cái, mà là một trạng thái đặc biệt, giao tiếp với điều mà chúng ta cố gắng duy trì và sau một giai đoạn tu tập. Chúng ta cần phải tái khẳng định sự cam kết của chúng ta để thực hành, hoặc, trong ngôn ngữ của truyền thống, quay về nương náu. Vì vậy, chúng ta xác định lại lời cam kết của chúng ta để phát triển những phẩm chất của con người cao quý hơn, cho đến khi chúng ta đạt đến sự giác ngộ (ý nghĩa của Đức Phật), lời dạy của Phật (Pháp), và tất cả những người tu tập (Tăng).¹⁴⁹

Tóm lại, Chánh tinh tấn có hai loại: Thân tinh tấn và tâm tinh tấn. Thân tinh tấn là thân thực hành các thiện pháp, chịu mọi kham nhẫn, vượt qua những thử thách bên ngoài để thành tựu chí nguyện. Tâm tinh tấn là nhẫn chịu với những điều trái ý, phát triển những duy tích cực, diệt trừ ác pháp phiền não bên trong, đồng thời tu tập Phật pháp để đạt đến sự giác ngộ an lạc viên mãn.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Ibid, p.74-77
¹⁵⁰

(《瑜伽师地论》(八十九卷): “此中最初、当知发起猛利乐欲。次随所欲, 发起坚固勇悍方便。次为证得所受诸法, 不自轻蔑, 亦无怯惧。次能堪忍寒热等苦。后于下劣, 不生喜足; 欣求后后转胜转妙诸功德住。”) 《瑜伽师地论》(八十九卷): “此中最初、当知发起猛利乐欲。次随所欲, 发起坚固勇悍方便。次为证得所受诸法, 不自轻蔑, 亦无怯惧。次能堪忍寒热等苦。后于下劣, 不生喜足; 欣求后后转胜转妙诸功德住。”

Phật tử thực hành Chánh tinh tấn có thể thành tựu tâm nguyện an lạc, và có khả năng trợ giúp người khác đạt được một số lợi ích ngay trong cuộc sống hiện tại này.

6.7 CHÁNH NIỆM (samyak-smṛti / sammā-sati)

Chánh niệm bao gồm Tứ niệm trụ hay còn gọi là Tứ Niệm xứ (Pali : satipaṭṭhāna, Sanskrit : smṛtyupasthāna), nghĩa là tùy niệm quán chiếu ở nơi thân, thọ, tâm và pháp; tức là bốn loại sở duyên tu tập nhằm đoạn trừ vọng tưởng, phân biệt (Quán thân bất tịnh, quán thọ là khổ, quán tâm vô thường, và quán pháp vô ngã). Trên căn bản Chánh kiến, và tùy theo giai trình tu tập Chánh niệm về Tứ niệm xứ mà chúng ta đạt được trí tuệ khác nhau. Đức Phật dạy rằng: "Này các Tỷ Kheo, ở đây có một pháp tu tập, có thể khiến chúng sanh thanh tịnh, vượt thoát sầu, bi; diệt trừ khổ ưu, đạt đến như lý, hiện chứng Niết bàn, đó là Tứ niệm xứ."¹⁵¹

Là phần trước của giai đoạn cuối cùng, 'chánh niệm' (samyak-smṛti / Samma-sati) cũng được gọi là 'tỉnh thức hoàn hảo', áp dụng đối với lĩnh vực thiền (Sanskrit và Pāli: samādhi)-sự có mặt của tỉnh thức trong mọi tình huống. Trong trường hợp này, nó được xem là mức độ cao của việc tự-kiểm soát với thân và ý.

Khác với tư duy thông thường, người ta hay nghĩ rằng mình hiểu mình và hành động của mình là mức đánh giá trọn vẹn nhất; tuy nhiên, điều này thường không phải là trường hợp. Ví dụ, Sigmund Freud, cha đẻ của phân tâm học, trong tác phẩm của mình "Introduction to Psychoanalysis", ông ta đặc biệt chú ý đến những sai lầm nhỏ đang diễn ra trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, do sai sót nhỏ khác nhau xảy ra với chúng ta mỗi ngày. Chính xác hơn, ông ta đang tìm kiếm những nguyên nhân gây ra những lỗi lầm mà chúng ta thường tạo ra mỗi ngày: ví dụ, trong lời của chúng ta, nói bằng miệng hay viết tay, hoặc đôi khi chúng ta mắc sai lầm khi chúng ta không thể phát ra những lời không rõ ràng về ai đó, hoặc đọc chữ viết không đúng và

151

巴利大藏经•长部》（卷22《大念处经》）：“諸比庫，此一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。

cảm nhận thông tin sai, hoặc thậm chí đôi khi vô tình thay đổi một vài từ bằng những từ khác, trong trường hợp tạm thời quên những tên hoặc khái niệm, tạm thời mất đề mục nào đó, và v.v...

Theo Freud, tất cả những vấn đề đang xảy ra không phải do cơ hội; nhưng chúng thực sự là một hệ quả của các hành động thuộc tiềm thức của chúng ta vốn dựa trên cái tôi của chúng ta, chính là sự nuôi dưỡng trên nỗi sợ hãi và niềm đam mê của chúng ta. Tiềm thức có thể chuyển bất kỳ thông tin một cách kỷ lưỡng từ tâm trí của chúng ta hoặc bóp méo nó theo sở thích 'riêng' của nó. Do đó, thông thường, những tham muốn của chúng ta hướng dẫn cách chúng ta nghĩ và cảm xúc, chứ không phải như được hiểu theo lệ thường. Chánh niệm dạy chúng ta làm thế nào để thanh lọc tâm trí của chúng ta từ những thỉnh sắc không cần thiết, giúp chúng ta xác định các ý tưởng đến từ các động cơ nào đó và thoát khỏi những điều không cần thiết.

Khi 'chánh niệm' là nấc thang của trình độ thứ bảy, nó có thể thực sự chỉ đạt được với tiến trình tuần tự của tất cả các giai đoạn trước đó, và nó đã là một sự thách thức không nhỏ; chính xác hơn, là nó có sự chuẩn bị trước; ở phần này, trong ý nghĩa khác, nó là một kết quả của việc thực hành những phần trước đó.

Theo lời dạy của Đức Phật, 'chánh niệm' là:

"Có trường hợp một vị Tỳ kheo tu tập quán sát thân trong thân - nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm – buông bỏ tham lam và phiền não với sự dính mắc thế gian. Vị ấy tiếp tục quán cảm thọ trong cảm thọ... quán tâm trong tâm ... quán pháp trong pháp - nhiệt tâm, tỉnh giác, và chánh niệm – buông bỏ tham lam và phiền não với sự dính mắc thế gian. Điều này được gọi là Chánh niệm ..."¹⁵²

Như thế, chúng ta thấy rằng để đạt được trạng thái này cần phải đạt được thành công lớn trong việc thực hiện của các giai đoạn trước đó. Vấn đề là không phải là trên thực tế những gì vị ấy đã từ bỏ, hoặc bao nhiêu thành kiến tiêu cực mà vị ấy đã gạn sạch, giống như nó chấp nhận ví dụ trong Kitô giáo, nhưng những gì mà người ta đã đạt được xuyên qua điều này, một lần nữa

¹⁵² DN 22, Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference

nhắc nhở chúng ta rằng Đức Phật chỉ trình bày cho chúng ta phương hướng để chúng ta làm theo; vì vậy, tất cả mọi người cần phải thực hành con đường này bằng chính mình. Và Chánh niệm bao gồm nhiều phạm vi của cuộc sống, có thể được chia thành nhiều phần, tùy thuộc vào phạm vi cụ thể mà nó ảnh hưởng, và ngược lại.

Ví dụ trong trường hợp này, Sangharakshita xác định bốn trình độ sau đây về sự tỉnh thức, sử dụng nguyên tắc phân biệt, dựa trên đối tượng của sự chú ý để sự hiểu biết của chúng ta tốt hơn với khái niệm toàn thể: 'sự tỉnh thức đối với các sự cố', 'sự tỉnh thức đối với chính mình', 'sự tỉnh thức đối với người khác' và 'sự tỉnh thức đối với thực tại'.¹⁵³

‘tỉnh thức đối với các sự cố’

Trong thế giới ngày nay, chúng ta đã quên chú ý của mình đối nhiều điều tuyệt vời như thế nào, sự chú tâm đến chúng chắc chắn không đủ, hiểu sai về chúng, và thường quên đi bản chất của chúng. Trong thế giới hiện đại, sự thất niệm luôn luôn xảy ra, mọi người không có thời gian và không muốn tập trung vào chúng.

Hầu như trong mọi tình huống, chúng ta thường không cảm nhận nó ở trong thể thanh tịnh như được đề cập trong giáo huấn của Đức Phật. Ngày nay, sự tỉnh thức trở nên đáng chú ý đặc biệt đối với sự công nghiệp hóa toàn diện với nhịp điệu điên rồ của cuộc sống mà chúng ta rất khó thoát khỏi. Sống trong một nhịp điệu như thế, người ta thường nghĩ rằng Chánh niệm dường như khó có thể và hoàn toàn 'phi lý' để lãng phí thời gian đối với nó. Triết lý của thế giới hiện đại khuyến khích chúng ta tiêu thụ hàng hoá (nhiều chừng nào tốt chừng đó) mà không cần suy nghĩ về bản chất của chúng, bỏ hết thời gian vì nó, áp đặt sự tham muốn hời hợt trên chúng, và che giấu sự thật.

Ví dụ, đa số các chủ sở hữu xe trên thế giới không biết cách lái chiếc xe của họ đúng hoàn toàn. Chỉ có một sự sai lầm nghiêm trọng có thể khiến họ tìm ra nó. Hầu hết các trang web trực tuyến hoặc những người sử dụng phần mềm máy tính từ xa mong muốn phân tích điều gì

¹⁵³Sangharakshita, P. 87

đó, bởi vì ngay cả trong trường hợp thất bại nghiêm trọng mà giải pháp của các vấn đề này không đòi hỏi sự tham gia trực tiếp. Điều đáng ghi nhớ rằng những điều nói trên được tạo ra bởi con người và đòi hỏi phải có sự giải thích hợp lý hơn với 'sự hiểu biết' theo nghĩa Phật giáo, sự thành công đối với điều này phức tạp và khó khăn hơn nhiều, nhưng như người ta nói 'con đường vòng dài nhất là con đường ngắn nhất để về nhà'.¹⁵⁴

Tình thức đối với các sự cố bắt nguồn từ cái nhìn bên trong: khi chúng ta nhìn sự vận hành của mọi sự vật, mọi tình huống với sự có mặt của Chánh niệm, chúng ta có cái nhìn đúng và sâu sắc hơn đối với các pháp, không bị chúng lôi cuốn theo vòng xoáy của chúng. Sự hiện diện của Chánh niệm là 'thấy các pháp như là chúng', chúng ta có thể tháo gỡ sự vướng mắc của mình vào chúng, như thể tâm chúng ta có được tự do từ các hiện tượng không ngừng thay đổi.

'tình thức đối với chính mình' - nhận thức về thân và những thay đổi của nó

Cũng thế, Đức Phật thường nhắc nhở chúng ta quan tâm đến việc ý thức về thân thể, sự chuyển động của nó và tiến trình diễn ra trong nó. Nhiều quá trình trong thân của chúng ta đang phát sinh mà không có sự chú ý và nhận thức của chúng ta: ví dụ, nhiều người có thói quen cắn móng tay khi lo ngại, hoặc bẻ khớp các ngón, hoặc xoáy các lọn tóc trên đầu ngón tay mỗi lần như vậy; điều này được coi là một vài loại biểu lộ của mức độ căng thẳng. Chúng thường liên quan đến sự rối loạn thần kinh, thường xuất hiện bởi sự căng thẳng. Và như được biết, bước đầu tiên để điều trị chứng bệnh như vậy là chẩn đoán chúng.

Tuy nhiên, điều này chỉ trôi nổi trên bề mặt; nếu chúng ta nhìn sâu hơn một chút, chúng ta chắc chắn sẽ nhận ra rằng có một số lượng lớn của các hành động và tiến trình trong cơ thể chúng ta đang lẩn tránh sự chú ý của chúng ta: chúng ta luôn luôn ở trong trạng thái ngủ và thức, chúng ta ăn và uống, chúng ta nhấp nháy với đôi mắt của mình, chúng ta thở, cơ quan nội tạng

¹⁵⁴ Ibid, p.88-89

của chúng ta đang làm việc không ngừng. Trong trường hợp như vậy, chúng ta phải rèn luyện tâm của chúng ta trong việc nhận thức cả thể giới bên trong và bên ngoài.¹⁵⁵

Cách tốt nhất để nhận biết về thân của mình là thực tập thiền, bởi sự thực tập này thì dễ dàng được thực hiện hơn khi thân và tâm hoàn toàn được thư giãn. Tuy nhiên, điều này không nên giới hạn chỉ với việc tu thiền, nó là cần thiết để tự mình tu tập trong sự tỉnh thức thể hiện ở mỗi hành động của cơ thể chúng ta, sự tập trung vào từng trường hợp cụ thể đều có thể. Đức Phật nói: 'hành giả cần chú ý bên trong-quán thân trong thân, hoặc chú ý bên ngoài-quán thân trong thân, hoặc cả hai bên trong và bên ngoài-quán thân trong thân. Hoặc hành giả cần chú ý vào hiện tượng phát sinh liên hệ với thân, hiện tượng hoại diệt đối với thân, hoặc hiện tượng sinh & diệt đối với thân. Hoặc với chánh niệm rằng: Có một cơ thể được duy trì trong phạm vi nhận biết và hồi tưởng. Và hành giả duy trì sự độc lập, không lệ thuộc (không bám vào) bất cứ điều gì trong thế gian. Đây là cách một nhà sư nên tập trung sự tu tập quán thân trong thân'¹⁵⁶, và tiếp đó ngài cũng đưa ra những hướng dẫn cụ thể hơn; ngài gợi ý rằng mỗi người cần phải nhận thức đối với vị trí thân thể của mình, ví dụ, như khi ngồi hoặc nằm...điều này cần thiết để tu tập đối với sự nhận thức của mỗi tiến trình trong cơ thể chúng ta; như khi chúng ta ăn, hoặc khi nhai, lúc chúng ta nhìn lại trên con đường...Đơn giản hơn, sự chuyển động của mỗi cơ bắp, tế bào trong cơ thể cần nên chú ý.

Tuy thế, đây chỉ là những sự việc rõ ràng nhất. Điều này dường như không thể hiểu được tất cả các quá trình bên trong của chúng ta ngoài việc nhận ra những gì là nguyên nhân của chúng. Vì vậy, để biết rõ cơ thể của mình, tối thiểu, chúng ta phải biết về những phần đã hợp thành nó. Như sự hiểu biết và mối quan hệ chặt chẽ với các cơ quan riêng của chúng ta giúp chúng ta hiểu được con người và thiên nhiên xung quanh chúng ta ở một mức độ phẩm chất cao hơn, rồi bất ngờ khiến chúng ta tương tác hiệu quả hơn với toàn bộ thế giới. Điều này cũng được

¹⁵⁵ Ibid, p.89-91

¹⁵⁶ DN 22, Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference

áp dụng theo thứ tự ngược lại – nhìn người khác, chúng ta có thể hiểu rõ hơn về bản thân mình, vì nhiều sự việc có thể nhìn thấy chỉ bằng cách này.

‘tỉnh thức đối với những cảm thọ’

Sự tỉnh thức về những cảm giác không kém phần quan trọng, bởi vì ý thức đối với những phản ứng cảm thọ của cơ thể giúp chúng ta đạt được trạng thái cảm tính tinh xảo hơn. Đức Phật rất đơn giản hoá việc nhận định về các giác quan, nêu bật những tiêu chí quan trọng nhất: ‘khổ thọ’, ‘lạc thọ’ và ‘vô ký thọ (cảm giác trung tính)’, sự biểu hiện của mỗi cảm thọ có nhiều đặc điểm quan trọng: ‘thuộc về nhục dục’ và cũng như ‘không thuộc về nhục dục’.

Có những khổ thọ và lạc thọ tiêu cực, thuộc về nhục dục: Ví dụ, cảm thấy sung sướng khi nằm trên một chiếc giường nệm mới mua, cảm giác buồn khi cái giường không còn đẹp và êm nữa; hoặc cảm giác lâng lâng khi chúng ta uống rượu, cảm giác buồn khi uống quá chén. Những khổ thọ và lạc thọ tích cực, không thuộc về nhục dục: Ví dụ, cảm giác an lạc khi tâm ít phiền não, khi ngồi thiền ở một nơi thanh tịnh, cảm thấy buồn khi thấy người nào đó bị người khác áp bức v.v...

Theo dõi những biểu hiện của những cảm xúc và tình cảm của chúng ta, chúng ta có thể học cách kiểm soát chúng, trở nên ít phụ thuộc vào các yếu tố của thế giới bên ngoài liên tục đánh lạc hướng chúng ta. Cách kiểm soát các cảm xúc cũng giúp chúng ta quán sát các nguyên nhân gây ra ‘khổ thọ’ và ‘lạc thọ’ tiêu cực để loại bỏ chúng dần dần.

