Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn

# CON ĐƯỜNG CỔ XƯA

thuvienhuequang.vn

**Nhà xuất bản Lao động**
175 Giảng Võ - Đống Đa - HN
Tel: (04) 3851 5380
Fax: (043) 851 5381
Website: www.nxblaodong.com.vn

**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**
119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - HN
Tel: (04) 3793 0480
Fax: (04) 6287 3238
Website: www.thaihabooks.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*
**Lê Huy Hòa**

*Biên tập:* Thủy Hương
*Sửa bản in:* Thanh Huyền
*Trình bày:* Hoàng Vi
*Thiết kế bìa:* Cẩm Châu

Bản quyền tiếng Việt © 2013 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Piyadassi Thera
Con đường cổ xưa / Piyadassi Thera ; Pháp Thông dịch. - H. : Lao động : Công ty Sách Thái Hà, 2013. - 425tr. ; 21cm. - (Tủ sách V-Buddhism)
Tên sách tiếng Anh: The Buddha's ancient path
ISBN 9786045901502

1. Đạo Phật 2. Giáo lí
294.3 - dc14
LDK0012p-CIP

In 1.500 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại Công ty Cổ phần In & Thương mại Prima. Số đăng ký KHXB: 460-2013/CXB/01-41/LĐ. Quyết định xuất bản số: 161/QĐLK-LĐ. In xong và nộp lưu chiểu Quý II/2013.

thuvienhuequang.vn

PIYADASSI THERA

# CON ĐƯỜNG CỔ XƯA

Tỳ kheo Pháp Thông *dịch*

THAHABOOKS
Knowledge for the Future

NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

thuvienhuequang.vn

# MỤC LỤC


*Những từ viết tắt* 7

*Lời giới thiệu* 9

*Lời tựa* 11

*Con Đường Cổ Xưa* 13

Chương I: Quan điểm của đạo Phật 35

Chương II: Thánh đế thứ nhất: Khổ 63

Chương III: Thánh đế thứ hai: Nhân sanh khổ 93

Chương IV: Thánh đế thứ ba: Sự diệt khổ 117

Chương V: Ba nhóm (Uẩn) của Bát Thánh Đạo 137

Chương VI: Thánh đế thứ tư - Đạo đế: Chánh Kiến 157

Chương VII: Chánh Tư duy 187

Chương VIII: Chánh Ngữ 233

Chương IX: Chánh Nghiệp 263

Chương X: Chánh Mạng 289

Chương XI: Chánh Tinh tấn 305

Chương XII: Chánh Niệm 335

Chương XIII: Chánh Định 371

Chương XIV: Kết luận 411


thuvienhuequang.vn

# NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT

Trong nguyên bản tiếng Anh, tác giả sử dụng Tạng Pàli để trích dẫn, và trong đó việc đánh số trang cũng như phân quyển có khác với Tạng kinh do H.T Minh Châu dịch. Do đó, chúng tôi sẽ giữ nguyên phần ghi chú cuối trang theo bản gốc để cho độc giả tiện việc đối chiếu. Tuy nhiên, cũng có những chỗ chúng tôi tìm được trong bộ Kinh của H.T Minh Châu dịch và trích dẫn ra nhưng vẫn đánh thứ tự theo bản Pàli.

A : Anguttara – Nikàya (Tăng Chi kinh)
BV : Buddhavamsa (Phật Sử)
D : Dighà – Nikàyatthakathà (Chú Giải Trường Bộ)
Dhp : Dhammapàda (Pháp Cú)
Iti : Itivuttaka
Jat : Jàtaka (Chuyện Tiền Thân)
M : Majjhimà – Nikàya (Trung Bộ)
MA : Majjhimà – Nikàyatthakathà (Chú Giải Trung Bộ)
S : Samyutta – Nikàya (Tương Ưng Bộ)
Sn : Suttanipàta
Ud : Udàna
Vbh : Vibhanga (Bộ Phân Tích)
Vin : Vinaya Pitaka (Tạng Luật)
Vism : Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo)
Thg : Theragàthà (Trưởng Lão Tăng Kệ)
Therig : Therigàthà (Trưởng Lão Ni Kệ)

thuvienhuequang.vn

# *Lời giới thiệu*

*Phật học ngày nay bao hàm cả một rừng kinh sách của nhiều Tông môn, Bộ phái. Riêng Tam Tạng Thánh Điển Pàli nguyên thủy thì chúng ta nghiên cứu một đời cũng không dễ gì thấu suốt, huống chi về sau còn có cả Kinh Luận dị biệt của các bộ phái Tiểu thừa, rồi đến sự phát triển đa dạng của tư tưởng Đại thừa, Mật tông, Thiền tông v.v... thì dù một người có sống hơn trăm năm cũng không sao khám phá hết những tinh hoa trong rừng Kinh điển thâm áo này.*

*Tuy nhiên Đức Phật dạy:*

***"Dầu cho ngôn ngữ trăm ngàn***
***Nói điều vô ích chỉ bàn suông thôi***
***Tốt hơn: ít chữ, ít lời***
***Nghe xong tịnh lạc sống đời vô ưu."***

(**Kinh Lời Vàng** – Minh Đức *dịch*)

*Cho nên người hữu duyên đôi khi chỉ nghe một câu kệ, một lời kinh, một yếu ngữ hoặc thậm chí chỉ thấy một sự kiện vô ngôn mà vẫn thâm nhập được chánh pháp.*

thuvienhuequang.vn

*Người học Phật cốt thấy ra chỗ uyên nguyên, tinh yếu và giản dị nhất của Đạo chứ không nên tầm chương trích cú quá nhiều Kinh luận để rồi không tránh khỏi chướng ngại của sở tri, hay lắm khi bay bổng trong thế giới huyễn hoặc của tư tưởng, để rồi đánh mất thực địa của pháp tánh như thị (Yathàbhùtà) mà Đức Phật muốn chỉ bày.*

***Con Đường Cổ Xưa** đã cố gắng giúp người học Phật tập chú vào những điểm giáo lý cốt lõi nhất đã được tất cả các Tông phái công nhận như là điểm chung đồng và thuần túy nhất của đạo Phật. Thông suốt được những điểm giáo lý này có thể được xem như đã thâm nhập toàn bộ con đường giác ngộ giải thoát của Đức Phật.*

*Dĩ nhiên những gì được trình bày trong tập sách này chỉ là phần giới thiệu cơ bản của tác giả, còn phần khám phá thực chứng chính là hứng thú dành cho sự ngạc nhiên của những ai muốn tìm chân lý.*

***Tổ Đình Bửu Long, mùa an cư 2545.***
***Tỳ kheo Viên Minh.***



thuvienhuequang.vn

# *Lời tựa*

*Hơn hai ngàn hai trăm năm trước, nơi vườn Lộc Uyển tại Sarnath Ấn Độ, đã vang lên bức Thông Điệp Giải Thoát của Đức Phật, một sự kiện trọng đại, đã làm thay đổi hẳn cách tư duy và lối sống của loài người. Mặc dù mới đầu chỉ có 5 vị đạo sĩ thuộc nhóm Kiều Trần Như được nghe Thánh pháp này, giờ đây thánh pháp ấy đã lan tỏa thật bình an đến tận những vùng xa xôi nhất của cõi thế này gian, và nhu cầu để hiểu được rõ ràng hơn, chính xác hơn ý nghĩa của Thánh pháp đã và đang là một nhu cầu lớn cho thế giới.*

*Trong những năm gần đây, nhiều sách dẫn giải về lời dạy của Đức Phật đã xuất hiện, song phần lớn những cuốn sách ấy đều thiếu tính chính xác và không tương ứng với tinh thần Phật ngôn. Với tất cả lòng khiêm tốn, bần tăng nguyện sẽ trình bày thật chân xác về lời Đức Phật dạy như đã được tìm thấy trong Tam Tạng Pàli nguyên thủy nhất, một truyền thống Phật giáo cổ kính và rất đáng tin cậy từ ngàn xưa cho tới nay. Do đó, nội dung của cuốn sách này là nhằm giải thích bao quát quan niệm trung tâm của đạo Phật, tức Tứ Thánh*



thuvienhuequang.vn

*Đế, đặc biệt nhấn mạnh đến bát Thánh Đạo, Pháp hành dẫn đến Giác Ngộ Giải Thoát. Bần tăng đặt tên cho cuốn sách là* ***Con Đường Cổ Xưa*** *(Purànа Maggam), đúng theo những từ mà Đức Phật đã dùng khi giới thiệu về Bát Thánh Đạo.*

**Vajiràràma Piyadassi**
**Colomb**
**Sri. Lanka.**



thuvienhuequang.vn

# *Con Đường Cổ Xưa*

Đức Phật, người sáng lập ra Đạo Phật, một tôn giáo[1] lớn trên thế giới, sống ở Bắc Ấn hơn 2.500 năm trước, được gọi là Cồ Đàm (Gotama). Thực ra Gotama chỉ là tên tộc, tên của ngài là Sĩ-đạt-đa (Siddhattha), nghĩa đen là người đã thành tựu mục đích của mình. Cha ngài là đức vua Tịnh Phạn (Suddhodana),

[1] Từ tôn giáo được dùng ở đây theo nghĩa của một "Lối Sống" chứ không theo nghĩa nó thường được hiểu. Xem định nghĩa về tôn giáo ở phần sau.



thuvienhuequang.vn

cai trị lãnh địa của dòng họ Thích Ca (Sākyas) tại Ca-tì-la-vệ (Kapilavatthu) trên biên giới Nê-pal. Mẹ Ngài, Mahāmāyā, là công chúa xứ Koliyas.

Vào ngày trăng tròn tháng Năm, tức rằm tháng Tư âm lịch, khi mà ở Ấn Độ cây cối đang mùa đơm bông kết trái, con người và muông thú trong tâm trạng vui tươi nhất, thì Hoàng hậu Ma-gia từ Kinh thành Ca-tì-la-vệ du hành về Devadaha, quê nhà của bà, để sanh nở, theo phong tục thời bấy giờ. Nhưng điều đó đã không xảy ra như ý nguyện, vì đi được nửa đường, đến khu vườn Lâm-tỳ-ni, giữa hai kinh thành, bà đã hạ sinh thái tử, dưới bóng cây Vô-Ưu đang nở rộ hoa.

Lâm-tì-ni hay Rummindei, tên mà ngày nay người ta thường biết đến, cách Bārānasi khoảng100 dặm về hướng Bắc và nằm trong tầm nhìn của dãy núi tuyết Hi-mã-lạp-sơn (Himālayas). Tại địa điểm Thái tử Siddhattha, Đức Phật tương lai của chúng ta, đản sinh đáng ghi nhớ này, Hoàng Đế A-dục, 316 năm sau sự kiện, đã cho dựng một thạch trụ vững chắc để đánh dấu thánh tích. Văn ký được khắc trên thạch trụ thành năm hàng bao gồm chín mươi ba ký tự Asokan (brāhmi), trong đó có dòng sau: "Hinda Budhe jāte Sākyamuni" (Nơi đây Đức Phật, hiền nhân dòng họ Thích, đã đản sinh". Ngày nay người ta vẫn còn thấy cột trụ đá này. Thạch trụ dù bị sét đánh nhiều lần, "vẫn chắc như ngày nó được cắt", thậm chí khi Huyền Trang, nhà chiêm bái Trung Hoa, đến đây vào giữa thế kỷ thứ bảy sau Tây lịch, vẫn còn thấy nó. Việc khám phá và nhận dạng ra Vườn Lâm Tỳ Ni năm 1896 được cho



thuvienhuequang.vn

là do công của Tướng Cunningham, nhà khảo cổ lừng danh thế giới.

Bảy ngày sau khi hạ sanh thái tử, Hoàng hậu (Mahāmāyā) qua đời, và hài nhi được Pajāpati Gotami, em của mẹ ngài, nuôi dưỡng. Mặc dù được nuôi dưỡng đến tuổi trưởng thành trong sự tinh tế giữa những sung túc của xa hoa vật chất, phụ vương ngài cũng không quên chăm lo đến sự giáo dục mà một vị thái tử phải được tiếp nhận. Nhờ vậy, ngài đã trở nên thiện xảo trong rất nhiều ngành kiến thức, và trong nghệ thuật chiến tranh ngài cũng dễ dàng vượt trội hơn những người khác.

Tuy nhiên, ngay từ thời thơ ấu thái tử đã có một sự trầm tư sâu lắng. Khi thái tử lớn lên, ước nguyện của phụ vương là muốn ngài phải kết hôn, xây dựng một gia đình, và trở thành người kế vị (ngai vàng) xứng đáng; nhưng đức vua vẫn e sợ rằng một ngày nào đó thái tử sẽ từ bỏ gia đình để sống đời không gia đình của một Sa môn.

Theo phong tục thời bấy giờ, khi vừa 16 tuổi, thái tử kết hôn với công chúa Da-du-đà-la, con gái duy nhất của Đức Vua Suppabuddha và Hoàng Hậu Pamitā, nước Koliyas. Công chúa cùng một tuổi với thái tử. Hưởng thụ không thiếu một thú vui trần tục nào của cuộc sống, thái tử hầu như không hề biết đến sự đau khổ. Tuy thế tất cả những nỗ lực của vua cha nhằm giam giữ thái tử như một tù nhân đối với các giác quan và khiến cho ngài phải ham thích những thú vui trần tục



thuvienhuequang.vn

đều vô ích. Những cố gắng của Tịnh Phạn Vương nhằm ngăn đôi mắt dò xét của thái tử không để cho thấy những nỗi thống khổ của kiếp nhân sinh chỉ làm tăng thêm trí tò mò và quyết tâm đi tìm Chân Lý và Giác Ngộ của ngài mà thôi.