‘tỉnh thức đối với tư tưởng’

Tiền trình suy nghĩ của một người bình thường không có phương hướng. Thường thì những suy nghĩ dường như đến từ viễn tưởng, tạo ra tiếng ồn liên tục trong đầu. Bộ não của con người ngày nay thường có một lượng thông tin không lồ đến từ tất cả mọi phía. Thường thì chúng ta không nhận ra ngay rằng tiếng ồn này vốn thúc đẩy chúng ta phải suy nghĩ về bất cứ điều gì.

Trước khi chúng ta tiếp nhận bất kỳ loại thông tin nào, nó xuyên qua nhiều ‘bộ lọc’ gồm niềm tin, kiến thức, kinh nghiệm của chúng ta, và, tất nhiên, cả những quan điểm của người khác-nhiều người thì hầu như cố gắng một cách khó khăn để áp đặt chúng ta về cái nhìn của họ đối với tình huống. Nói một cách rõ hơn, nó hoạt động như là sự kiểm duyệt, nhưng trên một mức độ sâu hơn. Nó xảy ra rất thường xuyên mà chúng ta không nắm bắt nhiều điều hệ trọng đối với thực tế, rằng có bao nhiêu ‘bộ lọc’ ý tưởng của chúng ta xuyên qua trước đó. Dĩ nhiên, điều đó đưa ra rất nhiều câu hỏi của các loại sau đây: ‘có phải đó là tất cả những suy nghĩ của chúng hay không?’, ‘nó là phản ứng của chúng ta?’, ‘những ham muốn của chúng ta là thật hay không?’, “Và nó là giải pháp của chúng ta? ”; ‘Hoặc chúng bị áp đặt bởi một ai đó hoặc một điều gì đó từ bên ngoài?’ (Sangharakshita) Hiểu những điều đó là sự ‘tỉnh thức đối với tư tưởng’ một cách cách rõ ràng, hỗ trợ chúng ta tìm ra được tư duy tích cực.

‘tỉnh thức đối với người khác’

Sự tương tác với người khác là rất quan trọng đối với Phật giáo, một phần chức năng khác quan trọng của ‘chánh niệm’ là nhận thức về người khác. Người khác thường được nhận thức bởi chúng ta như là một loại đối tượng bên ngoài vốn có nhiều tính năng hơn so với các đối tượng khác. Điều này thường là khó khăn cho chúng ta hình dung rằng mỗi người trên quả địa cầu này hầu hết chỉ là cùng một chiều trong những suy nghĩ và cảm giác; mọi người đều có cảm xúc và nhu cầu, kế hoạch và ý tưởng, nỗi sợ hãi và niềm đam mê riêng của mình, đều được dựa trên cùng một nguyên tắc qua các thời đại. Như đã đề cập ở trên, ‘tỉnh thức về người khác’ sẽ trợ giúp thiết lập truyền thông, chuyển biến nó với một cấp độ mới, không thể tiếp cận nó mà không thực hiện nó hoàn toàn. Sự tìm tòi và đạt tới sự hiểu biết cùng nhau như thế sẽ khiến cho mọi người có thể giao tiếp trên một cấp độ thực sự mới, cung ứng sự tương trợ với nhau tốt hơn, và chấm dứt bất kỳ sự kích động nào với những xung đột không cần thiết, và tránh được bất kỳ sự hiểu lầm nào đó.

‘tỉnh thức đối với thực tại’

Cấp độ thứ tư và cuối cùng của sự tỉnh thức, nơi mà mọi người có thể dừng lại, và là điều mà giáo lý của Đức Phật dẫn dắt chúng ta đến - là 'sự tỉnh thức về thực tại'. Như nó có thể được nhìn thấy ở trên, mỗi cấp độ trong đó đòi hỏi tiến trình phức tạp hơn nhiều trong việc đưa đến sự đầy đủ 'chánh niệm'. Như bước đầu tiên cần sự tỉnh thức về các đối tượng vật lý, tự nhiên xung quanh chúng ta, và tất cả những điều mà chúng ta đã bằng cách nào đó đi qua. Bước thứ hai đòi hỏi sự nỗ lực nhiều hơn nữa để hiểu rằng chúng ta là những sinh vật được cấu tạo bằng thịt và máu, nhưng đồng thời có khả năng suy nghĩ và cảm nhận. Bước thứ ba đòi hỏi chúng ta tỉnh thức về người khác, mở rộng phạm vi được xác định bởi hai cấp độ đầu tiên (Sangharakshita). Mức độ thứ tư – ‘tỉnh thức đối với thực tại’ được xem là khó khăn nhất để đạt đến, bởi vì nó bao hàm ba cấp độ trước, mở rộng nhiều hơn, chuyển tải nhận thức của thực tại toàn thể, sự tỉnh thức của mỗi thành phần cá nhân về thực tại này, và của mỗi tương tác của chúng.

“Trong Phật giáo, thực tập Chánh niệm về thực tại là ý thức những gì đang có mặt ở đây, và chúng ta cũng có thể chọn bất kỳ đối tượng Chánh niệm cho chính mình. Chúng ta có thể ý thức về một bông hoa hay một đám mây, hoặc hơi thở của chúng ta. Năng lượng của Chánh niệm bao hàm năng lượng của sự tập trung. Khi Chánh niệm và sự tập trung có đủ sức mạnh, chúng ta có cái nhìn đầy tuệ giác. “chúng ta hiểu thấu bản chất về những gì đang ở đây; chúng ta đột phá vào bản chất của thực tại.”¹⁵⁷ Tỉnh thức những gì hiện tại, ngay tại đây, ngay bây giờ thì không phải là sự mơ tưởng một tương lai hay hoài vọng quá khứ. Chánh niệm là ôm lấy thực tại, và thực tại không còn bị chia cắt bởi nhị nguyên, và sinh và tử được nhìn trong sự tiếp diễn tương tức.

Ngoài ra, việc thực hành Chánh niệm thường xuyên có tác động lợi lợi ích đáng kể đối với sức khỏe. Một nghiên cứu mới của các nhà khoa học tại Wisconsin, Spain, and France đã

¹⁵⁷ Thích Nhất Hạnh, *Body and Mind Are One*

báo cáo bằng chứng đầu tiên về biến đổi phân tử cụ thể trong cơ thể sau một thời gian tu tập chánh niệm.

Sự nghiên khảo sát về những ảnh hưởng của một ngày thực tập chánh niệm sâu sắc trong một nhóm của các thiền giả có kinh nghiệm, và so sánh với một nhóm gồm những đối tượng chưa qua kinh nghiệm thực tập. Sau tám giờ thực hành chánh niệm, những thiền giả đã cho thấy một loạt các khác biệt về gene và phân tử, bao gồm cả mức độ thay đổi của cơ quan điều tiết gene điều tiết và giảm lượng mức độ của các gene gây viêm, điều này tương quan với sự phục hồi vật lý nhanh hơn từ một tình huống căng thẳng.

"Tốt nhất đối với kiến thức của chúng ta, đây là bài viết đầu tiên cho thấy sự thay đổi nhanh chóng trong sự biểu hiện gene trong các môn học liên quan đến thực hành thiền chánh niệm." (Richard J. Davidson)

"Thú vị thay, những thay đổi đã được thấy trong khảo sát, các gene này có những mục tiêu hiện tại của các loại thuốc chống viêm và giảm đau." (Perla Kaliman) - The study was published in the Journal Psychoneuroendocrinology.

Chánh niệm có khả năng chữa lành vết thương của cơ thể thân và tâm; khi Chánh niệm có mặt, thực tại được nhìn trong thể duyên sinh, không bị ràng buộc bởi tư duy võ đoán, hay bị che khuất bởi bản ngã. Ở đây cánh cửa tự do bắt đầu mở.

6.8 CHÁNH ĐỊNH (samyak-samādhī / sammā-samādhī)

"Này các Tỳ kheo, Chánh định cao thượng có sự hỗ trợ và điều kiện cần thiết của nó là gì? Bất kỳ sự duy nhất nào của tâm mà được trang bị với bảy yếu tố: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, và Chánh niệm - được gọi là Chánh định cao thượng với nhân và duyên cần thiết của nó."¹⁵⁸

¹⁵⁸ MN 117, Maha-cattarisaka Sutta: The Great Forty

Giai đoạn cuối cùng của Bát chánh đạo gọi là ‘Chánh định’ (samyak-samādhī / Samma-samādhī), cũng như những bước trước đó, nó cũng ứng dụng cho giai đoạn thiền. Như là bước cuối cùng tiến tới Niết bàn, sự tập trung phát sinh sự hướng dẫn thiết thực hơn trong thiền định, thực sự không cho chúng ta bất kỳ hướng dẫn nào thêm, hoặc bất kỳ sự mô tả nào về những gì nó sẽ giống ở phần kết thúc của tám giai đoạn đi qua. Điều này khiến cho Bát chánh đạo hoàn hảo, bởi vì, như một điều của thực tế, giai đoạn cao nhất là Niết bàn. Mặt khác, cách trình bày các sự kiện, cùng với những khó khăn của sự chuyển dịch, và do thực tế là các đồ đệ của Đức Phật được chia thành nhiều hệ phái, mỗi một hệ phái đó có những giải thích riêng của mình đối với lời dạy của Đức Phật, do đó, thường xuất hiện hai sự giải thích phổ biến nhất.

Sự giải thích đầu tiên khẳng định rằng ‘samādhī’ nên được hiểu là điển hình đối với Phật tử là sự tập trung của tâm, được thực hành trong quá trình thiền định. Sự giải thích thứ hai nói rằng từ ‘samādhī’ đề cập đến trạng thái trú ngụ có điều kiện trong Thực tại tuyệt đối, có thể gần với sự giác ngộ. Và, dĩ nhiên, có một sự tùy chọn, trong đó bao gồm việc sử dụng cả hai cách giải thích cùng một lúc mà tôi nghĩ là rất gần với chân lý. Theo đó, sự giải thích đầu tiên, đó là đề cập đến sự tập trung của tâm, được gọi là ‘samatha-thiền’; sự giải thích thứ hai, có nghĩa là đỉnh cao của Bát chánh đạo – ‘samādhī-định’, và giữa chúng là một sự nối kết, đó là khái niệm chứng ngộ, được gọi là ‘samapatti-định tuệ’. Như vậy, ‘chánh định’ bao hàm mục tiêu, và các phương tiện của việc đạt được nó.

‘Samatha-thiền chỉ’ với sự giải thích đầu tiên trong ba phần đó, nó hàm ý rằng điều trước nhất có ý nghĩa là sự ‘tĩnh lặng’. Trạng thái này của tâm là đặc trưng đối với thiền; khi tâm được tập trung vào một điều duy nhất, loại bỏ bất kỳ sự căng thẳng bên ngoài. Như vậy, ‘samatha’ liên kết chặt chẽ với ‘four jhanas-Tứ thiền’ vốn thực sự phù hợp với nó. Thêm nữa, ‘Samatha’ cũng có thể được chia thành 3 giai đoạn, mỗi giai đoạn là khó khăn hơn so với giai đoạn trước. Nếu giai đoạn đầu tiên có vẻ là khá đơn giản, điều duy nhất chúng ta phải làm là tập trung sự chú ý của chúng ta vào một vài đối tượng cụ thể. Giai đoạn thứ hai là nhiều khó khăn hơn, vì nó cần thiết

để tái tạo sự tập trung vào ‘một cặp’ đối tượng cụ thể trong não bộ của chúng ta, chẳng hạn thực tập về sự di chuyển sự chú ý từ các hình ảnh thực với sự phản chiếu bên trong nội tâm của chúng ta đối với nó và đòi hỏi buông bỏ bất kỳ chi tiết nào về tri giác khác, và ở trạng thái này, chỉ có sự tập trung vào giây phút hiện tiền. Ở giai đoạn cuối cùng của 'Samatha', do năng lực tập trung và sự vắng mặt đối với bất kỳ những thứ loạn tưởng, một người trở nên hoàn toàn hòa nhập với các hình ảnh, hoàn toàn hợp nhất với nó.

'Samapatti- hay Thiền chứng' – hành giả thực hành thiền định và tu luyện tâm của mình trong sự tập trung; họ có thể trải nghiệm một vài cảm giác kỳ lạ-những trải nghiệm tâm linh, mỗi trải nghiệm tạo ra một sự biểu hiện đặc biệt, như là một loại cảm ứng thoáng qua của sự ‘Giác ngộ’. Sự biểu hiện của những điều này là rất cá nhân từ người này đến người khác. Sự khác biệt bao gồm không chỉ về dạng thức của kinh nghiệm, không chỉ ở tầng số và thời gian của nó, mà còn ở khả năng ảnh hưởng đến cuộc sống của một người. Trong thực tế, nó có thể xảy ra trong bất cứ cách nào: ví dụ, tầm nhìn của sự mù lòa, tiêu hết ánh sáng, hoặc ngược lại - các hình dạng hình học đầy màu sắc và kiểu dáng đẹp trong tất cả các hình thể và màu sắc; người ta có thể nghe thấy một sự khác biệt về các âm thanh hoặc mùi vị. Tuy nhiên, đúng hơn là một nỗ lực hư huyền để giải thích dòng cảm xúc chưa từng có, những ấn tượng giống như thế rất khó diễn tả bằng lời. Đồng thời, một vài tác động chủ yếu thông dụng ở những trải nghiệm 'samapatti': trong trạng thái này, người ta cảm thấy sự hưng phấn và niềm vui mãnh liệt, như đang phải đối mặt với một điều gì đó với một cấp độ cao hơn của sự hiểu biết. (Sangharakshita)

Sự mô tả các cảm xúc tương tự là thông thường trong văn hóa đôi lập ngày nay, nơi mà chúng được gọi là "kinh nghiệm thần bí" - đề cập đến những kinh nghiệm thu được trong quá trình sử dụng thuốc ảo giác khác nhau như LSD. Nhiều người ủng hộ cho việc hợp pháp hoá đối với LSD trong những năm của thập niên 60s và về sau (trong số những người nổi tiếng nhất là Timothy Francis Leary, Ken Elton Kesey, Aldous Leonard Huxley) đã thuật lại những kinh nghiệm của mình; những điều họ diễn tả, nếu chúng ta nhìn gần hơn, rất giống với sự diễn tả của

‘samapatti’. Một số người này cũng say mê Phật giáo, cũng nhận thấy sự tương đồng này, và cho rằng việc sử dụng các chất psychedelics có thể giúp cho một người nào đó như đang có sự thiền tập tiếp tục kết hợp với sự thực hành trên con đường của Đức Phật. Tuy nhiên, chúng ta không nên quên rằng ‘samapatti’ là bước thứ hai, trong đây, bản chất của nó bao gồm nhiều sự chứng đắc nhỏ (liên quan với sự giác ngộ cuối cùng), và những sự chứng đắc này giống như những mảnh vỡ của câu hỏi, không có tham chiếu đến các đề mục khác trong giáo lý của Đức Phật; những sự chứng ngộ như thế thậm chí không có ý nghĩa cuối cùng, vì điều quan trọng không chỉ là để tiếp cận chúng, quan trọng là có sự chuẩn bị, nhận diện chúng ở mức độ khác nhau của sự tỉnh thức. Như thế, nếu một người không sẵn sàng cho sự tu tập thiền quán thâm sâu đối với thể chất hay tinh thần, nó có thể gây tổn hại nghiêm trọng, chỉ làm tăng nỗi sợ hãi, ham muốn và đam mê.

Samadhi (tam muội/định) có thể được dịch theo nghĩa đen là sự ‘tập trung’. Trạng thái tâm đạt được xuyên qua việc thực hành thiền định cao, làm cho tâm định tĩnh và thuần nhất. Nó cần thiết cho sự phát triển của trí tuệ chân thật vốn là quá trình của một kinh nghiệm trực tiếp, kiến thức trực tiếp, khác hẳn với trí tuệ thông minh, dưới dạng của các khái niệm và ý tưởng.

Từ ‘samadhi’ trong ngữ cảnh này có nghĩa là một trạng thái của tâm giác ngộ; rất khó khăn để giải thích ý nghĩa của nó đối với một người chưa từng để tâm trong những điều như thế. Ngoài ra, trạng thái thân chứng giác ngộ - đó là một cấp độ hoàn toàn khác nhau của bản chất, suy nghĩ và cảm giác, đó là cao hơn những gì chúng ta thường đề cập; vì thế, không có những sự diễn tả chính xác sẵn sàng cho mọi người để liên kết với nó (bởi vì Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để đạt đến giác ngộ, ngài không cố gắng đưa ra một sự mô tả cụ thể nào đối với nó). Trên cơ sở này, đúng hơn, chỉ nói rằng ‘samadhi’ là rất nhiều khác biệt từ cuộc sống thông thường của một con người hiện đại. Trong trường hợp này, hay hơn là nên sử dụng phương pháp từ chối đối với một lời giải thích, như thế tốt hơn. Như vậy, sự diễn đạt phổ biến nhất là sự phủ định của ba điều sau đây: ham muốn, thiếu hiểu biết và điều kiện của sự tồn tại. Theo đó, trong trạng thái

này, không có dấu hiệu của những cảm xúc và tình cảm được lưu giữ trong tâm; chúng ta có thể nói rằng đó là một cảm giác hoàn toàn tự do (Sangharakshita).

Ngoài ra, trạng thái ‘Samadhi’ có thể chia thành ba khía cạnh như được biết.