Khi tuổi tác chín chắn hơn, thái tử bắt đầu thoáng thấy những nỗi thống khổ của thế gian. Như kinh điển nói, ngài đã chứng kiến bốn cảnh tượng: đầu tiên là một người bị suy yếu với tuổi già, hoàn toàn không còn tự lực được nữa; thứ hai là cảnh tượng của một người chỉ còn da bọc xương, vô cùng bất hạnh và tuyệt vọng với một chứng bệnh hiểm nghèo nào đó; thứ ba là cảnh tượng một nhóm người đang than khóc, gánh trên vai xác chết của một người thân, đem đi hoả thiêu. Những cảnh tượng đáng thương này đã tác động sâu sắc đến ngài. Tuy nhiên, cảnh tượng thứ tư, tạo ra một ấn tượng lâu dài nhất. Ngài nhìn thấy một vị Sa môn, an tịnh và thanh thản, xa cách và tách biệt, ngài biết rằng đây là một người đã lìa bỏ gia đình, sống một cuộc đời thanh tịnh, để tầm cầu Chân Lý và làm sáng tỏ những bí ẩn của cuộc đời. Những tư duy về sự xuất ly đã loé lên trong tâm của thái tử và trong sự trầm tư sâu lắng ấy ngài quay gót trở về hoàng cung. Nhịp đập quả tim của một con người đang khắc khoải và đau khổ đã tìm được tiếng vọng hưởng ứng trong chính trái tim của ngài. Càng tiếp xúc với thế giới bên ngoài những tường thành của hoàng cung, ngài càng trở nên tin chắc rằng thế gian này không có hạnh phúc thực sự.



thuvienhuequang.vn

Trong sự tĩnh mịch của đêm trăng sáng ấy những ý nghĩ này đã khởi lên nơi ngài:

"Tuổi trẻ, thời thanh xuân của cuộc đời, sẽ chấm dứt trong sự già nua, các giác quan sẽ đánh lừa ta khi ta cần đến chúng nhất. Khi bệnh tật thình lình ập đến, sự khoẻ mạnh và tráng kiện sẽ mất đi sức mạnh của chúng. Cuối cùng, cái chết có thể đến bất ngờ và không mong đợi, đặt dấu chấm hết cho thọ mạng ngắn ngủi của kiếp sống này. Chắc chắn phải có một lối thoát cho tình trạng bất toại nguyện, phải có một con đường để thoát khỏi già và chết này."

Như vậy sự kiêu hãnh về tuổi trẻ, sức khoẻ, và thọ mạng[1] đã từ bỏ ta. Sau khi nhìn thấy được tính hư ảo và sự nguy hiểm của ba kiêu mạn này, một sự thôi thúc mãnh liệt đã buộc ngài phải đi tìm để đạt đến Bất Tử, đã buộc ngài phải nỗ lực để giải thoát khỏi già, bệnh và chết. Ngài nhất quyết đi tìm sự giải thoát cho chính bản thân mình và cho tất cả những chúng sanh đang đau khổ. Chính lòng bi mẫn sâu xa này đã dẫn dắt ngài đến mục tiêu truy tìm và kết thúc bằng sự Giác Ngộ Viên Mãn, Phật Quả. Chính lòng bi mẫn đó đã kích động trái tim ngài nghĩ đến sự Từ Bỏ Vĩ Đại và mở cánh cửa lồng son của đời sống gia đình cho ngài thoát ra. Chính lòng bi mẫn ấy đã khiến cho ngài thực hiện sự quyết định vững chắc không gì lay chuyển nổi, ngay cả lúc đưa mắt nhìn lần

[1] Yobbanamada, ārogyāmada, jivitamada



thuvienhuequang.vn

cuối người vợ yêu dấu đang say ngủ với hoàng nhi bé bỏng trong vòng tay.

Lúc bấy giờ ngài vừa 29 tuổi, trong độ tuổi thanh xuân của đời người. Vào cái ngày Từ Bỏ Vĩ Đại ấy, công chúa Da-du-đà-la xinh đẹp của ngài cũng vừa hạ sanh đứa con trai duy nhất cho ngài, Rāhula, điều này càng khiến cho buổi chia tay thêm đau đớn, xé lòng và ngài phải lao người phóng vội đi – thái tử, với một nghị lực siêu phàm, đã dứt bỏ vợ, con, cha già và cả chiếc vương miện hứa hẹn một đời sống quyền lực và vinh quang, và giả dạng một vị Sa môn nghèo khổ ngài một thân một mình đi vào rừng sâu để tìm những chân lý vĩnh hằng của kiếp nhân sinh. *"tầm cầu sự an ổn tối thượng khỏi các khổ ách – Niết-Bàn."*[1] Có thể nói, đây là sự từ bỏ vĩ đại nhất.

Cống hiến đời mình cho công việc cao quý là khám phá phương thuốc chữa trị cho căn bệnh phổ quát của kiếp nhân sinh, ngài đã đặt mình dưới sự hướng dẫn của hai vị thầy nổi tiếng thời đó, Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta, hy vọng rằng, là những bậc thiền sư, họ sẽ chỉ cho ngài thấy con đường đi đến giải thoát. Ngài đã thực hành thiền định và đạt đến những thiền chứng cao nhất, nhưng vẫn không thoả mãn, vì chúng thiếu sự giác ngộ tối thượng. Có thể nói mức tri kiến và phạm vi kinh nghiệm huyền bí của những bậc thiền này không đủ để đem lại cho ngài những gì ngài đang nhiệt tâm

[1] M I. 163, sutta 26. (Ariyapariyesanà sutta)



thuvienhuequang.vn

tìm kiếm. Do đó, ngài đã từ bỏ chúng để đi tìm cái vẫn chưa được biết.

Trên bước đường lang thang rày đây mai đó của mình, cuối cùng ngài đến khu rừng Khổ Hạnh Lâm (Uruvela), gần bên sông Ni-liên-thiền (Nerañjarā) ở Gayā. Bị hấp dẫn bởi sự yên tĩnh, những khóm rừng rậm rạp và nước trong mát của nó, ngài quyết định ở lại, vì thấy rằng đây là một nơi thích hợp để tiếp tục cuộc tầm cầu giác ngộ của mình. Năm vị đạo sĩ khác ngưỡng mộ nỗ lực phi thường của ngài đã tự nguyện phục vụ cho ngài. Đó là nhóm năm vị Kondañña (Kiều-trần-như), Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assaji.

Ở Ấn-độ thời bấy giờ, và ngay cả ngày nay cũng vậy, có một niềm tin chung giữa những vị đạo sĩ rằng sự thanh tịnh và giải thoát tối hậu khỏi khổ chỉ có thể được thành tựu bằng pháp hành khổ hạnh, và Sa môn Cồ Đàm đã quyết định xác chứng sự thực này. Vì thế, tại khu rừng Khổ Hạnh Lâm đó ngài đã bắt đầu một nỗ lực kiên quyết để làm suy yếu thân xác của mình, với hy vọng rằng tâm ngài, khi được giải thoát khỏi những trói buộc của thân, có thể vút bay lên những đỉnh cao của sự giải thoát. Ngài đã hết sức nhiệt tâm trong những pháp hành này. Ngài sống chỉ nhờ vào các thứ lá và rễ cây, với lượng thức ăn mỗi ngày mỗi giảm, ngài mặc bằng những tấm vải rách nhặt từ những đống rác; ngủ giữa những xác chết trong nghĩa địa hay trên giường gai. Sự thiếu dinh dưỡng này đã để lại cho ngài một thể xác suy sụp hoàn toàn.



thuvienhuequang.vn

Khổ hạnh đã được Ta thực hành một cách khốc liệt nhất. Khổ hạnh đã được Ta thực hành hơn hẳn tất cả những người khác. Tay chân Ta trở thành như những cọng cỏ khô hay những đốt cây leo khô héo...[1] Những năm sau khi đạt đến sự giác ngộ viên mãn, bằng những lời như thế này, Đức Phật đã mô tả việc thực hành khổ hạnh khủng khiếp của ngài cho các vị đệ tử của ngài biết.