'Vô tướng Samadhi'

Đầu tiên là 'animitta' Samadhi – Vô tướng định, có nghĩa là một trạng thái hoàn toàn tự do từ bất kỳ hình tướng nào, ngay cả những suy nghĩ và sự hiểu biết có thể gây ra sự phân tâm... "Có trường hợp với sự siêu việt hoàn toàn của những nhận thức về sắc, với sự biến mất của những nhận thức đối với sự phản kháng, và không có nhận thức lưu tâm đối với sự đa dạng; với (nhận thức) 'không gian vô hạn', vị ấy ... trụ trong phương hướng vô tận của không gian: đây là một cách hiện hữu tri giác khi không bị câu thúc với chiều hướng đó."¹⁵⁹

'Vô nguyện Samadhi'

Khía cạnh thứ hai là 'appanahita' Samadhi – Vô nguyện định, thường được hiểu như là một sự ‘thiếu định hướng’, đề cập đến sự thiếu vắng nhu cầu để hướng đến, không có những ham muốn ích kỷ, và trong trạng thái vốn tròn đầy. Cũng cần lưu ý thêm rằng vô nguyện cũng có nghĩa là một sự hợp nhất hoàn toàn với vũ trụ. "Hơn nữa, với sự siêu việt hoàn toàn các chiều hướng của vô hạn của không gian, với (nhận thức) ‘tâm thức vô hạn’, vị ấy... trụ trong chiều hướng của vô hạn của tâm thức: đây là một cách khác của tri giác khi không bị câu thúc với chiều hướng đó."¹⁶⁰

'Tánh không Samadhi'

Khía cạnh cuối cùng là ‘sunnata samadhi’ – Tánh không định, 'sunnata' - có nghĩa là trống rỗng. Tuy nhiên, sự ‘trống rỗng’ xuất hiện ở đây không phải trong bối cảnh thông thường, có nghĩa là sự vắng mặt của tất cả mọi thứ. Tánh không-là sự hiểu biết có mặt và đầy đủ đối với tất cả các lĩnh vực của cuộc sống, giai đoạn cao nhất của tuệ giác về đời sống, vượt khỏi những giới hạn của các khái niệm, tư duy hay những phán đoán thông thường: "Hơn nữa, với sự siêu

¹⁵⁹ AN 9.37, Ānanda sutta - With Ananda

¹⁶⁰ Ibid...

việt hoàn toàn đối với chiều hướng của tâm thức vô hạn, với (nhận thức) ‘tánh không’, vị ấy ... trụ trong chiều hướng của ‘không’: đây là một cách khác của tri giác khi không bị câu thúc với chiều hướng đó.”¹⁶¹

Khước từ những ham muốn của chính mình, khước từ những giá trị phán đoán, quán sát đời sống và tâm thức với nhận thức của bản chất tương quan và vô ngã, người ta sẽ đi đến kết luận rằng tất cả mọi thứ trong thế giới này có những phẩm chất tương tự, là bình đẳng trong ý nghĩa và bình đẳng trong vô nghĩa.

Tuy nhiên, sự khước từ những giá trị hữu hạn để thể nhập vào Tánh không vô hạn, và thấy được chân giá trị bình đẳng trong mọi hiện tượng, hành giả phải có những quá trình cụ thể trong sự thực hành. Bước qua những phạm trù đối đãi của vui và buồn, ở trạng thái không còn phân tâm, Chánh định được xem như là trọn vẹn.

Trong *Saccavibhanga Sutta* diễn tả về từng bước của Chánh định như sau:

Và Chánh định là gì?

[i] Ở đây, các Tỳ kheo, xả ly cảm thọ ham muốn, xả ly những trạng thái bất thiện, nhập và trụ trong *jhana* (chánh định) đầu tiên, nơi đây tư duy được chuyên chú và duy trì, cùng với trạng thái hỷ-lạc phát sinh từ sự xả ly.

[ii] Và xuyên qua sự lắng đọng của tâm chuyên chú và duy trì, với sự tăng trưởng của nội tâm tĩnh lặng và sự hiệp nhất của tâm, vị ấy nhập và trụ trong *jhana* thứ hai, nơi đây là trạng thái không còn tư duy được chuyên chú và duy trì, và bên trong có phát sinh hỷ-lạc từ thiền định.

[iii] Và xuyên qua việc xả ly tâm hỷ, vị ấy trụ vào định tĩnh, chánh niệm và tỉnh thức, và vị ấy trải nghiệm trạng thái an lạc toàn thân của mình mà bậc Chân nhân nói: "Định tĩnh, chánh niệm và lạc trụ", và như thế vị ấy nhập và trụ trong *jhana* thứ ba.

¹⁶¹ Ibid...

[iv] Và xuyên qua việc xả ly lạc và khổ, và xuyên việc xả ly những niệm vui và buồn, vị ấy nhập và trụ trong *jhana* thứ tư, nơi đây không còn lạc và khổ, và bên trong hoàn toàn thuần tịnh và chánh niệm.

Điều này được gọi là Chánh định.¹⁶²

Tựu trung, Chánh định là đi sâu vào thiền định. Nó là một quá trình xuyên qua bảy giai đoạn của Bát chánh đạo, trong đó sự nỗ lực không ngừng để duy trì Chánh niệm trong tất cả mọi tình huống. Trong trạng thái thuần tịnh hoàn toàn của Chánh định, cũng có thể gọi là trạng thái Niết bàn. Tuy nhiên, đối với những hành giả có nhiều bận rộn trong cuộc sống hằng ngày, Chánh định có thể được thực hiện bằng Chánh niệm, nghĩa là quan sát hành động của mình bằng cái nhìn tỉnh thức, quan sát hiện tượng của tâm và hoàn cảnh trong giây phút hiện tại. Trong sự tỉnh thức thường xuyên này, ngoài việc thanh lọc dần dần những tư duy tiêu cực, những suy nghĩ tích cực sẽ phát triển tốt hơn, tạo ra những cơ hội bất ngờ đối với sự giác ngộ ở một giai đoạn nhất định đối với họ, và hoa trái của sự giác ngộ này có nhiều giá trị thiết thực để chia sẻ cho nhiều người khác. Đây cũng là lời nhắc nhở của Đức Phật: “Hãy thay đổi tư tưởng của bạn, và bạn có thể thay đổi thế giới.”

¹⁶² Roderick Bucknell, Chris Kang, *The Meditative Way: Readings in the Theory and Practice of Buddhist Meditation*. Routledge .p.12–13

7. THỰC HÀNH PHẬT PHÁP TRONG TẤT CẢ HOÀN CẢNH CỦA CUỘC SỐNG LÀ MỘT PHƯƠNG CÁCH ĐỂ ĐẠT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ TRONG THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

7.1 ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Sau khi đã thảo luận về Bát chánh đạo, bây giờ chúng ta có thể biết thêm sự hướng dẫn của nó như thế nào theo quan điểm của Phật giáo để ứng dụng ngũ hâu thế giới của chúng ta trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Nhưng cuộc sống vốn đa dạng, và chúng ta thường không bao giờ có thể nhận ra rằng chúng ta đang làm một cái gì đó trái ngược với những lời dạy, và hành vi hoặc tư duy này sớm muộn gì sẽ trở thành có hại cho mình hoặc người khác. Tầm nhìn của chúng ta thường bị mập mờ bởi tâm trạng mà chúng ta đang là và chúng ta không thể nhận ra ba chất độc tham, sân và si bắt nguồn từ những suy nghĩ lệch lạc đã làm mờ ám trí tuệ của chúng ta. Vì lý do đó, với sự phân giải của luận đề này trong phần sau, tôi sẽ thảo luận những gì mà Giáo pháp có thể thay đổi các yếu tố khác nhau của cuộc sống chúng ta.

Người Phật tử tin rằng, thực hành Giáo pháp không nhất thiết phải ngồi hàng giờ trong tư thế hoa sen, mặc quần áo đặc biệt của người phương Đông, và trì tụng các thần chú. Thực hành Giáo Pháp có thể được thực hiện trong cuộc sống hàng ngày. Theo quan điểm của họ, tu tập lời Phật dạy không phải là cầu nguyện thật nhiều, nhưng trong bản chất của giao tiếp với những người xung quanh bạn và là trong những suy nghĩ khi bạn đang làm bất cứ công việc gì. Từ ‘dharma’ (Pháp) có một nghĩa khác là ‘phương pháp bảo vệ’. Đây là những gì chúng ta thực hiện để tránh xa các vấn đề. Thực hành pháp, hoặc giảng dạy Phật pháp, đặc biệt nhằm giúp loại bỏ những vấn đề tiêu cực bằng việc hoàn thiện tâm của chúng ta và sự phát triển của lòng từ bi.

Làm thế nào có thể phát triển lòng từ bi thực sự loại bỏ những vấn đề tiêu cực? Đạo Phật dạy rằng những người đang trong tâm trạng tham lam và giận dữ, và lúc ấy phát sinh hành vi sai lầm bằng lời nói hoặc thậm chí gây nên một sự tai hại thật sự do bị vô minh với phiền não của tâm sai khiến. Thực tế, phiền não này phát sinh từ sự bất như ý của y, và y hy vọng với sự trợ giúp của việc phản kháng hoặc những hành động bất thiện để giảm bớt tình trạng này, và để có được một chút hạnh phúc hơn. Y ghen tị với ai đó trông có vẻ nhàn nhai và hạnh phúc hơn chính mình. Điều này là dễ hiểu, một người bị sự lừa dối bên trong như thế thì không dễ gì đạt được hạnh phúc, và đó là lý do tại sao với quan điểm của Phật giáo, người ấy đáng được cư xử với tâm lòng từ bi.

Trên hết, trong mỗi con người hay mỗi chúng sinh được sinh ra đều có một bản chất của Phật- giác ngộ hoặc sự tỉnh thức thường xuyên; Những vấn đề xảy ra trong cuộc sống hàng ngày do chúng ta chạy theo vọng tưởng, đánh mất chánh niệm, và cơn giận thường xuyên làm chủ tâm của chúng ta. Cơn giận dữ một khi được nhắm tới không phải ai kia bị lừa dối, nhưng đó là sự lừa dối chính mình bằng hành động làm cho một ai đó không hạnh phúc và hăng say làm tổn thương các chúng sinh khác. Chúng ta có thể so sánh phiền não như vậy với một người ác nhát một cây gậy và đánh con chó. Con chó thiếu kinh nghiệm có thể tức giận đối với cây gậy, và thậm chí cắn cây gậy cho đến khi nó đoán rằng tác hại thực sự đến từ người cầm cây gậy đó. Cũng như sự tức giận: đừng khởi giận dữ với người thể hiện nó: người này, trong trường hợp này, y giống như một cây gậy trong tay của một người ác- một vũ khí 'trong tay' của phiền não ở bên trong.¹⁶³

Ngược lại, chúng ta phải khởi tâm từ bi với người đang giận dữ và thốt ra những lời gây tổn thương cho chúng ta: vì một hành vi như vậy có nghĩa là người ấy đang trong tình trạng không hạnh phúc. Theo Đức Đạt Lai Lạt Ma, ‘dù cho mọi người tuyệt vời và thân thiện hoặc là không hấp dẫn và rắc rối, cuối cùng họ là những con người giống như chính mình. Cũng giống

¹⁶³ Nanasampanno, Acariya Maha Boowa, “Things As They Are”

như chính mình, họ muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Hơn nữa, quyền của họ để vượt qua đau khổ và được hạnh phúc thì bình đẳng giống như ta. Bây giờ, khi bạn nhận ra rằng tất cả chúng sinh đều bình đẳng về ước nguyện hạnh phúc và quyền của chúng để đạt được điều này, bạn sẽ tự động nhận ra sự đồng cảm và gần gũi đối với họ. Thông qua việc làm quen với tâm của mình, với ý thức về lòng vị tha toàn thể, bạn phát triển một cảm giác trách nhiệm đối với những người khác: ước muốn tích cực giúp đỡ họ vượt qua vấn đề. Không phải là sự muốn có sự lựa chọn; nó được áp dụng đồng đều tất cả, bởi họ là những con người trải qua niềm vui và nỗi đau giống như bạn, không có cơ sở hợp lý để phân biệt kỳ thị họ, hoặc thay đổi sự quan tâm của bạn đối với họ nếu họ cư xử trái ngược.’¹⁶⁴ Đây sẽ là một sự thực hành tuyệt vời của Giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày

Cho dù ai đó dù vô tình hay cố ý xúc phạm chúng ta-như những bậc thầy trong Phật giáo chỉ ra rằng: chúng ta nên biết ơn người này, bởi vì họ đã đưa cho chúng ta một đề tài tốt để tu tập bằng việc ứng dụng lời dạy của Phật; nếu chúng ta phản kháng và không chấp nhận sự xúc phạm ấy, chúng ta không thể trải nghiệm một sự an lạc lớn đối với việc hoàn thành thêm một bước nữa trên con đường Giáo pháp. Nếu chúng ta bức xúc bằng sự phản ứng, người ta tìm được điểm yếu của chúng ta một cách đơn giản, làm tổn thương cảm xúc của chúng ta và thức tỉnh sự cao ngạo của chúng ta. Trong trường hợp này, từ quan điểm Phật giáo, chúng ta nên nhớ điều này và hoạt động với nó.

Giải thích ý nghĩa về việc thực hành Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày, giáo sư Alexander Berzin diễn đạt nó theo cách sau: Khi chúng ta có vấn đề, chúng ta quay vào trong, cố gắng tìm nguồn gốc của chúng bên trong chúng ta, và khi chúng ta đã xác định nó, chúng ta cố gắng thay đổi tình trạng từ bên trong. Chủ yếu- nguyên nhân sâu xa nhất đối với vấn đề của chúng ta ở bên trong chúng ta là thái độ của chúng ta, đặc biệt là sự nhầm lẫn của chúng ta. Tuy nhiên, Berzin cảnh báo chúng ta rằng việc quay vào bên trong tìm kiếm gốc rễ của một vấn đề

¹⁶⁴ The fourteenth Dalai Lama, “Compassion and the Individual”

nào đó không bao hàm một sự phán xét đạo đức đối với cá nhân nào đó tốt hoặc xấu như thế nào. Cũng không có ý nghĩa trong việc tự chê trách mình hay tự khen ngợi mình. Chúng ta chỉ cần tìm ra đâu là gốc rễ gây ra sự đau khổ của chúng ta, loại bỏ nó và trở nên hạnh phúc hơn.¹⁶⁵

Giúp đỡ đối với chúng sinh khác cũng là sự thực hành Phật pháp; điều này, đối với Phật tử là một hạnh nguyện cần thiết trong cuộc sống hàng ngày. “Cư xử tốt với tất cả chúng sanh, đây là một tôn giáo đúng.” (Đức Phật). Để bắt đầu, chúng ta thử thực hành sự giúp đỡ đối với những người thân yêu của chúng ta trước, sau đó là những người xung quanh chúng ta; ví dụ, nếu người chồng tự nhốt mình trong một căn phòng để đọc sách, và vợ của ông ta đang rửa chén bát hoặc nấu ăn cho cả gia đình với tâm hoan hỷ, trong trường hợp này, người vợ của ông sẽ là một Phật tử tốt hơn so với chồng mình. Như thế, không thể tính rằng bao nhiêu giờ cầu nguyện và thực thi những rèn luyện cụ thể nếu những nỗ lực của chúng ta không tự biểu hiện qua các hành động giúp người một cách đơn giản trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Đối với Phật tử, cơ hội để thực hành Phật pháp có thể là bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc sống. Nếu chúng ta đang ở trong một tình trạng ùn tắc giao thông - thay vì bị kích thích, chúng ta có thể trì tụng thần chú hoặc giữ chánh niệm đối với hơi thở, như thế tâm chúng ta sẽ không còn lo lắng về việc chờ đợi con đường mau hết ùn tắc, và mọi người có thể tiếp tục cuộc hành trình của họ. Đi xe trên giao thông công cộng, chúng ta có cơ hội để thực hành sự kiên nhẫn và lòng từ bi. Chúng ta có nhường chỗ ngồi khi chúng ta đang mệt mỏi? Chúng ta có cảm thấy bức tức khi ai đó húc đẩy chúng ta? Chúng ta nghĩ gì trong cuộc hành trình dài như thế? Những bậc thầy trong Phật giáo kêu gọi tất cả chúng ta phải suy nghĩ về điều đó.

Phật giáo cho rằng không cần thiết tách riêng sự thực hành tôn giáo và cuộc sống thực tế; đối với Phật tử những biến cố xảy ra xung quanh họ là trường học tốt nhất của Phật giáo. Nếu bạn bị ốm và phải nằm trên giường, đang đối diện với cái chết, bạn cũng có thể sử dụng thời gian này để suy nghĩ về cuộc sống của bạn, có một lời cầu nguyện, nâng cao nhận thức, quán chiếu về

¹⁶⁵ Berzin, Alexander, “Anger: Dealing with Disturbing Emotions.”

bệnh tật và những cảnh giới mà bạn sẽ đi đến. Theo Pende Hawter “Quán chiếu và thiền định về cái chết và sự vô thường được coi là rất quan trọng trong Phật giáo vì hai lý do: (1) chỉ vì ý thức đời sống ngắn ngủi và quý giá như thế nào nên chúng ta có thể làm cho nó có ý nghĩa và sống trọn vẹn với nó, (2) và bằng sự hiểu biết về tiến trình chết và tự mình làm quen với nó, chúng ta có thể loại bỏ sự sợ hãi vào lúc chết và bảo đảm cho một sự tái sinh tốt.