Phấn đấu suốt sáu năm trường như vậy, ngài gần như đã đến trước ngưỡng cửa thần chết, nhưng ngài vẫn cảm thấy mình không đến gần mục tiêu giải thoát bao nhiêu. Bằng chính kinh nghiệm tự thân, ngài thấy rõ sự vô ích hoàn toàn của pháp hành khổ hạnh; và cuộc thí nghiệm để đạt đến giác ngộ bằng khổ hạnh của ngài kể như thất bại. Nhưng không

---

[1] Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những gọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo; vì Ta ăn quá ít, bàn trôn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; vì Ta ăn quá ít, xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi banh; vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; vì Ta ăn quá ít, nên con ngươi long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nheo khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhíu khô cằn. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: 'Ta hãy rờ da bụng', thì chính xương sống bị Ta nắm lấy. Nếu Ta nghĩ: 'Ta hãy rờ xương sống', thì chính da bụng bị Ta nắm lấy. Vì Ta ăn quá ít, nên này Aggivessana, da bụng của Ta đến bám chặt xương sống. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta đi đại tiện, hay đi tiểu tiện" thì Ta ngã quỵ úp mặt xuống đất, vì Ta ăn quá ít. Này Aggivessana, nếu Ta muốn xoa dịu thân Ta, lấy tay xoa bóp chân tay, thì này Aggivessana, trong khi Ta xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân Ta, vì Ta ăn quá ít. (M1. Mahàsaccaka sutta)



thuvienhuequang.vn

nản chí, tâm năng động của ngài lại tìm kiếm những con đường mới cho mục đích đã phát nguyện của mình. Rồi điều này đã xảy ra, ngài nhớ lại sự bình yên của thiền mà ngài chứng đắc lúc còn thơ ấu dưới gốc cây mận, và cảm thấy tự tin rằng: "Đây là con đường đưa đến giác ngộ." Tuy nhiên, ngài biết với một thân xác đang kiệt quệ như vầy ngài không thể đi theo con đường đó với chút cơ hội thành công nào. Vì thế ngài đã từ bỏ pháp hành khổ hạnh và thọ thực lại bình thường. Tấm thân úa tàn của ngài được phục hồi nhanh chóng và sự cường tráng chẳng bao lâu cũng trở lại với ngài. Lúc bấy giờ năm người bạn đồng tu (nhóm Kiều Trần Như) đã bỏ rơi ngài trong sự thất vọng: vì họ nghĩ rằng ngài đã từ bỏ tinh tấn để sống một cuộc đời sung túc trở lại.

Tuy nhiên với quyết tâm vững chắc và niềm tin tuyệt đối vào sự thanh tịnh và sức mạnh của mình, không có sự trợ giúp của bất cứ vị thầy nào, Đức Bồ-tát[1] đã quyết định thực

---

[1] Bồ Tát là một người trung thành với lý tưởng giác ngộ hay có khuynh hướng về lý tưởng giác ngộ, hoặc bốn sự thực cao quý (Tứ Thánh Đế). Theo nghĩa này, từ Bồ Tát có thể áp dụng cho bất kỳ người nào có khuynh hướng về sự giác ngộ. Tuy nhiên một cách tuyệt đối, từ này vẫn áp dụng cho vị phát nguyện thành Phật toàn giác (sammā-sam-bodhi). Một vị Bồ Tát phải tu tập trọn đủ ít nhất 10 pháp ba-la-mật vốn được xem là những đức tính cần yếu, mở đầu bằng tâm đại bi và trí hiểu biết về phương tiện thiện xảo, thoát khỏi tham ái, ngã mạn và tà kiến (taṇhā, māna, diṭṭhi) phẩm định một người có nguyện vọng thành Phật. 10 pháp ba-la-mật đó là: bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, tâm từ, và tâm xả (dāna, sīla, nekkhamma, paññā, viriya, khantī, sacca, adhiṭṭhāna, metta, upekkhā).



thuvienhuequang.vn

hiện cuộc tầm cầu giác ngộ tối hậu của mình trong đơn độc. Ngồi kiết già dưới một cội cây mà sau đó được gọi là cây "Bồ Đề" hay "Cây Trí Tuệ"[1], trên bờ sông Ni-liên-thiền, ở Gāya – "một địa điểm khả ái, dễ chịu đối với các căn và kích thích tâm" – thực hiện nỗ lực cuối cùng với sự quyết tâm không lay chuyển: "Dù chỉ còn da, và xương, dù máu và thịt của ta có khô cạn, ta cũng sẽ không rời khỏi chỗ ngồi này cho đến khi đạt thành chánh đẳng giác (sammā-saṁ-bodhi)."

---

[1] Điều hơi lạ là trong hai bản kinh 26 và 36 của Trung Bộ Kinh vốn mô tả rất sinh động về nỗ lực phấn đấu và sự tầm cầu giác ngộ của Đức Bồ-tát lại không thấy đề cập đến cây Bồ Đề này. Chúng ta thấy cả hai bản kinh đều giải thích như sau:

Này các Tỳ kheo, Ta, kẻ đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ, tuần tự du hành tại nước Magadha (Ma kiệt đà) và đến tại tụ lạc Uruvela (Khổ Hạnh Lâm). Tại đây, Ta thấy một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khất thực. Này các Tỳ kheo, rồi Ta tự nghĩ: "Thật là một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khất thực. Thật là một chỗ vừa đủ cho một Thiện nam tử tha thiết tinh cần có thể tinh tấn". Và này các Tỳ kheo, Ta ngồi xuống tại chỗ ấy và nghĩ: 'Thật là vừa đủ để tinh tấn'.

Có lẽ Đức Phật cảm thấy việc nói rằng ngài đã ngồi dưới một gốc cây để hành thiền là điều không cần thiết vì hồi đó ai cũng biết các vị sa môn và đạo sĩ thường ngồi kiết già ngoài trời dưới các bóng cây để hành thiền.

Tuy nhiên trong Mahàpadàna Sutta (Kinh Đại Bổn, D.i, 14) cây này có được đề cập. Đó là cây Assattha, một loại cây sung, ficus religiosa. Trong bài kinh này, khi đề cập đến đời sống của sáu vị Phật trước, Đức Phật đã nói với các Tỳ kheo: "Này các Tỳ kheo, nay Ta là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác giác ngộ dưới gốc cây assattha (bát-đa-la)."



thuvienhuequang.vn

Ngài đã tinh tấn không mệt mỏi như vậy, hết lòng không nao núng như vậy, kiên quyết chứng đắc Chân Lý và đạt đến sự giác ngộ viên mãn như vậy.

Tự áp dụng "Chánh Niệm trên hơi thở vô-và-ra", pháp thiền mà ngài đã phát triển từ thời thơ ấu[1]. Đức Bồ-tát đã chứng nhập và an trú trong sơ thiền. Theo tuần tự, ngài chứng nhập và an trú trong nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Như vậy ngài đã làm cho tâm trong sạch khỏi những bất tịnh; với tâm định tĩnh này ngài hướng đến túc mạng minh (pubbenivāsānussatiñāṇa). Đây là minh hay trí thứ nhất mà ngài đạt đến vào canh đầu (6 giờ chiều đến 10 giờ đêm). Kế tiếp Đức Bồ-tát hướng tâm đến sanh tử minh (trí biết sự chết và tái sanh của các loài chúng sanh, trong những thiện thú và ác thú tuỳ theo nghiệp của họ, cutiupapāti jñāṇa). Đây là trí thứ hai ngài đạt được vào canh giữa (từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng). Kế tiếp ngài hướng tâm đến lậu tận minh (āsavakkhayañāṇa).

Ngài hiểu đúng như thực: Đây là khổ, đây là nhân sanh của khổ, đây là sự diệt của khổ, đây là con đường dẫn đến sự diệt của khổ[2]. Ngài hiểu đúng như thực: Đây là các lậu hoặc (āsavas), đây là sự sanh khởi của các lậu hoặc, đây là sự diệt của các lậu hoặc, đây là con đường dẫn đến sự diệt của các lậu hoặc.

---

[1] Xem M.36 cùng với Chú Giải, MA.ii.239 và ānāpāna Saṁyutta số 8 (S.v.317)

[2] Chi tiết xem chương nói về Thánh Đế Thứ Nhất, Khổ Đế.



thuvienhuequang.vn

Do biết như vậy, thấy như vậy, tâm ngài được giải thoát khỏi các lậu hoặc: dục lậu (kāmāsava), hữu lậu (bhavāsava), vô minh lậu (avijjāsava)[1]. Khi tâm đã được giải thoát như vậy, trí khởi lên, và ngài hiểu "Ta đã được giải thoát":

Sanh đã tận, phạm hạnh (brahma cariyaṁ) đã thành, những gì cần làm đã làm xong, không còn phải tái sanh lại nữa (nghĩa là, không còn có sự tương tục của tâm và thân nữa). Đây là trí hay minh thứ ba ngài đạt đến vào canh cuối của đêm (từ 2 giờ – 6 giờ sáng).

Sau đó ngài nói lên những lời chiến thắng này: "*Ta tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị già, tìm cầu cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái không bệnh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị chết, tìm cầu cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị sầu,*

---

[1] Ở hơi khác chúng ta thấy kiến lậu (diṭṭhāsava) được thêm vào thành lậu hoặc thứ tư.



thuvienhuequang.vn

*sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sầu, tìm cầu cái không sầu, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái vô sầu, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị ô nhiễm, tìm cầu cái không bị ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn và đã chứng được cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết-bàn. Và tri kiến khởi lên nơi Ta. Sự giải thoát của Ta không bị dao động. Nay là đời sống cuối cùng của Ta, không còn sự tái sanh nữa."*

Như vậy, vào ngày rằm tháng Tư, ở tuổi 35, Đức Bồ-tát đã đạt đến Giác Ngộ Tối Thượng, nhờ tuệ tri Tứ Thánh Đế, những Sự Thực Vĩnh Hằng, và trở thành Phật, bậc Tối Thượng Y Vương (Bhisako) có thể chữa lành những bệnh khổ của chúng sanh.

Ngay sau sự kiện giác ngộ này, Đức Phật đã ngồi tại gốc cây Bồ Đề suốt một tuần để trải nghiệm sự an lạc của giải thoát. Rồi ngài suy xét đến Pháp Duyên Sanh (Paṭicca samuppāda).[1] Sau đó Đức Thế Tôn trải qua sáu tuần độc cư nữa ở sáu vị trí khác nhau gần cây Bồ Đề. Cuối tuần lễ thứ bảy, ngài quyết định lên đường để công bố Giáo Pháp – sự khám phá ra ***Con Đường Cổ Xưa*** (Purāna Maggaṁ) của ngài, cho nhóm Kiều-trần-như, tức năm người bạn đồng tu với ngài trước đây.

---

[1] Giáo lý Duyên Sanh sâu xa này sẽ được đề cập ở một chương sau trong tập sách này.



thuvienhuequang.vn

Biết rằng những vị đạo sĩ này đang sống tại Bārānasī trong vườn Lộc Uyển ở Isipatana, và vẫn còn chìm đắm trong những khắc khổ vô nghĩa của pháp hành khổ hạnh, Đức Phật rời Gāyā để đi đến vùng Bārānasī xa xôi, đi bộ trên một đoạn đường dài 150 dặm, để giáo hoá họ. Tại khu vườn đó ngài đã gặp lại họ.

Lúc bấy giờ là một ngày trăng tròn tháng Sáu (âm lịch), lúc chiều tối, khi vầng trăng vừa ló dạng ở chân trời phía đông, Đức Thế Tôn đã gọi năm vị đạo sĩ:

*"Này các Tỳ-kheo, có hai cực đoan mà người xuất gia, từ bỏ gia đình, không nên hành theo. Thế nào là hai? Đắm chìm trong các dục lạc và tự hành hạ thân xác (khổ hạnh) vô ích. Con đường trung đạo đã được Như Lai[1] tuệ tri sau khi tránh hai cực đoan, làm cho nhãn sanh, minh sanh, và dẫn đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là trung đạo? Đó là Bát Thánh Đạo này, Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định."*

---

[1] Như Lai (Tathāgata): Ngay cả trước thời Đức Phật từ Tathāgata đã được dùng, nhưng theo nghĩa "chúng sanh" (satta) như trong câu: "hoti tathāgato parammaranā – liệu có một chúng sanh (tồn tại) sau khi chết không?" Tôn giả Xá-lợi-phất đã dùng nó theo nghĩa này khi giải thích một điểm giáo lý cho Tôn giả Yamakā. Xem S.iii.111 và chú giải. Tuy nhiên, sau khi Đức Phật xuất hiện nó lại được dùng như một danh hiệu trỏ Đức Phật, và bậc Đạo Sư thường dùng nó khi đề cập đến chính mình. Chú giải Tăng Chi Bộ Kinh đưa ra những nghĩa sau cho từ này. "Bậc đã đạt đến Chân Lý," "Bậc đã như thực tuệ tri các pháp," "Bậc đã đi như vậy" (Tathā+gata).



thuvienhuequang.vn

Sau đó Đức Phật giải thích Tứ Thánh Đế cho các vị.[1]

Như vậy Bậc Giác Ngộ đã công bố Giáo Pháp và chuyển "Bánh Xe Chân Lý" vô thượng (Anuttaraṁ dhammacakkaṁ).

Với sự công bố Giáo Pháp, lần thứ nhất, và với sự xuất gia (cải đạo) của nhóm năm vị đạo sĩ, vườn Lộc Uyển tại Isipiatana đã trở thành nơi khai sanh Giáo Pháp của Đức Phật (Buddha-Sāsana) và nơi khai sanh của Tăng Đoàn (Saṅgha), cộng đồng các vị Tỳ-kheo, đệ tử xuất gia của Đức Phật[2].