Vì cách mà chúng ta sống trong đời và trạng thái tâm của chúng ta lúc chết ảnh hưởng đến kiếp sống tương lai của chúng ta, điều này có thể được nói rằng phương hướng hoặc dấu hiệu của một người tu hành là không có sự sợ hãi hoặc tiếc nuối vào lúc chết. Những người tu tập đến sự hoàn hảo đối với khả năng của mình được cho là sẽ chết trong một trạng thái hạnh phúc tuyệt vời. Những người tu tập bình thường cũng sẽ chết một cách hạnh phúc. Ngay cả những người mới tu tập cũng sẽ không sợ hãi và kinh hoàng vào lúc chết. Vì vậy, ta nên có phương hướng thực hành tối thiểu đối với những kết quả đó.

Có hai sự thiền định phổ quát về cái chết trong truyền thống Tây Tạng. Đầu tiên nhìn vào điều nhất định và sắp xảy ra của cái chết và những gì mang lại lợi ích vào lúc chết để thúc đẩy chúng tạo ra thiện nghiệp tốt nhất đối với cuộc sống chúng ta. Thứ hai là một sự mô phỏng hoặc diễn tập thực tế đối với tiến trình chết, khiến cho chúng ta làm quen với cái chết và mất đi nỗi sợ hãi không hiểu biết, do đó hướng dẫn chúng ta chết một cách khéo léo. Theo truyền thống, ở các nước Phật giáo, người ta cũng khuyến khích đi đến nghĩa trang hoặc nơi mai táng người chết để quán chiếu về cái chết và trở nên quen thuộc với sự kiện không thể tránh khỏi này.

Những pháp thiền định đầu tiên này được gọi là Cửu-viên-tử-quán (chín vòng quán niệm về cái chết/nine-round death meditation), bao gồm quán niệm ba căn, chín nguyên lý, và ba tín hạnh, như trình bày dưới đây:

A. Chết là nhất định

1. Không có cách nào có thể thoát khỏi cái chết. Không có ai, ngay cả Đức Phật, Jesu v.v... Dân số mấy tỷ người trên hành tinh, hiếm ai sống được trong thời gian 100 năm.

2. Cuộc sống là hữu hạn, giới hạn và mỗi khoảnh khắc mang lại cho chúng ta gần kề hơn với ngày cuối cùng của đời sống này. Chúng ta đang chết từ giây phút mà chúng ta được sinh ra.

3. Cái chết sẽ đến trong một thời điểm và thời gian của nó thì bất ngờ. Tất cả phân cách chúng ta từ đời này và đời sau là một hơi thở.

Tín hạnh: Để thực hành con đường tâm linh và chín tiềm năng bên trong của chúng ta bằng cách nuôi dưỡng phẩm chất tinh thần tích cực và từ bỏ các phẩm chất phiền não.

B. Thời điểm chết là không thể xác định

4. Thọ mạng của chúng ta là không chắc chắn. Người trẻ có thể chết trước tuổi, khỏe mạnh trước khi bị bệnh v.v...

5. Có rất nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh dẫn đến cái chết, nhưng ít ai bảo đảm được sự sống. Ngay cả những thứ duy trì sự sống có thể giết chết chúng ta, ví dụ như thực phẩm, xe ô tô, bất động sản.

6. Sự yếu đuối và mong manh của cơ thể vật lý của con người hàm chứa sự không chắc chắn của cuộc sống. Cơ thể có thể dễ dàng bị phá hủy bởi bệnh tật hoặc tai nạn, như bệnh ung thư, AIDS, tai nạn xe.

Tín hạnh: Để phát triển tiềm năng bên trong chúng ta ngay bây giờ, không chậm trễ

C. Tinh thần/tâm linh phát triển của chúng ta là điều duy nhất có thể hỗ trợ chúng ta vào lúc chết

(bởi tất cả sự tái diễn với kiếp sống tiếp theo là tâm chúng ta với nghiệp lực của nó (tích cực hay tiêu cực) tác động.

7. Của cải thế gian như sự giàu có, địa vị, tiền bạc không thể trợ giúp được.

8. Quyền thuộc và bạn bè không thể ngăn chặn cái chết và cũng không đi cùng với chúng ta.

9. Ngay cả thân mạng quý báu mà ta có cũng giúp gì được cho chúng ta. Chúng ta phải bỏ nó lại phía sau giống như bỏ một lớp da, một lớp vỏ trống rỗng, một cái áo khoác bên ngoài.

Tín hạnh: Để khôi phục tiềm năng thanh tịnh bên trong của chúng ta, gạt bỏ ô nhiễm luân tập bên trong với sự chấp thủ đối với những tư tưởng thế gian.”¹⁶⁶

Quán chiếu về quá trình này là đặc biệt quan trọng bởi vì các Phật tử có lợi thế có thể tham gia vào những khóa yoga được hướng dẫn về cái chết, và tái sinh cho đến khi họ đạt được kiểm soát chính mình, không còn bị vấn đề chết và tái sinh thông thường ràng buộc.

Tình yêu thương và gia đình là một lĩnh vực rộng lớn khác của các cơ hội để học hỏi điều gì đó nhằm phát triển tinh thần kiên nhẫn, sự tận tụy và từ bi hơn. Bạn chỉ không có sợ hãi gì để mở cửa trái tim của bạn, để biết ơn đối với tất cả mọi điều trong những giây phút khó khăn, và để hiểu rõ hơn về những phẩm chất tốt đối với người bạn đời của mình hay những người khác. Yêu thương và làm tròn trách nhiệm đối với vợ (chồng) và con cái là một phẩm chất cao đẹp mà một người Phật tử không thể thiếu.

Giao tiếp với cha mẹ già hay những người thân là một ví dụ của một tình huống khác nữa. Trong thời đại chúng ta, điều này đã trở thành gần như theo ‘mốt’ nhằm đổ lỗi cho các bậc cha mẹ đã không làm điều gì đó cho chúng ta sớm hơn hoặc làm một điều gì đó sai. Nhiều người thậm chí nhìn nhận ý nghĩa của các lý thuyết hiện đang phát triển của tâm lý và phân tâm học là đổ lỗi cho cha mẹ của họ: họ nói, họ không được yêu mến trong thời thơ ấu của họ, thiếu sự chăm sóc và điều đó đã trở thành nguyên nhân của tất cả sự phức hợp đối với họ lúc trưởng thành. Tuy nhiên, những người suy nghĩ theo cách như thế, theo niềm tin của Phật giáo là ngoài thực tế liệu pháp tâm lý, cũng như Phật giáo nói rằng mỗi người trưởng thành đều phải có trách nhiệm đối với cuộc sống của riêng mình. Có lẽ ai đó đã quên những món quà vô giá mà cha mẹ của mình đã ban tặng cho mình. Chúng ta nên biết ơn cha mẹ vì tối thiểu thực tế là nhờ họ mà chúng ta được sinh ra, và hơn nữa, họ đã nuôi chúng ta ăn cho chúng ta mặc, cho chúng ta sự hiểu biết về thế giới và v.v... Có lẽ họ đã không hoàn hảo, nhưng chắc chắn họ đã cố gắng bằng

¹⁶⁶ Ven. Pende Hawter, “Death and Dying in the Tibetan Buddhist Tradition”

mọi cách tốt nhất. Ngoài việc biết ơn cha mẹ, người Phật tử phải biết cách trả ơn cha mẹ như thế nào mới đúng đạo lý. Đức Phật giải thích về việc chúng ta nên trả ơn cha mẹ như sau:

"Chư Tỳ kheo, có hai người mà chúng ta không dễ dàng để trả ơn được, đó là cha và mẹ. Thậm chí nếu các ông công cha và mẹ trên hai vai của các ông suốt 100 năm, và chăm sóc cha mẹ bằng cách xúc dầu, xoa bóp, tắm rửa, và nắn bóp tay chân của họ, và để cho cha mẹ đi đại tiểu tiện (ngay trên vai của các ông), các ông cũng không có thể trả được ân cha mẹ. Hoặc giả các ông đặt cha và mẹ mình ở nơi tối thượng quyền lực, hơn cả trái đất vĩ đại này, và rải đầy bảy thứ báu, các ông cũng không thể trả được ân cha và mẹ.

Vì sao vậy? Mẹ và cha đã làm nhiều điều cho con cái họ. Chăm sóc chúng, nuôi dưỡng chúng, họ giới thiệu chúng đến với thế giới này. Nhưng bất kỳ ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến dẫn họ trong niềm tin; đối với cha mẹ có bất thiện hạnh, khuyến dẫn họ thực hành thiện hạnh; đối với cha mẹ keo kiệt, khuyến dẫn họ thực hành tâm quảng đại; đối với cha mẹ mê muội, khuyến dẫn họ tu tập trí tuệ: Với những điều này, người con ấy mới có thể trả ơn mẹ và cha của mình."¹⁶⁷

Đối với Phật tử, chính bản thân mình phải chịu trách nhiệm cho những gì xảy ra trong cuộc sống của mình, cho sự hình thành của các đặc điểm của mình và tất cả các vấn đề của chính mình, chứ không thể trách cha mẹ của mình:

“Tự mình gây điều ác

Tự mình sanh nhiễm ô

Tự mình rời bỏ nó

Chính tự mình thanh tịnh

Thanh tịnh hay bất tịnh

Đều tùy thuộc chính mình

Chẳng ai thanh tịnh ai.”

¹⁶⁷ AN 2.31-32, Bhikkhu-Kataññu Suttas

(Attana hi kataj papaj

Attana savkilissati

Attana akataj papaj

Attana va visujjhati

Suddhi asuddhi paccattaj

N'abbo abbaj visodhaye.)¹⁶⁸

Hằng ngày, nếu chúng ta có ý thức rằng tất cả vấn đề đều phát xuất từ chính mình, chúng ta sẽ dễ dàng thông cảm và yêu thương những người xung quanh mình hơn.

7.2 NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG ĐỜI SỐNG XÃ HỘI

Cấu trúc nền tảng nhất của xã hội là hôn nhân. Hôn nhân là một sự thỏa thuận hoặc thể chế của xã hội được thành lập vì nhu cầu lợi lạc và hạnh phúc riêng của con người. Thể chế này có chức năng duy trì sự hài hòa và trật tự trong quá trình sinh sản, và do đó tách biệt xã hội loài người từ động vật. Mặc dù không được nói nhiều trong kinh điển Phật giáo về vấn đề chế độ một vợ một chồng và chế độ đa thê, người sống theo thể tục được khuyến nhắc nên giới hạn với một người phối ngẫu. Đức Phật đã không lập ra bất kỳ quy tắc nào cho một cuộc sống hôn nhân, nhưng ngài đã cho một vài điều khuyến nhắc liên quan đến phương cách tạo ra một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc hơn. Trong lời giảng của ngài, nhiều điều chỉ ra rằng chế độ một vợ một chồng là khôn ngoan hơn, tốt đẹp hơn và dễ trung thành hơn đối với người phối ngẫu, không làm tổn thương cảm xúc của một ai đó khi không có sự thích thú với các đối tượng khác.¹⁶⁹

Đức Phật nói rằng một trong những lý do sâu xa đối với sự thất bại của người đàn ông là quan hệ yêu đương với người phụ nữ khác. Ở đây rõ ràng ngụ ý rằng người phụ nữ nếu bước vào cuộc tình với nhiều người đàn ông, cô ta cũng phải đau khổ. Người ta cần ý thức những khó khăn, thử thách và khổ nạn mà những gì người ấy phải gặp để duy trì cuộc sống gia đình. Ý thức

¹⁶⁸ ccbs.ntu.edu, DhP165

¹⁶⁹ Ven. K. Sri Dhammananda, "A Happy Married Life"

này có thể được tăng trưởng bởi nhiều lần nếu bạn chạm trán với chúng trên kinh nghiệm của những khó khăn khác được tạo ra bởi chính mình. Hiểu được nhược điểm của con người, Đức Phật đưa ra một trong những quy tắc dạy cho hàng Phật tử kiềm chế các hành vi tình dục và phóng dăng. Giới thứ ba trong năm giới cấm được thực hành bởi các Phật tử: Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami, “Tôi nguyện tu tập giới cấm để hạn chế những sai lầm đối với những ham muốn.”

Điểm nhìn của Phật giáo về hôn nhân giống như một xã hội dân chủ là rất tự do: hôn nhân là một vấn đề riêng tư, không phải là một nhiệm vụ bị áp đặt bởi tôn giáo. Trong Phật giáo, không có quy tắc khuyến khích người ta kết hôn, sống một mình hoặc chủ nghĩa độc thân. Không có quy định đòi hỏi Phật tử sinh con hoặc kiềm chế sinh sản, hoặc hạn chế số lượng con cái. Phật giáo cho rằng mỗi con người đều có quyền tự do để tự quyết định mọi vấn đề liên quan đến hôn nhân.

Và có một câu hỏi đưa ra, nếu không có sự giáo dục trực tiếp liên hệ đến hôn nhân, tại sao chư Tăng-Ni Phật giáo không có kết hôn? Lý do chính là Tăng-Ni đã chọn một lối sống như thế là vì mục đích tự do cho chính mình và phục vụ quần chúng; độc thân là một phần của nếp sống này. Những người đã từ bỏ cuộc sống trần tục, tự nguyện từ bỏ mối quan hệ gia đình, không còn những trách nhiệm riêng tư của thế gian nhằm duy trì sự an lạc của tâm. Họ muốn cống hiến hoàn toàn cuộc sống của họ để phục vụ cho người khác và để đạt được sự giải thoát tâm linh của mình. Trong xã hội ngày nay, mặc dù các nhà sư Phật giáo có thể không tiến hành nghi thức hôn lễ cho Phật tử, họ có thể được mời chỉ để thực hiện những nghi lễ tôn giáo nhất định để chúc phúc cho cặp hôn phối. Điều này cũng có thể được thực hiện bởi chư Ni Phật giáo.¹⁷⁰

Tình dục ngoài hôn nhân cũng là một vấn đề của xã hội ngày nay. Ngăn chặn hoặc hạn chế đối với những ham muốn là nguyên tắc đầu tiên của bất kỳ nền văn minh nào, bao gồm cả xã

¹⁷⁰ Ibid...

hội ngày nay của chúng ta. Nhưng cùng với điều đó, chúng ta đã bị ô nhiễm bởi bầu không khí tình dục xung quanh chúng ta và xuyên qua các phương tiện truyền thông quá phóng đại nhu cầu của cơ thể và tâm trí trong một sự thỏa mãn tình dục. Như một kết quả của việc khai thác về những ham muốn tình dục bởi một số lực lượng ẩn mặt của xã hội; người trẻ ngày nay đã hình thành một xu thế tình dục khiến cho tâm họ đang hoàn toàn bị mờ tối bởi sự che lấp của dục tình, và dục tình thì không bao giờ thỏa mãn; Đức Phật dạy: “Người có nhiều ham muốn và tìm cách thỏa mãn lòng ham muốn đó giống như kẻ mắc bệnh phong cùi cứ thích gãi vào chỗ ngứa của mình.” Và kết quả là đau khổ hơn nữa.

Trong đời sống, những mối quan hệ tình dục nên đặt ở vị trí rõ ràng của chúng, và ở đây, từ quan điểm của Phật giáo, bất kỳ sự hạn chế không tự nhiên hoặc sự lạm dụng không lành mạnh không nên được dung túng. Tình dục cũng phải được kiểm soát bởi ý chí, và nó là có thể nếu bạn đối xử với nó một cách khôn ngoan và cho nó một vị trí thích hợp trong đời sống. Trái ngược với những gì mà một xã hội hiện đại đang cố gắng để gây ấn tượng kích thích đối với chúng ta, tình dục không nên được xem là một phần quan trọng nhất của một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Những ai phục dịch cho thú vui riêng của mình, họ có thể trở thành kẻ nô lệ của sự áp lực dục tính, và như thế cuối cùng sẽ phá hủy tình yêu và sự tôn trọng đối với hôn nhân. Như trong mỗi phạm vi khác, Phật giáo khuyên nhắc cần có sự điều độ và hợp lý trong nhu cầu tình dục.¹⁷¹

Hôn nhân là một sự hợp tác ràng buộc, trong đó một người nam và một người nữ thể nguyện bước vào đời nhau cho toàn bộ đời sống còn lại. Ba nguyên tắc chính mà một cặp vợ chồng cần xây dựng và phát triển là sự kiên nhẫn, khoan dung và hiểu biết trong khi tình yêu là nút thắt nối các đối tác với nhau để duy trì một gia đình hạnh phúc cũng như những yếu tố cần thiết. Dấu hiệu của một cuộc hôn nhân tốt là xử dụng từ 'của chúng mình' hơn là 'của bạn' hoặc 'của tôi'. Một cặp vợ chồng tốt là mỗi đối tác nên mở lòng với nhau và không có gì bí mật. Khi

¹⁷¹ Ibid...

có những bí mật, nó tạo ra một sự nghi ngờ, và sự nghi ngờ này là một yếu tố có thể tàn phá tình yêu trong bất kỳ sự thỏa hiệp hôn nhân trước đó. Sự nghi ngờ phát sinh ghen tuông, ghen tuông tạo giận dữ, giận dữ tạo ra căm hờn, và căm hờn biến thành thù địch và sự thù địch có thể dẫn đến một sự đau khổ lớn hơn như đổ máu, tự tử hoặc thậm chí giết người.¹⁷²

Một cuộc hôn nhân hạnh phúc là được xây dựng trên nền tảng yêu thương, chung thủy và trách nhiệm. Đức Phật dạy rằng người chồng không được ngoại tình, đi đâu cũng cho vợ biết, cung cấp quần áo vàng bạc, nữ trang cho vợ, và những vật trong nhà đều giao phó cho vợ. Cũng thế, người vợ cần biết ơn sự tôn trọng, hòa nhã và lòng trung thành của chồng mình. Hơn nữa, một người vợ là đã được trao quyền ở trong nhà và được ban tặng những trang sức. Người vợ phải có trách nhiệm thực hiện bổn phận của mình thật tốt, cư xử khéo léo và tận tụy. Cô ta chung thủy với chồng và nồng hậu với bạn bè và các mối quan hệ. Và người vợ cần "bảo vệ những gì mà chồng mình làm ra," như thế cho thấy việc chăm sóc bất cứ điều gì mà người chồng đem đến cho người vợ.¹⁷³

Ly thân hoặc ly dị cũng không bị ngăn cấm trong Phật giáo, mặc dù nhu cầu đối với điều này là cực kỳ hiếm nếu vợ chồng theo đúng hướng dẫn của Đức Phật. Người nam và người nữ là hoàn toàn tự do từ bỏ đối tác nếu họ không thể đạt được một thỏa thuận chung. Ly thân là cách tốt hơn cứ để cho chính bạn, vợ bạn và những đứa con của bạn phải chịu đựng đau khổ với thời gian quá lâu (Dhammananda). Ngoài ra, Đức Phật cũng khuyên người đàn ông lớn tuổi không nên kết hôn phụ nữ trẻ, bởi vì một người chồng già và một người vợ trẻ là rất khó tương thích, và có thể kích hoạt những khó khăn, bất hòa và sự thất bại không cần thiết.¹⁷⁴

Xã hội ngày càng phát triển với mạng lưới của các mối quan hệ được đan xen và phụ thuộc lẫn nhau. Mỗi sự kết nối giữa con người là một sự cống hiến chân thành để thúc đẩy và bảo vệ các thành viên khác của cộng đồng hay nhóm. Hôn nhân đóng một vai trò thiết yếu trên

¹⁷² Ibid...