Không lâu sau đó, 55 người khác do Yasa, một thanh niên giàu có, dẫn đầu đã gia nhập Tăng Đoàn. Khi mùa Mưa (mùa an cư kiết hạ của chư Tăng) chấm dứt. Đức Phật gọi các vị đệ tử, lúc này là sáu mươi vị A-la-hán, và nói:

"Này các Tỳ-kheo, Ta đã được giải thoát khỏi những trói buộc của chư thiên hay con người. Các vị cũng đã được giải thoát khỏi các kiết sử ấy giống như Ta. Giờ đây hãy lên đường, ra đi vì sự an lạc và hạnh phúc của số đông, vì lòng bi mẫn đối với thế gian, vì lợi ích, an lạc, và hạnh phúc của các hàng chư thiên và con người. Chớ đi hai người chung

---

[1] Bát Thánh Đạo và Tứ Thánh Đế vốn phác thảo nền tảng của toàn bộ giáo pháp sẽ được bàn đến ở một chương sau.

[2] Hoàng Đế A-dục đã hành hương đến thánh địa này và đã cho xây dựng hàng loạt bia tưởng niệm và dựng một trụ đá với đầu cột tạc hình Sư-tử. Đầu cột với bốn con sư tử hùng vĩ nâng "Bánh Xe Pháp" (Dharma-Cakra) này hiện vẫn đứng sừng sững tại bảo tàng Sarnath, và là biểu tượng chính thức của Ấn Độ. "Lễ hội Pháp Luân" vẫn còn được duy trì ở SriLanka.



thuvienhuequang.vn

một hướng. Hãy công bố Giáo Pháp, toàn hảo ở chặng đầu, toàn hảo ở chặng giữa, toàn hảo ở chặng cuối, có văn, nghĩa hoàn toàn đầy đủ. Hãy công bố đời sống thanh tịnh, phạm hạnh hoàn toàn và trong sạch. Có những chúng sanh với ít bụi trong mắt sẽ bị thiệt thòi nếu không nghe được Pháp này. Có những chúng sanh sẽ hiểu Pháp. Ta cũng sẽ đi đến Uruvela, đến Senānigāma để giảng dạy Pháp."

Như vậy Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh truyền giáo cao cả của ngài từ đó cho đến cuối cuộc đời. Ngài đã cùng với các vị đệ tử đi bộ qua những con đường lớn, nhỏ của xứ Diêm-Phù-Đề (Jambudīpa), tên gọi khác của Ấn Độ, bao bọc hết tất cả chúng sanh trong ánh hào quang trí tuệ và lòng bi mẫn vô biên của ngài.

Đức Phật không phân biệt giai cấp, gia tộc hay tầng lớp khi truyền đạt giáo pháp. Người nam và người nữ từ những tầng lớp xã hội khác nhau – giàu và nghèo; thượng lưu và hạ tiện; có học và thất học; Bà la môn và Thủ-đà-la (những người bị xã hội ruồng bỏ), người trong sạch và kẻ phạm tội – đều được nghe pháp của Đức Phật, quy y với ngài, và đi theo con đường ngài chỉ dẫn để đến nơi an tịnh và giác ngộ. Con đường này mở ra cho tất cả, không phân biệt.

Đức Phật cực lực lên án một hệ thống giai cấp, vấn đề quan trọng sống còn đối với những người Bà la môn ở Ấn Độ, đã hạ thấp giá trị của con người như vậy. Đức Phật rất thoải mái nhận vào Tăng Đoàn những người từ mọi giai cấp và tầng lớp xã hội, khi ngài biết rằng họ thích hợp để



thuvienhuequang.vn

sống đời phạm hạnh, và một số trong họ sau đó đã tự biểu lộ những phẩm chất xuất chúng trong Tăng Đoàn. Có thể nói Đức Phật là bậc đạo sư đương thời duy nhất đã cố gắng hoà trộn những người từ trước đến giờ bị chia tách bởi những khác biệt của giai cấp và tầng lớp xã hội trong tinh thần khoan dung và hoà hợp.

Đức Phật cũng đã nâng cao địa vị của người phụ nữ ở Ấn Độ. Trong thời Đức Phật, do ảnh hưởng của giai cấp Bà la môn, người phụ nữ không được quan tâm nhiều lắm. Đôi khi họ còn bị khinh rẻ mặc dù cá biệt có những trường hợp người nữ đã chứng tỏ được sự uyên thâm của họ trong một số lãnh vực, như triết học... Bằng lòng nhân từ và hào hiệp của mình, Đức Phật đã đối xử với người nữ bằng sự kính trọng, lịch sự, và cũng chỉ cho họ con đường đi đến sự an tịnh, trong sạch và thánh thiện. Đức Phật cũng đã cho phép thành lập một Giáo Hội dành cho Tỳ-kheo Ni (Bhikkhunī-Sāsana) lần đầu tiên trong lịch sử; vì trước đó một Giáo Hội mà ở đó người phụ nữ có thể sống một đời sống độc thân của người xuất gia là điều chưa từng có. Phụ nữ từ mọi tầng lớp xã hội đã gia nhập Giáo Hội này. Cuộc sống của rất nhiều trong số những vị ni thánh thiện mà sự nỗ lực kiên trì của họ để đạt đến mục tiêu giải thoát, và những bài kệ nói lên niềm vui của họ lúc chứng đắc tâm giải thoát này đã được mô tả rất sinh động trong "Trưởng Lão Ni Kệ" (Theri gāthā).[1]

---

[1] Trưởng Lão Ni Kệ, một trong những quyển kinh nằm trong Tiểu Bộ Kinh.



thuvienhuequang.vn

Trong khi du hành từ làng này sang làng khác, từ thị tứ này sang thị tứ khác, để hướng dẫn, khai sáng và làm cho số đông hoan hỉ, Đức Phật đã tận mắt thấy rất nhiều người còn mê tín, đắm chìm trong vô minh, giết hại sinh vật để hiến tế các vị thần linh của họ như thế nào. Ngài nói:

*Sự sống, ai cũng có thể tước đoạt,*
*nhưng không ai có thể ban cho,*
*Sự sống, muôn vật đều yêu thương và gìn giữ*
*Dù hèn mọn đến đâu, với mỗi sinh vật*
*Sự sống cũng thật sự kỳ diệu, thân yêu và khả ái.*

Như vậy, trong khi con người cầu xin lòng khoan dung của thần thánh, họ lại nhẫn tâm giết hại các chúng sanh khác. Rất nhiều người Ấn đã vấy máu với các lễ hiến tế (bằng cách giết) những con vật vô tội tại bàn thờ của những vị thần linh tưởng tượng, và những tín điều cũng như giáo điều độc hại của các Sa môn và Bà la môn này đã đem lại những thảm hoạ và nỗi thống khổ không thể nói hết được. Đức Phật, Bậc Đạo Sư của trí tuệ và bi mẫn, đã chỉ ra cho mọi người thấy ***Con Đường Cổ Xưa***, con đường của các Bậc Giác Ngộ, con đường của chánh trực, yêu thương và hiểu biết. Là một người ngôn hành hợp nhất, mọi hành động của ngài luôn luôn có Tứ Vô Lượng Tâm[1] ngự trị.

---

[1] Tứ Vô Lượng Tâm: từ (mettā), bi (karuṇā), hỷ (muditā), và xả (upekkhā).



thuvienhuequang.vn

Đức Phật không bao giờ khuyến khích tranh cãi và thù hận. Có lần ngài gọi các vị Tỳ-kheo lại và nói như sau: ***"Như Lai không tranh cãi với thế gian, này các Tỳ-kheo, chỉ có thế gian tranh cãi với Như Lai. Một người giải thích Pháp không tranh cãi với ai ở đời."***

Mặc dù Tăng Đoàn bắt đầu sự nghiệp chỉ với 60 đệ tử, nó đã nhanh chóng phát triển thành cả ngàn người sau đó, và vào những ngày đầu ấy, người xin gia nhập vào Tăng Đoàn chỉ cần tuyên bố theo thể thức gọi là "Tam Quy" (ti-saraṇa) là đủ:

"Budhaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi

Dutiyampi Budhaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Dutiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi

Tatiyampi Budhaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Tatiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi"[1]

Thường dịch là:

[1] Vinaya Mahāvagga, Khandaka



thuvienhuequang.vn

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng*

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật lần thứ nhì*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp lần thứ nhì*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng lần thứ nhì*

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật lần thứ ba*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp lần thứ ba*
*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng lần thứ ba.*

Do số lượng tăng sĩ ngày càng tăng, chùa chiền và các tu viện bắt đầu hình thành, và về sau những đại học Phật giáo Ấn Độ như Nālanda, Vikramasilā và Odantapuri đã trở thành những trung tâm văn hoá mà dần dần có ảnh hưởng đến toàn vùng Châu Á, cũng như đời sống tinh thần của nhân loại.

Sau sứ mạng 45 năm hoằng hoá độ sanh thành công, Đức Phật đã nhập diệt ở tuổi 80 tại Rừng cây Sa-la[1] của dòng tộc

[1] Về một phương diện nào đó thật lý thú để nhận thấy rằng Bậc Vĩ Nhân của Ấn Độ này đã sinh ra dưới một gốc cây, thành đạo dưới gốc cây Bồ Đề (một nhánh phía nam của cây này đã được Sanghamittā, Trưởng Lão Ni A-la-hán, con gái của Hoàng Đế A-dục, đế đem sang Tích Lan vào thế kỷ thứ III, hiện vẫn còn xum xuê tại ngôi chùa Anurādhapura, và được xem là cây sống lâu đời nhất trên thế giới), chuyển vận "Bánh Xe Chân Lý" (Chuyển Pháp Luân, Dhammacakka) tại vườn Lộc Uyển dưới một gốc cây, và cuối cùng nhập diệt dưới cây Sa-la song thọ. Có



thuvienhuequang.vn

Mallas tại Kusinārā (Hiện nay là Uttara Pradesh cách Bārānasī khoảng 120 dặm về phía đông-bắc), với một lời khuyên nhủ sau cùng cho các hàng đệ tử:

"Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha"[1]

"Các pháp hữu vi phải chịu biến đổi vô thường. Hãy cố gắng hoàn thành công việc giải thoát của các ngươi với sự không dễ duôi."[2]

Chỉ với một ít người theo lúc ban đầu, đạo Phật đã thâm nhập vào nhiều quốc gia[3], và ngày nay được xem là một "Tôn giáo" lớn với hơn năm trăm triệu Phật Tử, bằng một phần năm dân số thế giới.

Sở dĩ đạo Phật tiến triển nhanh như vậy chủ yếu là do giá trị nội tại của nó và sự hấp dẫn của nó đối với những tâm hồn biết chấp nhận lẽ phải, tuy nhiên còn có những yếu tố khác

---

thể nói Ngài đã dùng phần lớn thời giờ của mình ở ngoài trời, trong những khu rừng và làng mạc ở Ấn Độ.

[1] 16 Kinh Đại Niết Bàn: Bài kinh nói về sự nhập diệt của Đức Phật (Parinibbāna sutta), ở đây đã ghi lại chi tiết tất cả những sự kiện xảy ra trong suốt những tháng ngày cuối đời của Đức Phật.

[2] Những từ chuyên cần, thận trọng, cảnh giác là một số cách dịch tương đối cho từ Pāḷi "appamāda", người Việt chúng ta thường dịch là không phóng dật hay không dễ duôi, hoặc đôi khi là Chánh Niệm, chuyên niệm. (ND)

[3] Ngày nay Đạo Phật được tìm thấy ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Việt Nam, Ne-pal, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Mông Cổ, Hàn Quốc, ở một số phần đất của Ấn Độ, Băng-la-đét, Malaysia và Indonesia. Một số nước Phương Tây hiện nay cũng có Giáo Hội Tăng Già sinh hoạt.



thuvienhuequang.vn

trợ giúp cho sự tiến bộ của nó nữa: chưa hề có những sứ giả của Pháp (Dhammadūta) dùng bất cứ một phương pháp trái với đạo lý nào trong việc truyền giảng giáo pháp. Vũ khí duy nhất họ sử dụng là tâm từ và tâm bi. Hơn nữa, đạo Phật thâm nhập vào những quốc gia này một cách bình yên không khuấy động những tín ngưỡng đã có sẵn ở đó.

Đạo Phật không thực hiện những sứ mệnh truyền giáo của mình bằng vũ lực hoặc bằng cách sử dụng một biện pháp cưỡng bức hay đáng chê trách nào. Cưỡng bức cải đạo được xem là hoàn toàn xa lạ và không hợp với Đức Phật và các vị đệ tử của ngài.

Giáo Sư T.W. Rhys Davids đã viết: "Tôi không từng biết có một ghi chép nào trong lịch sử lâu dài của đạo Phật nhiều thế kỷ qua có bất kỳ một trường hợp mà ở đây người Phật tử ngược đãi những ai theo tôn giáo khác hay tín ngưỡng khác."

Như vậy đạo Phật tự nó có thể được truyền bá ở khắp mọi nơi trên thế giới với những nền văn hoá khác nhau mà không bị xung đột.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG I

# *Quan điểm của đạo Phật*

Một trong những nét đặc thù phân biệt Đức Phật với giáo chủ của các tôn giáo khác là: Ngài là một con người không liên hệ gì với bất kỳ một đấng Thượng Đế hay đấng "siêu nhiên" nào cả. Đức Phật không phải là Thượng Đế, cũng không phải là hoá thân của Thượng Đế hay bất kỳ một nhân vật thần thoại nào. Ngài là một con người, nhưng con người siêu việt, một con người phi thường (accariya – manussa). Mặc dù vẫn sống



thuvienhuequang.vn

cuộc đời của một người bình thường như mọi người, song nội tâm Ngài đã vượt qua trạng thái phàm nhân ấy. Chính vì lý do này Ngài được gọi là một chúng sanh duy nhất, một tối thượng nhân (puris uttama).

Đức Phật nói: *"Này các Tỳ kheo, ví như một đóa hoa sen sanh ra và lớn lên trong nước, vươn lên khỏi mặt nước và không bị ô nhiễm bởi nước. Đức Như Lai cũng vậy, này các Tỳ kheo, sanh ra và lớn lên trong thế gian sau khi nhiếp phục đời, ta an trú, không bị đời làm ô nhiễm."*

Do nỗ lực không ngừng của tự thân, hoàn toàn không có sự trợ lực của một vị thầy, dù là chư thiên hay loài người, Ngài đã thành tựu tri kiến giải thoát; đạt đến tuyệt đỉnh của sự thanh tịnh và viên mãn những phẩm hạnh cao quý của bản chất con người. Ngài là hiện thân của Bi và Trí, mà điều này đã trở thành hai nguyên tắc hướng đạo trong giáo pháp (Sàsana) của Ngài.