¹⁷³ DN 31, Sigalovada Sutta: The Buddha's Advice to Sigalaka

¹⁷⁴ Sn 1.6, Parabhava Sutta: Discourse on Downfall

mạng lưới phức tạp của những sự quan hệ được cung ứng sự ủng hộ và bảo vệ như thế. Từ một quan điểm của Phật giáo, một cuộc hôn nhân tốt nên nảy nở và liên tục phát triển bằng sự hiểu biết, không phải bởi xung lực, từ sự cống hiến thực sự, chứ không phải chỉ đam mê. Thể chế hôn nhân cung cấp một nền tảng vững chắc cho sự phát triển của văn hóa; một cộng đồng tuyệt đẹp của hai người tương trợ nhau và không còn nỗi cô đơn, sợ hãi hay mất nhau. Trong hôn nhân, mỗi người bạn đời luôn cố gắng để bổ sung người kia, điều này nhằm mục đích đem lại sự can đảm và sức mạnh để biểu lộ sự hỗ trợ, nhìn nhận và đánh giá cao khả năng của các đối tác khác. Trong đời sống vợ chồng, không nên có sự phát khởi suy nghĩ rằng ai là người là quan trọng hơn. Một bổ sung khác là trong quan hệ là đối tác bình đẳng, biểu hiện hòa nhã, tự chủ, tôn trọng nhau, bao dung, bình tĩnh và sự ái kính.

Một điều quan trọng khác trong hôn nhân đối với Phật tử là không có lý do gì để phản đối các biện pháp để phòng ngừa mang thai. Họ được tự do sử dụng cả biện pháp tránh thai cũ và hiện đại. Những người phản đối biện pháp tránh thai và cho rằng việc sử dụng cách phòng ngừa này là trái với pháp luật của Thiên chúa, nhưng cần hiểu rằng quan điểm này thì không có cách nào biện hộ được. Các biện pháp tránh thai được dùng để ngăn chặn sự xuất hiện của một chúng sanh mới. Việc sát hại trong trường hợp này không có xảy ra (*akusala kamma*) và hành động bất thiện không được thực hiện. Tuy nhiên, nếu người ta vi phạm bất kỳ hành vi nào nhằm sự ủy thác đối với hành động phá thai, hành vi này được xem là ác nghiệp, bởi vì phá thai là một việc tước đoạt sự sống của các sinh vật có thể nhìn thấy hoặc không nhìn thấy. Vì lý do đó, Phật tử tuân thủ giới đầu trong năm giới cấm, không có lý do hợp lý đối với việc phá thai.¹⁷⁵

Giáo lý của Đức Phật cho rằng hành động cố ý giết người có ý định tương hợp với năm điều kiện. Những điều kiện này như sau: có sự hiện diện của một chúng sanh, có sự hiểu biết

¹⁷⁵ Ven. K. Sri Dhammananda, “A Happy Married Life”

hay nhận thức của [người giết] rằng sinh linh này là có sự sống, cố ý giết chúng sanh, tạo ra động lực để giết, cái chết của một sinh linh là kết quả của nỗ lực này.¹⁷⁶

Ở thời điểm thụ thai, thực thể sống được hiện hữu, và do đó nó đáp ứng điều kiện đầu tiên trong bụng mẹ. Một vài tháng sau, người mẹ nhận ra rằng trong bụng cô ta có một cuộc sống mới, và vì vậy nó hội đủ điều kiện thứ hai. Rồi vì lý do nào đó, người mẹ muốn từ bỏ sự sống của sinh linh này đang nằm trong bụng mình, cho nên cô ta bắt đầu tìm kiếm một bác sĩ để phá thai, và do đó nó tương ứng với điều kiện thứ ba. Khi một bác sĩ thực hiện thao tác, điều kiện thứ tư đã hội đủ, và dẫn đến cái chết của một sinh linh; như thế năm điều kiện đã hội đủ. Kết quả đã vi phạm vào giới đầu tiên cấm sát sinh; vì thế hành động của việc phá thai này là tương đương với việc giết chết một người. Liên quan đến các biện pháp đối với việc phòng ngừa thai thì có tình trạng ngược lại: một thực thể sống trong trường hợp này không xuất hiện, do đó tất cả năm điều kiện này không hội đủ (Dhammananda). Theo giáo lý Phật giáo, chúng ta không có lý do để nói rằng chúng ta có quyền duy nhất để từ bỏ sự sống của một sinh linh khi nó đã hiện hữu.

Trong một số trường hợp, người ta cho rằng họ bị buộc phải làm điều này vì lợi ích đối với hoàn cảnh riêng của mình. Nhưng chúng ta không thể biện minh cho việc phá thai, vì dù cách này hay cách khác họ cũng sẽ phải đối mặt với những hậu quả xấu (nghiệp quả). Ở một số nước, phá thai là hợp pháp, nhưng nó được thực hiện một cách đơn giản để khắc phục những vấn đề xã hội. Phật giáo dạy rằng không nên thờ ơ với các nguyên tắc đạo đức vốn là nhu cầu ích lợi của mọi người. Những nguyên tắc này được cho là điều tốt của tất cả nhân loại.

Một vấn đề nhức nhối khác của xã hội là tự tử. Tước đoạt sự sống của chính mình trong bất cứ trường hợp nào là hành động sai lầm đối với quan điểm đạo đức và cả tâm linh. Tự sát vì những thất bại và thất vọng trong cuộc sống chỉ làm tăng trưởng sự đau khổ. Tự tử là một cách hèn nhát khi đối phó với các vấn đề cuộc sống. Trong bất cứ hoàn cảnh xấu nào mà người ta không thể chọn phương pháp tử tử nếu tâm trí của họ bình tĩnh và thanh tịnh. Bất kỳ ai ai đó rời

¹⁷⁶ Ibid...

bỏ thế giới này trong tâm trạng rối rắm và buồn chán, như thế người ấy khó có thể được tái sinh trong những điều kiện tốt hơn. Một lối thoát khỏi đời sống như vậy là một hành động xấu hay bất thiện nghiệp, bởi nó được khích động với tâm đầy ích kỷ, tham lam, sân hận, và quan trọng nhất là tâm phiền não. Những người tự tử có lẽ đã không học được nhận thức vấn đề của họ, hiểu được chân lý của cuộc sống và sử dụng khả năng tư duy một cách đúng đắn. Những người như vậy không thể ‘hiểu được bản chất của cuộc sống và những duyên hợp của thế gian mà họ đang sống’.

Vài người hy sinh tính mạng của mình vì một lý do, điều mà họ xem là tốt đẹp và cao quý. Họ hủy bỏ đời sống của chính mình bằng việc tự thiêu, sử dụng vũ khí hoặc nhện dơi. Những hành động này có thể được ai đó gọi là táo bạo và dũng cảm. Nhưng từ quan điểm của Phật giáo, nó không thể được chấp thuận. Đức Phật giải thích rõ ràng rằng trạng thái ý thức dẫn đến việc tự sát, chỉ đem đến đau khổ nhiều hơn. Một thái độ toàn diện như vậy một lần nữa chứng minh thế giới quan tích cực và khẳng định cuộc sống như thế nào là Phật giáo.¹⁷⁷

Khẳng định cuộc sống một cách lạc quan, chúng ta cần phải đối diện với những vấn đề tiêu cực, nhận thức gốc rễ của chúng, và tìm phương pháp khắc phục. Theo Phật giáo, sinh làm thân người là một cơ hội quý báu, và cần phải biết trân quý thân mình, biết cách tạo ra những thiện nghiệp cho hiện tại và tương lai. Nhận diện nguyên nhân tiêu cực gây đau khổ đều từ ham muốn của mình, chúng ta mới có cái nhìn đúng về thân tâm và ngoại cảnh trong một chiều hướng tích cực hơn.

"Nguyên nhân mọi khổ đau

Bắt nguồn từ ham muốn

Nếu ham muốn đoạn diệt,

Đau khổ cũng không còn."¹⁷⁸

Như thế, khổ đau không phải bên ngoài mà ở bên trong chúng ta. Vấn đề của con người

¹⁷⁷ Ibid...

¹⁷⁸ The Threefold Lotus Sutra, 101

của xã hội sẽ được giải quyết khi mỗi một cá nhân đều giảm thiểu bớt những tâm ham muốn xuyên qua việc nhận chân được khổ đau và nguyên nhân của nó, và biết cách chuyển hóa mọi vấn đề của cuộc sống với một tâm thái an lạc thật sự.

Sống trong niềm vui, trong tình thương yêu,

Ngay với những người thù ghét.

Sống trong niềm vui, trong sự mạnh mẽ

Ngay cả trong khi đón đau.

Sống trong niềm vui, trong niềm an lạc,

Ngay cả những lúc khó khăn.

Nhìn vào bên trong, tỉnh giấc.

Giải thoát sợ hãi và tham trước

Nhận ra niềm vui nhẹ nhàng của cuộc sống quanh đây. (Dhammapada)

7.3 ỨNG DỤNG KINH TẾ PHẬT GIÁO TRONG CUỘC SỐNG

Như được biết, nền kinh tế toàn cầu hôm nay đang thử thách qua một cuộc khủng hoảng, chứng minh sự vô dụng hoàn toàn của những nhà kinh tế và ngay cả chủ nghĩa tư bản. Tất cả các quan hệ thế giới toàn cầu được thống trị bởi chính trị, đây là một trong những mục tiêu của nó. Cũng như lịch sử, trình độ phát triển kinh tế của các nước đang di chuyển từ Đông sang Tây: Hy Lạp cổ đại, đế chế La Mã, Anh, và Mỹ ... trong thế giới tư bản và nền kinh tế toàn cầu, sự kiểm soát đã luôn luôn ở trong tay của các nhà lãnh đạo lãnh thổ. Trên cơ sở này nó sẽ hợp lý để cân nhắc khả năng lý thuyết của việc sử dụng các nguyên lý Phật giáo xác định, phù hợp với nền kinh tế đó; nếu trước đó nó là phong tục để giả định rằng thực tế sự lựa chọn duy nhất để bước vào ‘xã hội cao’ là được sinh ra bên trong nó, thì sau đó khởi đầu của thế kỷ 20, và đặc biệt là trong thời hiện đại, nhiều ví dụ cho chúng ta thấy rằng, trên thực tế, bất kỳ ai cũng có thể trở

thành rất giàu có và nổi tiếng khắp thế giới vào một ngày nào đó với những nỗ lực. Như đã thấy, nhiều người từ các gia đình nghèo đã làm ra tiền của, hàng ngàn doanh nhân, chính trị gia, nghệ sĩ, nhạc sĩ, diễn viên, vận động viên, và v.v...

Sự thay đổi từ nghèo sang giàu không chỉ tùy thuộc vào sự thay đổi của cấu trúc xã hội; tuy nhiên, vẫn tùy thuộc vào nhận thức, đạo đức và sự nỗ lực của cá nhân như là động lực chính yếu. Theo Phật giáo nghèo đói là không hạnh phúc, vì nó liên quan đến dukkha (khổ). Mục tiêu của giáo lý Phật là chấm dứt khổ đau, và muốn chấm dứt khổ đau trước hết phải thấy được nguyên nhân của nó. Đứng về góc độ cá nhân, nghèo khổ bắt nguồn từ việc thiếu trình độ giáo dục (cũng là một phần của vô minh), biếng nhác, ăn chơi, nghiện ngập, hoặc là tà nghiệp tà mạng... Ở lãnh vực xã hội, nghèo đói cũng phát xuất từ sự tham lam, bóc lột, không có sự chia sẻ giữa người giàu và kẻ nghèo bởi lòng ích kỷ và vô cảm của nhiều người hay một thể chế bất công khiến cho giàu và nghèo trở nên quá rõ nét.

Thực tế rằng vào những giai đoạn trước để trở thành người đứng đầu của một chính phủ hoặc như thế nào đó tác động tốt đến số phận của mình chỉ có thể được sinh ra trong một tầng lớp giàu có hoặc giai tầng có ảnh hưởng, nhưng đừng quên rằng chính phủ cũng là một sự cám dỗ lớn, đã trở thành nền tảng và ương ngạnh hơn trong thế giới con người. Ném trái và được hưởng thụ quyền lực, hầu hết họ đều muốn giữ nó trong tay. Vì điều này họ đã đi đến những hành động quái gở, không chỉ trái với các nguyên tắc của Phật giáo mà cũng thường tạo nên mâu thuẫn với xã hội toàn cầu (và cả chính mình) đối với hạnh phúc và sự tồn tại, cũng như quyết định số phận của hàng nghìn người. Như vậy, sự phân chia thế giới loài người trong khoảng thời gian từ thời cổ đại đến cuối thế kỷ XIX, trong những nhóm đặt ra của người giàu và người nghèo, và làm theo các sự chọn lựa của phong trào cộng đồng giữa những giai cấp trong các xã hội khác nhau, so sánh dữ liệu tương tự của thế kỷ XX và thế kỷ XXI, chúng ta thấy rằng bây giờ sự di chuyển từ nhóm này sang nhóm khác là dễ dàng hơn nhiều so với trước kia. Vì vậy, nhiều người trẻ đã trở thành con tin của lý tưởng về quyền lực và tiền bạc.

Quyền lực và tiền bạc được xem là tiêu chí của đời sống hạnh phúc; tuy nhiên, nếu chúng ta không biết cách sử dụng chúng trong tinh thần đạo đức và trí tuệ thì chúng trở thành những chướng ngại trên con đường của chúng ta. Ngoài việc sử dụng, người làm ra nhiều của cải, nếu không biết chia sẻ, hiến tặng và tiết kiệm đúng cách, không thể gọi là người thông minh. Đức Phật đã giải thích mười hành vi của người làm giàu như sau nhằm thúc đẩy các phương tiện đạo đức đối với người làm kinh tế hoặc những người giàu, và biết cách hưởng thụ niềm vui từ sự giàu có như thế nào mới đúng nghĩa:

1. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện vô đạo đức (nghĩa là đạt được sự giàu có bằng tà nghiệp) và đã đạt được mà không biết hưởng nó, họ không sử dụng nó vì giúp ích đối với những người khác và cũng không hiến tặng tài vật cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có không thể được cho là thông minh - và ngược lại họ bị áp đảo với sự chê trách tồi tệ hơn.

2. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện vô đạo đức, nhưng người ấy không dùng nó để giúp ích cho những người khác và cũng không hiến tặng tài vật cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có không phải là thông minh trong việc chi tiêu, đặc biệt là trong việc bảo tồn sự giàu có, người này chắc chắn không phải là người thông minh.

3. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện vô đạo đức, nhưng người ấy đem sự giàu có của họ chia sẻ cho những người khác, hiến tặng tài vật của mình cho những nơi xứng đáng; họ cũng không thể bảo tồn sự giàu có...

4. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện cả đạo đức và vô đạo đức (sự giàu có trong trường hợp này có thể có được một phần trung thực bằng một mức lương, nhưng phần còn lại có thể đến từ những sự hối lộ - tức là cả chánh và tà mạng) - nhưng người ấy không vui hưởng từ sự giàu có của mình, không chia sẻ sự giàu có của mình cho những người khác và không hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có

có thể hoặc không thể là người thông minh trong việc đạt được và chắc chắn là không thông minh trong việc chi tiêu và tiết kiệm (để dành).

5. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện cả đạo đức và vô đạo đức, người ấy biết cách vui hưởng từ nó, nhưng mắc phải sai lầm trong việc chia sẻ lợi ích cho người khác hoặc hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể hoặc không thể là người thông minh trong việc đạt được, dù có thông minh trong việc chi tiêu, nhưng không thông minh trong việc tiết kiệm.

6. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được bằng những phương tiện cả đạo đức và vô đạo đức, người ấy biết cách vui hưởng từ nó và chia sẻ nó vì lợi ích cho người khác và hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể hoặc không thể là người thông minh trong việc đạt được, nhưng đó là thông người minh trong việc sử dụng và tiết kiệm.

7. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được chỉ bằng những phương tiện đạo đức (chánh mạng) nhưng người ấy không vui hưởng từ sự giàu có của họ và cũng không chia sẻ tài sản của mình vì lợi ích của những người khác, cũng không hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể được xem là thông minh trong việc đạt được nhưng không thông minh trong việc sử dụng hoặc tiết kiệm.

8. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được chỉ bằng những phương tiện đạo đức và người ấy biết vui hưởng từ sự giàu có của mình nhưng không chia sẻ tài sản của mình vì lợi ích của những người khác hoặc hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể được xem là thông minh trong việc đạt được và sử dụng nó nhưng không thông minh trong việc tiết kiệm.

9. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được chỉ bằng những phương tiện đạo đức và người ấy biết vui hưởng từ sự giàu có của mình nhưng cũng biết chia sẻ tài sản của mình vì lợi ích của những người khác và hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Mặc dù tất cả những hành

động tốt của họ, những người này vẫn còn mê mờ đối với những tác hại của của cảm thụ vui sướng - họ thiếu trí tuệ để có năng lực từ bỏ cảm thụ khoái lạc. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể được xem là thông minh trong việc đạt được, sử dụng và tiết kiệm, nhưng vì những người này thiếu hiểu biết về tác hại của cảm thụ khoái lạc, họ thiếu sức mạnh để giải phóng chính mình khỏi những nanh vuốt của những ô nhiễm đối với cảm thụ khoái lạc - bởi vì họ đã không có cơ hội để học hỏi đầy đủ với những người có trí tuệ.

10. Người hưởng thụ niềm vui với của cải có được chỉ bằng những phương tiện đạo đức và người ấy biết vui hưởng từ sự giàu có của mình, biết chia sẻ tài sản của mình vì lợi ích của những người khác và hiến tặng nó cho những nơi xứng đáng. Ngoài ra, những hạng người này không còn mê mờ đối với tác hại của cảm thụ khoái lạc - và vì vậy họ có trí tuệ muốn thoát khỏi vòng luân hồi (samsara) và trí tuệ này sẽ dẫn dắt họ từ bỏ tâm tham trước đối với tài sản. Một thái độ như vậy với sự giàu có có thể được xem là thông minh trong việc đạt được, sử dụng và tiết kiệm, và hơn nữa giúp họ vượt qua những phiền não của chính mình, cuối cùng thể nhập Niết bàn.¹⁷⁹

Như thế Giá trị kinh tế trong Phật giáo có liên quan với chất lượng cuộc sống, không chỉ cho mình mà cho người khác. Tuy nhiên, chúng ta xác định chất lượng của cuộc sống không chỉ về mặt tiện nghi vật chất, mà còn về mặt phúc lợi tinh thần và cuối cùng là sự giải thoát của tâm từ những xu hướng tiềm ẩn tiêu cực, phiền não và đạt đến lý tưởng tự do tối hậu (Niết bàn).

Như đã biết, triết học thế giới phương Tây và phương Đông có rất nhiều sự khác biệt giữa chúng, một trong những sự khác biệt đó là việc ứng dụng một trong những khái niệm có vẻ cơ bản của sự tồn tại - tự do. Tự do cho những người theo triết học Tây phương, đầu tiên và trước hết là tự do hành động. Trong ý nghĩa này, ‘tự do’ - đi quá xa, làm vỡ xiềng xích, khả năng không tổn hại và những giấc mơ không tổn kém, thỏa mãn liên tục để cái tôi của mình. Cũng bởi vì những mong muốn và niềm đam mê luôn luôn là đối tượng của sự cấm kỵ ở phương Tây do

¹⁷⁹ A.10_091, Kaamabhogii Sutta, those who enjoy sense pleasures

ảnh hưởng mạnh mẽ của tôn giáo vào đời sống công cộng, đặc biệt đáng chú ý là trường hợp của thời Trung Cổ và trong giai đoạn Inquisition, rồi sau đó người ta mới hình thành các khái niệm về những cách nêu trên. Đối với nguyên lý của Phật giáo, “tự do” có nghĩa là sự giải thoát đau khổ bởi tham muốn gây ra. Do đó chúng ta có thể giả định rằng sự khác biệt giữa Đông và Tây có thể bắt nguồn từ khái niệm đó.

Khác với quan điểm phổ biến, Đức Phật khuyến khích cuộc sống ‘tri túc - an bản thủ đạo’ cho Tăng chúng để xả ly những ham muốn tiêu cực – cản trở lý tưởng tự do. Tuy nhiên, ngài cũng khích lệ sự giàu có hay sự phát triển kinh tế xã hội đối với hàng cư sĩ. Trong kinh ‘hạnh phúc phù hợp với một gia đình’ bao gồm quyền sở hữu [atthisukha], hưởng thụ [bhogasukha], giải thoát từ nợ nần [ananasukha] và không sai lầm [anavajjasukha]; ở đây, Đức Phật đã khen ngợi và khuyến khích hạn chế những ham muốn [appicchata] gây nên đau khổ. Tuy nhiên, điều quan trọng của một Phật tử, trong quá trình kinh tế đối với sự thu nhập, tiết kiệm hoặc sử dụng tiền bạc cần nên thực hiện có ý nghĩa đối với mình và người. Khi giàu có, chúng ta nên sử dụng sự giàu có của mình bằng việc hỗ trợ cho những mục đích lành mạnh trong cuộc sống - không phung phí tiền trong những điều không mục đích, hoặc trong cách nào đó dẫn đến sự phát triển hơn nữa của các phiền não thuộc về tham lam, sân hận hay ảo tưởng. Điều này không phải là để nói rằng tiền bạc không thể mua được hạnh phúc, nhưng sử dụng tiền bạc không mục đích có thể tạo ra thiệt hại nhiều hơn lợi ích. Giàu có để mang lại hạnh phúc phải được áp dụng để kết nối với các giá trị tinh thần cao hơn - đặc biệt là nhân đức và đạo đức của con người mà theo kinh tế học Phật giáo có giá trị lâu dài và viên mãn hơn bất kỳ sự phát triển vật chất nào.

Tuy nhiên, trong đời sống xã hội, giá trị kinh tế được xem là căn bản của hạnh phúc, và cũng là thước đo thành tựu của một cá nhân. Ngày nay hệ thống đẳng cấp đang dần dần mất ảnh hưởng của nó, vì thế, ai cũng có thể làm kinh tế, ai cũng có cơ hội để tạo ra tài sản và tiền bạc tùy theo năng lực của cá nhân. Và để trở thành một doanh nhân trong nền kinh tế tự do, theo nhà

kinh tế học Joop Liefaard, CEO muốn thành công phải hội đủ bốn tiêu chuẩn: *Tầm nhìn* (Vision), *Kiến thức* (Knowledge), *Biết đủ* (Enough is enough), và sự *Can đảm* (Courage).¹⁸⁰ Trong Vyagghapajja Sutta, Đức Phật trình bày bốn điều kiện thành tựu kinh tế đối với một gia chủ để có hạnh phúc ở đời này, đó là "*Thành tựu của nỗ lực kiên trì* (utthana-sampada), *thành tựu của sự cẩn thận* (arakkha-sampada), *bạn hữu tốt* (kalyanamittata) và *sinh kế cân bằng*."¹⁸¹

1. Một CEO giỏi được ví như con chim đại bàng hói liệng xuống ở một điểm rơi tự do rất nguy hiểm và không kém phần ngoạn mục. Việc bắt đầu kinh doanh cần đầy đủ *can đảm* với lòng tự tin vào khả năng để thành thạo trong công việc, điều này có thể học hỏi từ con chim đại bàng hói, bay cao với sự lan rộng đôi cánh của mình. Ở điểm này Đức Phật cũng đã khuyến khích sự thành tựu nghề nghiệp của một gia chủ trong thời đại của ngài xuyên qua sự *nỗ lực kiên trì* như một sự can đảm đầu tiên trong sinh kế để vận hành thích hợp: "Ở đây, Vyagghapajja, bất cứ hoạt động nào nào một gia chủ kiếm sống, dù bằng canh tác, kinh doanh, nuôi gia súc, săn bắn, phục dịch cho vua, hoặc bởi bất kỳ loại nghề nghiệp khác-ở đây, người ấy trở nên thành thạo và không lười biếng. Ông ta có được năng lực sáng suốt đối với sự vận hành và phương tiện thích hợp." (Vyagghapajja Sutta)

2. Một CEO có năng lực, ngoài nỗ lực của tự thân cũng không thể thiếu *tầm nhìn* đối với mình và thương trường, như con đại bàng hói ở trên những vị trí rất cao, có tầm nhìn xuyên suốt để bắt mối, và tránh được những nguy hiểm đang rình rập ở xung quanh nó. Ở đây, Đức Phật cũng đã đề cập đến sự *thành tựu cẩn thận*, ngoài sức mạnh tự thân, một gia chủ cũng phải có tầm nhìn đúng và cẩn thận để biết bảo vệ tài sản của mình khỏi bị phá hủy: "Ở đây, Vyagghapajja, bất kỳ sự giàu nào mà một chủ hộ đang sở hữu, có được bởi sự nỗ lực, thu được bởi sức mạnh của cánh tay, bởi đồ mồi hôi trán của mình, như thế mà đạt được do chánh phương tiện - những người như thế biết cách bảo vệ và canh chừng của cái, vì vậy nhà vua không thể đoạt nó, kẻ trộm

¹⁸⁰ Liefaard Joop, "4 Tips for The Successful Businessman"

¹⁸¹ AN 8.54, Dighajanu (Vyagghapajja) Sutta: Conditions of Welfare

không thể lấy cắp nó, lửa sẽ không cháy nó, nước sẽ không cuốn nó đi, cũng không bị những người thừa kế xấu xa phá hủy nó. Đây là thành tựu của sự cẩn thận.” (Vyagghapajja Sutta)

3. Một CEO thông minh có *kiến thức* rộng, biết cách học hỏi để thích ứng với môi trường tồn tại, như con đại bàng biết di chuyển môi trường thích hợp theo mùa và có thể tìm thấy những con mồi mà không gặp phải những tình thế nguy hiểm. Một doanh nhân giỏi như một cuốn sách, ông ta biết kỹ thuật tiếp thị, cạnh tranh, rõ biết các sản phẩm của mình và các đối thủ, đồng thời phải kết nối với các đối tác và tạo niềm tin cho khách hàng; đặc biệt, ngoài những kiến thức ắt cần, CEO phải có đạo đức chuẩn mực trong thương nghiệp của mình. Ở phần này, Đức Phật cũng đã gợi ý về trí tuệ của một gia chủ đó là kết nối ‘*bằng hữu tốt*’ để thích ứng với môi trường xã hội bằng việc tham gia vào những cuộc thảo luận hợp với lòng tin, đức hạnh và sự khôn ngoan để thành tựu sinh kế tốt trong sự kết nối những phẩm chất đạo đức của cộng đồng và môi trường tồn tại: "Ở đây, Vyagghapajja, nơi bất kỳ thôn làng hay thị trấn nào mà một gia chủ trú ngụ, ông ta liên kết, trò chuyện, tham gia vào các cuộc thảo luận với các chủ hộ hay con cái của các chủ hộ khác, dù người trẻ và hoặc người già có văn hóa cao, có lòng tin (saddha), có đức hạnh (sila), có thiện tâm (caga), có trí tuệ (panna). Ông ta hành động phù hợp với lòng tin của sự trung tín, với đức hạnh của đời sống đạo đức, với điều thiện của từ thiện, với sự khôn ngoan của trí tuệ. Điều này được gọi là bằng hữu tốt.” (Vyagghapajja Sutta)

4. Một CEO thành công là người *biết đủ* - biết hạn chế những một số sản phẩm ngoài khả năng và giới hạn của ông ta đối với các mặt hàng sản xuất và tiền thu nhập. Như con đại bàng biết chỉ bắt một con cá tại một điểm của thời gian, nhưng kỹ năng bay, móng vuốt và thị lực của nó vô cùng phát triển tốt và nó biết bắt con vật một cách chính xác. Ở đây, Đức Phật cũng khuyên nhắc sự thành công của một gia chủ với *sinh kế cân bằng*. Ngoài việc không xa hoa và keo kiệt, ông ta phải biết cách chi tiêu và thu nhập, hạn chế sự vượt quá tầm kiểm soát để ổn định và cân bằng đời sống của mình mà không gây nên sự khủng hoảng đáng tiếc có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, và có thể gây nên sự chê cười từ người khác: "Ở đây, Vyagghapajja, một gia chủ biết thu

nhập và chi phí của mình dẫn đầu một cuộc sống cân bằng, không phung phí cũng không keo kiệt, biết rằng sự thu nhập của ông ta như vậy sẽ ổn định đối với sự chi tiêu, nhưng không để sự chi tiêu của ông ta vượt quá mức thu nhập. “Cũng như các thợ kim hoàn, hay một người học nghề kim hoàn, biết cách giữ thăng bằng cái cân, bên này hơi nhiều thì cân chùng xuống, bên kia hơi ít thì nó đã nghiêng lên; một gia chủ cũng như thế, biết sự thu nhập và chi tiêu của mình để đem đến một cuộc sống cân bằng, không phung phí cũng không keo kiệt, biết vận dụng thu nhập của mình để ổn định sự chi tiêu, nhưng không để sự chi tiêu của mình vượt quá mức thu nhập.

“Vyagghapajja, nếu một gia chủ có thu nhập ít mà đã sống một cuộc sống hoang phí, sẽ có nhiều người nói - 'kẻ này hưởng thụ tài sản của hấn giống như một kẻ ăn táo gỗ' Vyagghapajja, nếu một gia chủ với có thu nhập lớn nhưng sống một cuộc sống bần cùng, sẽ có nhiều người nói - "người này sẽ chết như một kẻ đói.” (Vyagghapajja Sutta)

Như thế, với bốn tiêu chí ở trên, Đức Phật đã chỉ thị cho các hộ gia đình giàu có phương pháp để bảo tồn và tăng trưởng sự thịnh vượng của mình, và làm thế nào để tránh nguy cơ mất mát của cải. Nếu hưởng thụ sự giàu có một mình, người ta sẽ không thể hài hòa với xã hội; xã hội chỉ giảm bớt đau khổ và nghèo đói khi những người giàu biết cách chia sẻ. Ham muốn quyền lực và tích lũy của cải quá nhiều bắt nguồn từ tham ái không được kiểm soát; điều này đã tạo ra sự xung đột và bất ổn trong xã hội thông qua sự oán giận của những người thiệt thòi, người cảm thấy mình bị khai thác bởi những tác động ích kỷ và (hoặc) tham lam từ người khác.

Tuy nhiên, để tránh nguy cơ mất của cải và tăng trưởng sự giàu có, Đức Phật đã nêu lên bốn nguyên nhân chính để phòng hộ tài sản đối với một gia chủ:

Có bốn nguyên nhân hủy diệt của cải được tích lũy:

"(I) Trụy lạc, (ii) say rượu, (iii) cờ bạc, (iv) bạn bè, đồng hành và thân mật với kẻ dữ.

"Cũng như trong trường hợp của một bể chứa nước lớn với bốn lỗ đưa nước vào và đưa nước ra, nếu một người đóng các lỗ đưa nước vào và mở các lỗ đưa nước ra, như thế không có lượng mưa được tích trữ, hiển nhiên nước trong bể bị rút cạn, không thể tăng lên...”

Có bốn nguyên nhân tăng trưởng của cái được tích lũy:

(i) không truy lạc, (ii) không say rượu (iii) không cờ bạc, (iv) bạn bè, đồng hành và thân mật với người tốt.

“Cũng như trường hợp của một bể chứa nước lớn với bốn lỗ đưa nước vào và đưa nước ra, nếu một người mở các lỗ đưa nước vào và đóng các lỗ đưa nước ra, như thể lượng mưa đầy đủ, hiển nhiên nước trong bể tăng lên và không sút giảm...” (Vyagghapajja sutta)

Với bốn điều kiện như trên, giúp cho gia chủ được hạnh phúc và an vui trong đời sống hiện tại.

Cũng trong kinh Vyagghapajja, ngoài bốn điều kiện để giữ gìn tài sản đời này, Đức Phật cũng đề cập đến điều kiện quan trọng trong việc tăng trưởng ‘tài sản’ tâm linh như hành trang hạnh phúc cho tương lai của chúng ta:

Có bốn điều kiện dẫn đến hạnh phúc và an vui của một gia chủ trong cuộc đời sống tương lai:

"Thành tựu đức tin (saddha-sampada), thành tựu giới hạnh (sila-sampada), thành tựu bố thí (caga-sampada) và thành tựu của trí tuệ (panna-sampada).

Thành tựu đức tin là gì?

"Ở đây một chủ có đức tin, tin vào sự giác ngộ của viên mãn của Đức Phật. Tin rằng Đức Thế Tôn, ngài là một bậc thanh tịnh, hoàn toàn giác ngộ...bậc thầy của Thiên-Nhân..."

Thành tựu giới hạnh là gì?

"Ở đây một gia chủ là tránh xa việc sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và nghiện các chất gây ra mê say..."

Thành tựu bố thí là gì?

"Ở đây một gia chủ cư sỹ với tâm giải thoát từ ô nhiễm của lòng tham, vui thích bố thí, rộng lượng ...phân phát cho kẻ nghèo..."

Thành tựu trí tuệ là gì?

"Ở đây gia chủ là một người khôn ngoan. Ông ta có được trí tuệ hiểu rõ sự sinh và diệt của năm uẩn tồn tại, ông ta đạt được cái nhìn sâu sắc cao thượng đưa đến sự tận diệt khổ đau. Đây được gọi là thành tựu trí tuệ."

Tóm lại, những thay đổi kinh tế và cấu trúc cần thiết chắc chắn cũng sẽ đòi hỏi sự chuyển đổi ở cấp độ cá nhân. Nền kinh tế và sự phát triển của nó hôm nay nhằm tăng cường và định hình các chính sách của nó với qui mô toàn cầu hóa để chống lại sự nghèo đói và căng thẳng của toàn cầu; nhưng phương hướng này chỉ là bề mặt, sự bất ổn bên trong luôn là đề tài nóng bỏng trên các phương tiện thông tin cập nhật. Thiết nghĩ, cơ hội cho sự phát triển kinh tế cần song song sự phát triển của đạo đức, hoặc sự phát triển của tâm, như thế mới có sự tăng trưởng mạnh mẽ, bền vững và thăng bằng. Như Đức Phật đã nói, sự giác ngộ tinh thần bắt nguồn từ ý thức liên đới với những người khác và với toàn thể vũ trụ. Điều này đòi hỏi chúng ta nhìn thấy thế giới bên trong chúng ta với sự tương duyên vĩ đại trong mạng lưới của đời sống, và chúng ta là một trong các sợi dây kết nối đó. Đó cũng là cái thấy vô thường và duyên hợp, những nguyên tắc thúc đẩy chúng ta tương tác với người khác một cách trí tuệ và từ bi hơn.

7.4 ĐẠO ĐỨC CHÍNH TRỊ

Triết lý chính trị bắt đầu với câu hỏi: mối quan hệ của một cá thể với xã hội phải như thế nào? Cuộc sống có thể đưa đến sự tốt đẹp cho con người phải như thế nào? Các chủ đề tìm kiếm việc ứng dụng các khái niệm đạo đức và môi trường xã hội liên hệ với sự đa dạng của các hình thức chính phủ và sự tồn tại xã hội mà mọi người có thể sống hài hòa- và khi làm như vậy, điều này cũng cung cấp một tiêu chuẩn để phân tích và đánh giá thể chế tồn tại và các mối quan hệ của thể chế đó. Trong lĩnh vực chính trị, sự thực dụng sẽ hỗ trợ sự thiết lập của những tổ chức có mục đích là để đảm bảo hạnh phúc lớn nhất cho số lượng lớn nhất.

Đạo đức cũng được củng cố bởi các lý thuyết siêu hình và nhận thức luận, vì vậy, quan điểm lý chính trị cũng liên quan đến các lý thuyết cơ bản như: lý thuyết về bản chất của thực tại

và làm thế nào chúng ta biết những điều hợp lý liên quan đến cách chúng ta làm việc, và làm thế nào chúng ta tương tác với những người khác. Đức Phật, cũng như Aristotle, đã ít quan tâm với hình thức của chính phủ hơn hệ quả của nó - chế độ quân chủ, dân chủ, quý tộc hoặc bất kỳ sự kết hợp của một thể chế chính trị - ngài chỉ đặt căn bản là lòng nhân từ và đạo đức xã hội mà nó phục vụ.

Phương hướng chính trị của Đức Phật bắt đầu với phương pháp giáo dục. Xã hội tồn tại vì sự hiểu biết, chia sẻ; vô minh là nguồn gốc của mọi thống khổ. Theo Đức Phật "cuộc sống con người là quý giá, có cơ hội và tự do." Đó cũng là cuộc sống quý báu mà Kant cho là "dignity" (nhân phẩm), và là những gì mà Martin Buber gọi là quan hệ "I-Thou". Đối với Đức Phật, tất cả sự sống của chúng sanh là thiêng liêng, là bất khả tư nghị.

Theo K. Sri Dhammananda Maha Thera, 'Đức Phật xuất thân từ một chiến binh đẳng cấp và ngài được sinh ra trong xã hội với các vị vua, hoàng tử và các quần thần. Dù nguồn gốc và sự liên hệ của ngài như thế, ngài không bao giờ viện đến sự ảnh hưởng của quyền lực chính trị để giới thiệu trong sự giảng dạy của ngài, và cũng không cho phép Giáo pháp của ngài lạm dụng sự ảnh hưởng này để đạt được quyền lực chính trị. Nhưng ngày nay, nhiều chính trị gia cố gắng để kéo tên của Đức Phật vào chính trị bằng cách giới thiệu ngài như là một nhà cộng sản, tư bản chủ nghĩa, hoặc thậm chí một nhân vật có tư cách chủ nghĩa đế quốc. Họ đã quên rằng triết lý chính trị mới như chúng ta biết thực sự phát triển ở phương Tây sau thời gian của Đức Phật. Những người cố gắng sử dụng danh xưng của Đức Phật vì lợi ích cá nhân của họ, nên nhớ rằng rằng Đức Phật là Đấng giác ngộ vô cùng, là bậc đã vượt thoát tất cả sự ràng buộc của thế gian.¹⁸²

Tuy nhiên, Đức Phật cũng là một nhà hiền triết thực dụng với tư tưởng thúc đẩy một trật tự xã hội, trong đó mọi người có thể bình đẳng, có thể sống chung với nhau một cách hòa bình. Đức Phật khuyến khích rằng, mỗi người hãy giảm bớt nhu cầu ham muốn của cá nhân và quan tâm hơn những lợi ích cho người khác. Dù không tham dự vào chính quyền, ngài đã tư vấn cho

¹⁸² Venerable K. Sri Dhammananda Maha Thera, "Buddhism and Politics"

rất nhiều vị vua, đề nghị chăm sóc y tế toàn dân, các hoạt động sinh thái và quyền động vật, và khích lệ một tầng lớp thương nhân phát triển mạnh để kích thích một thị trường tiến bộ trong sự nối kết của cá nhân. Ngài là người đầu tiên cách mạng giai cấp và thành kiến phụ nữ của Ấn Độ giáo bằng cách cho phép những giai cấp thấp và phụ nữ gia nhập Tăng đoàn.

Đức Phật cũng luôn khích lệ sự phát triển đạo đức và tinh thần phụ thuộc vào các điều kiện vật chất của xã hội mà họ đang sống. Ngài cho rằng đói nghèo là nguyên nhân của đau khổ và bất an, và góp phần tăng trưởng cho những bất ổn và tiêu cực của xã hội, một thể chế đạo đức sẽ tạo nên một xã hội công bằng. Vì thế, ngài khuyến khích sự chia sẻ từ người giàu có và việc cung cấp công bằng kinh tế từ những nhà lãnh đạo là không thể thiếu để hòa hợp xã hội và ổn định chính trị.

Cũng có một vấn đề khá rõ ràng và sâu sắc về việc hòa trộn chính trị và tôn giáo. Cơ bản của một tôn giáo là thanh tịnh, đạo đức, đức tin và trí tuệ, trong khi căn bản của chính trị là cai trị. Từ lịch sử, chúng ta biết tôn giáo đã được sử dụng như thế nào để cung cấp hợp pháp hơn đối với những người cầm quyền và biện minh cho việc sử dụng quyền lực này. Khi tôn giáo được sử dụng như là sự đồng lõa với những bất thường chính trị, nó phải vi phạm lý tưởng đạo đức ban đầu của nó và suy giảm dưới sự ảnh hưởng của những nhu cầu chính sách của thế gian, và dẫn đến sự ích kỷ. Chính xác hơn, trong những trường hợp tôn giáo đã được sử dụng để biện hộ cho những cuộc chiến tranh và những sự chiếm cứ các lãnh thổ ngoại địa, và tạo nên những sự bất bớ, nổi loạn, bạo lực, phá hủy những công trình nghệ thuật và văn hóa, và v.v...¹⁸³

Lời dạy của Đức Phật không phải là nhắm đến vào việc tạo ra các tổ chức chính trị mới hoặc đưa ra quyết định chính trị. Trong thực tế, Phật giáo đang cố gắng để giải quyết các vấn đề xã hội bằng việc cải thiện những cá nhân thuộc về nó và cung cấp các nguyên tắc chung để xã hội có thể đạt đến một sự nhân đạo, tiến triển sự phúc lợi lớn hơn và sự phân phối các nguồn lực công bằng của nó.

¹⁸³ Ibid...

Có một sự giới hạn nhất định, ngoại trừ hệ thống chính trị nào đó có thể bảo vệ an sinh và hạnh phúc của các thành phần xã hội. Dù một hệ nào đó có vẻ như hoàn hảo nhưng không thể đem lại hạnh phúc và an bình nếu ở bên trong nó vẫn bao gồm sự hận thù, tham lam, si mê. Theo Phật giáo, từ bi là bản chất của triết lý chính trị của Đức Phật, và lòng từ bi được phát triển khi chúng ta thấy được bản chất của thế giới là đau khổ (dukkha), vô thường (anicca), và cuối cùng chúng ta giác ngộ được bản chất của các pháp là bình đẳng và nhân cách là vô ngã (anatman). Ý thức vô ngã không phải là sự phủ nhận đối với tất cả, nhưng là sự ý thức của cá nhân trong sự ‘tương tức’ (pratitya-samutpadha) với mọi người và mọi vật, không có một cá thể đứng độc lập, duy nhất. Thấy vô ngã cũng là thấy mình ở trong người khác, hạnh phúc của cá nhân cũng không thể tách biệt từ người khác. Thấy được sự thực tương duyên như vậy, chúng ta mới phát triển lòng từ bi, và có thể hành động bằng tấm lòng từ bi chân thật.

Mặc dù một hệ thống chính trị tốt đẹp và công bằng đảm bảo nhân quyền và có chức năng kiểm soát cùng cân bằng quyền lực là một điều kiện quan trọng cho một xã hội thịnh vượng, người ta không cần phải lãng phí thời gian của họ với việc tìm kiếm cho những khái niệm về hệ thống lý tưởng là những người dân sẽ hoàn toàn tự do; đơn giản, bởi vì không có tự do tuyệt đối trong bất kỳ hệ thống chính trị nào - nó chỉ là ý thức có thể được tự do. Để được tự do bạn cần phải nhìn vào bên trong chính mình và chế ngự những sự trói buộc từ xiềng xích của vô minh và ái dục. Tự do theo nghĩa đích thực chỉ có thể khi một cá nhân ứng dụng Phật pháp cho sự trau dồi bản thân bằng lời nói và hành động chân chính, cùng với việc nâng cao tâm của mình với mục đích để nhận ra tiềm lực của mình và đạt được mục tiêu cuối cùng, ở đây, dĩ nhiên là sự giác ngộ.

Trong khi những lợi ích của việc tách biệt tôn giáo ra khỏi chính trị, cùng với những hạn chế của chính trị trong khả năng của nó để mang lại hạnh phúc và bình an cho mọi người là khá rõ ràng đối với quan điểm của Phật giáo. Đức Phật là người đã làm một cuộc cách mạng chính trị xã hội đầu tiên khi ngài nói về giá trị bình đẳng của tất cả mọi người trước giai đoạn Abraham

Lincoln; đối với Đức Phật, giai cấp và đẳng cấp là những rào cản nhân tạo đã được tạo ra bởi xã hội. Trong kinh Aggañña, có một đoạn chỉ ra rằng sự phân loại chỉ được dựa trên yếu tố đạo đức của ba nghiệp thân, miệng và ý, vốn là tác nhân gây nên hệ quả tốt hay xấu, hạnh phúc hay đau khổ của con người: "Và này Vasettha, một người Khattiya đã hưởng đến một cuộc sống bất thiện từ thân, khẩu và ý, và với tà kiến mà người ấy có, kết quả những tư tưởng và hành động sai lầm đó, lúc thân hoại mạng chung sẽ tái sinh vào biên địa, tật bệnh, đau đớn, và địa ngục; đối với một Brahmin, một Vaishya hay Shudra cũng như thế."¹⁸⁴

Một điều đặc biệt khác, Đức Phật duy trì một tinh thần tương trợ và tham gia cùng nhau trong xã hội. Tinh thần này được thúc đẩy tích cực trong tiến trình chính trị của các quốc gia hiện đại. Dù Tăng sĩ Phật giáo không tham gia vào chính trị, nhưng trong lịch sử, rất nhiều cư sĩ Phật tử đã tham gia vào guồng máy chính trị, họ là vua, quan, tổng thống và các công chức trong nội các chính phủ. Như thế, thái độ chính trị của Phật giáo mang nghĩa phương tiện và từ bi, đại diện những lợi ích thiết thực cho đại đa số quần chúng, và phải được hướng dẫn trong tinh thần vô ngã và vị tha.

Theo tinh thần bình đẳng, không có ai đã được chỉ định là những người trực tiếp thừa kế truyền thống của Đức Phật, các thành viên của cộng đồng tăng phải được hướng dẫn chỉ bởi Giáo Pháp và Giới Luật (quy tắc tu viện Phật giáo) để tu tập và đạt được giải thoát trong tinh thần hòa hợp. Ngoài việc nghiên cứu và thiền định, họ phải biết chia sẻ giáo pháp cho quần chúng như thế nào. Với đời sống thanh tịnh và tri túc, các thành viên của cộng đồng sở hữu không quá ba y và bình bát. Như thế, Tăng đoàn là đại diện kiểu mẫu lý tưởng của Triết học chính trị Phật giáo.

Một khía cạnh khác là đức Phật đã ủng hộ việc trao đổi quan điểm của mỗi thành viên trong tiến trình dân chủ truyền thống. Theo giới luật tu sĩ, mỗi thành viên trong cộng đồng đều có quyền góp tiếng nói của mình để quyết định những vấn đề của đoàn thể. Để giải quyết bất kỳ vấn

¹⁸⁴ DN 27, Aggañña Sutta

đề gì của cộng đồng Tăng, đều dựa vào sự biểu quyết của quá bán thành viên. Như thế, yếu tố đặc biệt này đã nhắc nhở về thủ tục quốc hội đương thời trong hệ thống dân chủ của thế giới vốn nằm trong hệ thống Tăng đoàn hơn hai nghìn năm trăm năm về trước. Ngày nay, Triết lý chính trị là đa nguyên, trên nhu cầu và nghĩa vụ của nhóm, của đảng, và mọi người đều có quyền bầu cử để lựa chọn nhà lãnh đạo mà mình yêu thích. Cộng đồng Phật giáo cũng là một phần thể lực hùng hậu trong việc bầu chọn những nhà lãnh đạo có trí tuệ và từ bi, có năng lực cải thiện cuộc sống của xã hội, môi trường, và phân chia quyền bình đẳng hạnh phúc đối với mỗi người.

Những giá trị lý tưởng Phật giáo trong chính trị là đạo đức và trách nhiệm trong việc sử dụng ảnh hưởng của công chúng và quyền lực. Đức Phật không chấp nhận bất kỳ loại bạo lực nào, và do đó các khái niệm về chiến tranh cho công lý là hết sức sai lầm. Đức Phật bảo rằng cả hai kẻ chiến thắng và thua cuộc cuối cùng đều đau khổ, và chỉ có người không gây chiến tranh mới thật sự hòa bình. Hơn nữa, Đức Phật đã thậm chí đã ngăn cản một vài cuộc chiến tranh giữa mười sáu nước trong thời đại của ngài (Dhammananda). Ngài cảnh trọng cân nhắc đối với người thống trị là không mắc phải sai lầm và đúng đắn, nếu không thì ông ta và người dân của ông ta sẽ không có an vui. Ngài đề cập đến trường hợp này như sau: "Các Tỳ Kheo, khi người cai trị của một quốc gia là công chính và lương thiện, các bộ trưởng cũng trở nên công chính và lương thiện. Khi các bộ trưởng là công chính và lương thiện, các quan chức trở nên công chính và lương thiện. Khi các quan chức cao hơn nên công chính và lương thiện, các viên chức trở nên công chính và lương thiện. Và, khi các viên chức trở nên công chính và lương thiện, người dân cũng trở nên công chính và lương thiện." (from *Jatakamala*)

Như thế, giá trị đạo đức chính trị có ý nghĩa thiết thực trong việc gây ảnh hưởng và tác động đến quần chúng, và có khả năng thay đổi những vấn đề của con người và xã hội nhiều hơn là uy quyền. Trong kinh Chuyển Luân Thánh Vương (Cakkavatti Sutta), Đức Phật cũng nói rằng nghèo đói là một trong những nguyên nhân cơ bản của tội ác, thiếu đạo đức, đau đớn, hận thù và v.v... Tất cả các phiền não của tâm có thể được gây ra bởi sự nghèo đói, đó là kết quả lịch sử

nghiệp duyên nhiều thế kỷ của nhân loại nên đưa đến những hiệu ứng này với hành động của chính nó, và không phải dễ dàng để tiêu diệt tất cả với sự giúp đỡ duy nhất của quyền lực thống trị.¹⁸⁵

Những ý tưởng tiến bộ của Đức Phật trong Kuṭadanta Sutta là sự thỏa hiệp có khả năng giữ cho con người duy trì cuộc sống của mình trong một quốc gia nhiều hoặc ít an toàn. Nó gợi ý rằng sự phát triển kinh tế sẽ mang lại sự thịnh vượng cho tất cả các tầng lớp quần chúng, và sẽ có hiệu quả hơn trong việc giảm bớt mức độ tội phạm hơn bất kỳ biện pháp trừng phạt nào. Với quan điểm, mỗi người phải được cung cấp với những phương diện của cuộc sống đầy đủ, do đó, nó không chỉ đối với sự sống mà còn để bảo tồn phẩm cách đạo đức của bản thân.¹⁸⁶ (Kuṭadanta Sutta DN 5).

Về phương diện đạo đức xã hội và chính trị, trong suốt lịch sử, giá trị đạo đức xã hội được hình thành thông qua các sự kiện lịch sử và văn hóa; tuy nhiên, mỗi quốc gia được thành lập bởi các nguyên tắc khác nhau và những nguyên tắc này sẽ xác định làm thế nào một nhà nước sẽ hành động trong những tình huống khác nhau. Cũng vậy, với các diễn tiến khác trong lĩnh vực chính trị quốc tế, các tổ chức quốc tế có những nguyên tắc mà họ phải đi theo một hướng nhất định. Có những trường hợp cá nhân theo nguyên tắc riêng của họ nhưng vẫn có giá trị đạo đức; dù thế, vẫn có một số chủ đề mà các thành viên không đồng ý hoặc các nguyên tắc thống nhất của các thành viên chỉ thuận thảo đến một mức độ nhất định và xảy ra đụng độ trong một vài quan điểm. Ví dụ, tự do ngôn luận và báo chí được rao giảng bởi hầu hết các quốc gia, nhưng thực tế của nó thay đổi từ những bước lùi ở những quốc gia khác, như Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền vẫn chưa được ứng dụng toàn thể đối với một số quốc gia bảo thủ với niềm tin riêng của mình. Những vấn đề lập luận của đạo đức trong chính trị và xã hội với những nguyên tắc nào đó đôi khi không nhất quán, chúng thay đổi từ nơi này đến nơi khác, từ vùng này sang các lãnh thổ khác, vì nhận thức khác nhau đối với chúng, và các cơ chế khác nhau của tình hình

¹⁸⁵ DN 26, Cakkavatti Sutta

¹⁸⁶ DN 5, Kuṭadanta Sutta

hiện tại; ví dụ, các quyền tự do ngôn luận có thể có mặt trong lý thuyết, nhưng thực tế là nó thay đổi hằng ngày vì tính năng của chính trị. Đạo đức có thể quyết định chính trị; tuy nhiên, khi phân tích ảnh hưởng của nó, ta nên cẩn thận xem xét nó dưới góc độ nổi bật trong một tình huống nhất định.

Một cách cơ bản, trong Mahahamsa-Jataka, Đức Phật đưa ra mười quy tắc đạo đức của một chính phủ tốt (Dasa Raja Dhamma), và những quy tắc này vẫn còn thiết thực trong thời đại của chúng ta dành cho một nhà lãnh đạo: “rộng lượng và không ích kỷ (1), có đức tính đạo đức cao (2), Biết hy sinh niềm vui riêng của mình vì hạnh phúc của những người khác (3), trung thực và hoàn toàn liêm chính (4), thân thiện và hiền từ (5), sống một cuộc sống đơn giản để làm gương cho người khác (6), không có lòng thù ghét bất cứ ai (7), thực hành bất-bạo-động (8), thực tập sự kiên nhẫn (9), và tôn trọng ý kiến công luận để thúc đẩy hòa bình và hòa hợp (10).”¹⁸⁷

Như vậy, chúng ta có thể thấy rằng những cân nhắc mà Đức Phật đã đề cập liên quan đến chính trị là không khác biệt với những lời dạy khác của ngài. Chân lý nền tảng là giống nhau cho những người đang ở trong trò chơi chính trị và đối với những ai có trách nhiệm trong bất kỳ hoạt động khác. Đó là những quy tắc cơ bản của Phật giáo về đạo đức, nhận thức, và tư duy để vượt qua các trở ngại với những thiện hạnh vốn tạo nên chức năng kết nối giáo pháp thực tiễn của Phật giáo. Rõ ràng, Đức Phật là một nhà cải cách vĩ đại, đối với lĩnh vực chính trị, thay vì bàn về việc cải cách hệ thống, ngài chỉ đề cập đến việc cải cách và chuyển hóa bên trong cơ chế của mỗi người. Đó cũng chính là sự đánh thức trí tuệ (prajna) và từ bi (karuna), hai đặc trưng cần thiết có thể đem đến an vui và hòa bình cho thế giới khi mỗi cá nhân biết cách cai trị để chuyển hóa chính mình như thế nào trước khi muốn lãnh đạo thế giới bên ngoài một cách tốt đẹp hơn; Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 nói rằng: “Chúng ta chẳng bao giờ đạt được hòa bình bên ngoài thế giới, cho đến khi chúng ta kiến tạo hòa bình ở trong tâm của chúng ta.”

¹⁸⁷ J534, Mahahamsa-Jataka

8. KẾT LUẬN

Như trên, tôi đã thảo luận về giáo huấn của Đức Phật bao hàm tất cả các phương diện gia đình, xã hội, kinh tế, chính trị, tâm lý, và sinh thái cuộc sống, cũng như những quan tâm đối với mỗi yếu tố của vũ trụ trong từng khoảnh khắc của sự sống. Đặc biệt, những khía cạnh của giáo pháp có khả năng tác động đến sự phát triển của xã hội hiện đại của chúng ta và chúng ta có thể ứng dụng để cải thiện phúc lạc của chúng ta trong thế giới này. Sự quan tâm chính của Đức Phật là giải thoát tất cả chúng sinh từ vòng tròn không có điểm dừng của sự đau khổ tiếp tục xuyên qua sự sống và cái chết của chúng ta. Phật giáo đã cung cấp cho chúng ta một tầm nhìn, trong đó tất cả các yếu tố của vũ trụ quan hệ với nhau trong duyên khởi, hay luật nhân quả, mọi hành động đều có kết quả tương ứng của nó, và tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm đối với tất cả những gì xảy ra với chúng ta.

Thế giới quan của Đức Phật không phải là bi quan, bởi vì có một tiềm năng hạnh phúc bên trong để thoát khỏi buộc ràng của đau khổ trong mỗi chúng sanh. Đức Phật không cho rằng đời sống là đau khổ, ngài chỉ nói rằng đời sống thiếu tuệ giác là đau khổ. Nhằm phát huy tuệ giác và tạo nên đời sống an định cho con người và xã hội, Đức Phật đã chế ra năm quy tắc cần thiết cho hàng Phật tử để làm nền tảng giới hạnh, và công năng của mỗi giới sẽ giúp con người đạt được tự do thực sự từ những hệ quả lo âu và đau khổ nếu họ tuân thủ theo nguyên tắc nhất định. Trong thế giới đương đại, tâm của chúng ta dễ bị ô nhiễm bởi sự cám dỗ của vật chất và những tiến bộ khoa học, với những ham muốn tràn đầy che khuất tinh thần đã ngăn cản chúng ta từ cái nhìn trong sáng và hạnh phúc. Khi mỗi người biết chế ngự những ham muốn tiêu cực, khả năng đau khổ cũng theo đó suy giảm; thấy được lợi ích của mình cũng chính là lợi ích của mọi loài, con người sẽ không tàn phá môi trường thiên nhiên và sự sống, với tình thương rộng lớn thay vì nuôi dưỡng nghi ngờ và thù hận để khủng bố lẫn nhau.

Bị trói buộc với tất cả sự khao khát của bản ngã, chẳng hạn như sự giàu có và nổi tiếng, con người tự làm hại chính mình và người khác, và trong mọi tình huống, không ngừng tìm kiếm bản ngã của chính mình qua nhận thức của sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần cảnh. Đức Phật là người duy nhất đã nhận chân tất cả tính chất hư ảo và hai mặt của thực tại ảo tưởng mà hầu hết chúng ta đang sống; theo ngài, đường đến tự do được dựa trên nguyên lý của trí tuệ và từ bi, đó là những phẩm chất có thể đạt được xuyên qua sự thiền định và tỉnh giác liên tục để nhận diện về thực tính của chúng ta. Những nguyên tắc đạo đức được đề xuất bởi Đức Phật là điều cần thiết để chỉ đạo chúng ta đi đúng hướng, và có một phương pháp, con đường của chính nó, được gọi là Bát chánh đạo. Con đường này bao gồm tám thành phần nhằm điều trị cho thân tâm của chúng ta, giúp chúng ta chuyển hóa và giải thoát đau khổ. Bát chánh đạo cũng được biết như Chân lý thứ tư (Diệt đế) hay còn gọi là Trung đạo - giữa trạng thái lạc và khổ, giữa cái này và cái kia, giữa có và không, v.v... Giác ngộ chân lý Trung đạo, chúng ta đạt được trạng thái tâm yên tĩnh và rỗng rang (tính không/S. 'Suunyataa, P. Sunnataa). Trong trạng thái này, tâm chúng ta được định tĩnh và thoát ly bằng việc loại bỏ dần dần những ham muốn dục lạc, đồng thời nhận chân được giá trị nội tại hằng hữu như là một cách sống, và dẫn đến sự kết thúc của Dukkha, còn gọi là trạng thái Nirvana (Niết bàn), hoặc cảnh giới thoát ly những nỗi sợ hãi, lúc này những đặc tính từ bi và vị tha được thể hiện đầy đủ.

Và từ quan điểm căn bản của Phật giáo, định luật ‘nhân quả’ chi phối tất cả lĩnh vực của đời sống, xuyên suốt ba thời: quá khứ, hiện tại và tương lai, và một sự thay đổi và chuyển hóa có thể đến từ trong tâm của chúng ta. Phước báo, sức khỏe, tuổi thọ của chúng ta cùng với điều kiện sinh thái của hành tinh mà chúng ta đang sống sẽ được cải thiện chỉ khi mỗi người biết cách giới hạn những ham muốn, biết chia sẻ, quan tâm tới lợi ích của người khác, và không ngừng nỗ lực hoàn thiện chính mình để tìm thấy tự do thực sự từ những trói buộc của phiền não tam độc bởi vô minh (avidyâ/avijjâ) dẫn khởi.

Như vậy, học thuyết của Đức Phật là một phương pháp tuyệt vời ứng dụng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống đương đại, bởi vì nó được dựa trên các nguyên lý phổ quát, bất biến, phù hợp với mọi hoàn cảnh và tâm lý con người. Trong hạnh nguyện từ bi và cùng với sự phát triển tích cực những phẩm chất của tâm, con người sẽ có đủ năng lực vượt qua những chướng ngại bởi thái độ hiện sinh, vô ngã. Đạo Phật cung ứng một thế giới quan rõ ràng bằng sự hướng dẫn để đạt được trạng thái tự do từ bên trong và đánh thức xã hội của chúng ta từ những đau khổ vô hạn, đồng thời và soi sáng cho chúng ta với một trí tuệ thanh tịnh và lòng từ bi vô tận.

Tham Khảo:

- *Avatamsaka Sutra (The Flower Garland Sutra), Practices and Vows of the Bodhisattva.*
Dharmaflower.Net/Samantabhadra.
- Beddow, Michael, *Digital dictionary of Buddhism*, 2010.
- Berzin, Alexander. “*Anger: Dealing with Disturbing Emotions.*” (2003): n.pag.
- Billington, Ray, *Understanding Eastern Philosophy*, United Kingdom: Taylor & Francis, 1997, Print.
- Boisvert, Matthew, “*Pratityasamutpada (Dependant Origination)*” *Encyclopedia of Buddhism*, Ed. Robert E. Buswell. n.d. Print.
- Roderick Bucknell, Chris Kang (2013), *The Meditative Way: Readings in the Theory and Practice of Buddhist Meditation*
- Simon and Schuster, Johannes Bronkhorst (2009), “*Buddhist Teaching in India*”
- “*The Heart of the Buddha's Teaching*”, Parallax Press, 1998.
- “*Brahma Upanishad*” Coseru, Matthew, 2006
- Coseru, Christian, “*Mind in Indian Buddhist philosophy*” *Stanford Encyclopedia*. 12 Oct, 2012
- Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness in a Troubled World*, P Group (USA) Inc.

- Barua, M., & Basilio, A. (2009), “*Buddhist Approach to Protect the Environment in Perspective of Green Buddhism*” retrieved from <http://mingkok.buddhistdoor.com/en/news/d/2471>
- Damien, K. (2003), *The Nature of Buddhist Ethics*, New York, St. Martins Press.
- Sahni, P. (2008), *Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach*, Routledge Publishing
- Swearer, D. (2005), *An Assessment of Buddhist Eco-Philosophy*, Retrieved from <http://www.hds.harvard.edu/cswr/resources/print/dongguk/swearer.pdf>
- Yamamoto, S., & Kuwahara, V. (2009), *Symbiosis with the Global Environment: Buddhist Perspective of Environmental Education*, The Journal of Oriental Studies
- Der-lan Yeh, Theresa, *The Way To Peace: A Buddhist Perspective*, International Journal of Peace Studies 11.1 (Spring/Summer 2006).
- Dhammananda, K. Sri., *What Buddhists Believe*. 2005
- Francis, H. T. *The Jataka*, Vol. V: No. 534. *Mahahamsa-Jataka*, 1905
- Galbraith, John Kenneth S, *The Affluent Society*, New York: New American Library, 1963, Print.
- Ghose, Lynken, “*KARMA AND THE POSSIBILITY OF PURIFICATION: An Ethical and Psychological Analysis of the Doctrine of Karma in Buddhism*”, Journal of Religious Ethics 35.2 (2007)
- Gomez, Luis O. “*Nirvana*” Encyclopedia of Buddhism, Ed. Robert E. Buswell. n.d. Print
- Guruge, Ananda W. P., *The place of Buddhism in Indian thought*, n.d
- Kant, Immanuel, et al, *Critique of Practical Reason* (Hackett Classics Series), Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2002, Print.
- Leary, Timothy, *Neurologic*, 1973
- Melton J.G., Baumann M., *Religions of the World: A Comprehensive Encyclopedia of Beliefs and Practices*, Eds. Gordon J. Melton and Martin Baumann. 2nd ed. Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2010, Print
- Nanasampanno, Acariya Maha Boowa, *Things As They Are: A Collection of Talks on Training of the Mind*, 1988, Trans. Thanissaro Bhikkhu, 1996

- Nikaya of Majjhima, Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, 2009
- Page, Tony, *The Mahayana Mahaparinirvana Sutra*, Taisho Tripitaka 12.374 (2007): n.pag. Print
- Sangharakshita, *The Buddha's Noble Eightfold Path*, revised edition ed. N.P.: Windhorse Publications, 2007, Print
- Sarao, K. T. S. "*Anatman/Atman (No-self/Self)*" Encyclopedia of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell. n.d.
- Shantideva, *Bodhisattvacharyavatara*, Trans. Stephan Bachelor, Dharmshala India: Library of Tibetan Works & Archives, 2015, Print.
- Soares, Theodore De Macedo, *The Twelve Nidanas*. n.d
- Story, Francis, *Foundations of Buddhism: The Four Noble Truths*, the Buddhist Publication Society 34/35. (2008): n.pag. Print.
- *The Buddhist Wheel of Life*, Dharmapala Thangka Centre. n.d.
- Tsongkhapa, Gareth Sparham and Shotaro Iida, *Ocean of Eloquence: Tsong Kha Pa's Commentary on the Yogacara Doctrine of Mind*, United States: State University of New York Press, 1993, Print.
- Vitanage, Gunaseela, "*Buddhist Ideals of Government*" Buddhist Publication Society Bodhi Leaf No. 11. (2011): n.pag. Digital Transcription Source: BPS Transcription Project
- Walshe, Maurice, O'Connell, *Mettam Sutta: The Brahma-viharas*. 2006
- Walter, Mariko Namba, "*Ancestors*" Encyclopedia of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell. 2003 Print
- Willemen, Charles, "*Dharma and dharmas*" Encyclopedia of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell. n.d. Print.
- Wittgenstein, Ludwig, et al, *Tractatus Logico-Philosophicus*: The German Text of Ludwig Wittgenstein's *Logisch-Philosophische Abhandlung*, 2nd ed. London: Routledge & Kegan Paul, 1922. Print.

- “*The Buddhist Monastic Code I*”: The Patimokkha Training Rules Translated and *Explained*, 2013, Web.
- <http://dharmavoicesforanimals.org>
- <http://www.buddha-vacana.org>
- <http://www.accesstoinsight.org>
- <https://zh.wikipedia.org>
- <http://www.buddhanet.net>
- <http://secularbuddhism.org>
- <http://secularbuddhism.org>
- <http://www.chinabuddhismencyclopedia.com>
- <http://ccbs.ntu.edu.tw>
- <http://www.suttas.net>