Qua kinh nghiệm bản thân, Ngài hiểu rõ tính ưu việt của con người và khám phá ra rằng cái khái niệm về một đấng "siêu nhiên" nắm quyền chi phối vận mệnh của các chúng sanh bên dưới chỉ là ảo tưởng. Đức Phật không bao giờ tuyên bố sẽ là ***đấng cứu thế*** cố gắng cứu vớt các "linh hồn" bằng phương tiện của một tôn giáo thiên khải.

Nhờ sự kiên trì và trí tuệ của mình, Ngài đã chứng minh cho mọi người thấy được những khả năng vô tận tiềm tàng trong con người, rằng muốn phát triển và khai mở những khả năng này đòi hỏi phải có sự nỗ lực tự thân của họ. Cũng bằng



thuvienhuequang.vn

kinh nghiệm cá nhân của mình, Ngài đã chứng tỏ cho mọi người thấy rằng sự giác ngộ và giải thoát nằm hoàn toàn tuyệt đối trong tay con người. Là một người tiêu biểu cho nếp sống tích cực cả bằng ngôn giáo lẫn thân giáo, Đức Phật thường xuyên khích lệ hàng đệ tử trau dồi tinh thần tự lực như vầy: *"Tự mình nương tựa mình, chứ nương tựa ai khác?"*[1].

Cũng chính Đức Phật là người lần đầu tiên trong lịch sử thế giới tuyên bố rằng con người có thể đạt đến sự giải thoát hoàn toàn không lệ thuộc vào một tác nhân bên ngoài nào, rằng sự giải thoát khỏi khổ cần phải được mỗi người thực hiện và uốn nắn cho chính bản thân mình trên cái đe của các hành động thân, khẩu, ý của họ.

Không ai có thể ban bố sự giải thoát cho người khác chỉ đơn thuần do van xin cả. Người khác có thể gián tiếp giúp chúng ta một tay trong vấn đề này, song giải thoát tối thượng chỉ có thể đạt đến bằng sự tự chứng và tự ngộ chân lý, mà sự tự chứng này chỉ đến với người nào có thể quyết định những vấn đề của mình không có gì cản trở. Mỗi cá nhân phải thực hiện những nỗ lực thích hợp để bẻ gãy xích xiềng đã giam giữ họ và thành tựu sự giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi bằng sự kiên trì, tự lực và tuệ giác chứ không bằng cầu nguyện hay van xin một đấng quyền năng nào cả. Đức Phật khuyên hàng đệ tử của Ngài không nên đùn gánh nặng cho một ai khác bên ngoài, dù là đấng cứu thế hay đấng Phạm Thiên...

---

[1] Dhp. 160.



thuvienhuequang.vn

Ngài hướng dẫn và thúc giục họ phải nỗ lực thực hiện việc phát triển những sức mạnh và phẩm chất nội tại của họ. Ngài dạy rằng:

*"Như Lai đã hướng các con đến con đường giải thoát, Chân Lý (Dhamma) cần phải được tự mình chứng ngộ"*[1].

Người tu sĩ Phật giáo không phải là các giáo sĩ đứng ra thực hiện những nghi lễ thiêng liêng, họ cũng không ban phước và xá tội cho ai được. Một nhà sư Phật giáo lý tưởng không thể và không bao giờ hành xử như một đấng trung gian giữa con người và các quyền năng "siêu nhân", vì đạo Phật dạy rằng mỗi cá nhân phải tự có trách nhiệm đối với vấn đề giải thoát của mình. Chính vì vậy, tranh thủ đặc ân của một đấng trung gian là điều vô ích và không cần thiết. "Hãy tự mình nỗ lực, các đấng Như Lai chỉ là người chỉ đường"[2].

Con đường ở đây chính là ***Con Đường Cổ Xưa*** mà các bậc Chánh Đẳng Chánh Giác xưa nay vẫn bước theo và chỉ lại cho mọi người. Đó là con đường Bát Chánh dẫn đến giác ngộ và giải thoát tối thượng.

Nét đặc thù khác là Đức Phật không bao giờ giữ độc quyền trí tuệ tối thượng cho riêng mình. Đối với Chư Phật một ước muốn ích kỷ như vậy là hoàn toàn không thể quan niệm được. Sự giác ngộ viên mãn, sự khám phá và chứng ngộ Tứ Thánh Đế (Phật quả) đâu phải là đặc quyền của một con người đã

---

[1] M.38

[2] Dhp 276.



thuvienhuequang.vn

được đặc chọn nào theo ý trời, nó cũng không phải là một sự kiện độc nhất, không thể lập lại trong lịch sử nhân loại. Đó là một sự thành tựu mở ra cho tất cả những ai nhiệt tâm nỗ lực vì sự thanh tịnh tuyệt đối và trí tuệ chân chánh, với ý chí tu tập theo chánh đạo không gì lay chuyển nổi.

Những ai tự mình tu tập theo Chánh Đạo và đạt đến tuyệt đỉnh của sự chứng ngộ, sự giải thoát cuối cùng khỏi mọi khổ đau, đã được Đức Phật long trọng tuyên bố là ngang bằng với Ngài về phương diện giải thoát khỏi các cấu uế cũng như về phương diện giải thoát tối thượng.

*"Như Ta, bậc Thánh giả,*

*Những ai chứng lậu tận"*[1].

Tuy nhiên Đức Phật cũng phân tích rõ cho hàng đệ tử của Ngài thấy sự khác biệt và nét đặc thù giữa bậc Chánh Đẳng Giác và các vị A-La-Hán, bậc Thánh lậu tận:

*"Này các Tỳ kheo! Như Lai trong khi là một bậc A-La-Hán Chánh Đẳng Giác. Chính vị (A-La-Hán) ấy công bố con đường trước đây chưa từng công bố, là bậc thấu rõ con đường (Maggavidù), bậc liễu ngộ con đường (Mag-gannù), bậc thuần thục về con đường (Maggakovida)*[2].

---

[1] M. 26

[2] A-La-Hán "Bậc Ứng Cúng", một trong những danh hiệu áp dụng đặc biệt cho Đức Phật và các vị đệ tử đã hoàn tất phận sự. Như Kinh Điển



thuvienhuequang.vn

*Và bây giờ các vị đệ tử của vị ấy là những người sống theo con đường (Bát Chánh Đạo), là những người đi theo bước chân của vị ấy, tiếp tục thành tựu (đạo). Này các Tỳ kheo, đó là sự khác biệt, là nét đặc thù phân biệt Như Lai là một vị A-La-Hán Chánh Đẳng Giác với vị đệ tử là bậc A-La-Hán giải thoát nhờ tuệ giác"*[1].

Khi truyền đạt Pháp (Dhamma) cho hàng đệ tử, Đức Phật không có sự phân biệt nào đối với họ; vì hoàn toàn không có những vị đệ tử được đặc chọn trong giáo Pháp của Ngài. Trong số các vị đệ tử thuần thành của Đức Phật, hầu hết là các bậc A-La-Hán, đã giải thoát khỏi các dục vọng, đã cắt đứt những kiết sử trói buộc họ vào vòng luân hồi, và về phương diện thanh tịnh tự thân các vị đều hoàn mãn như nhau. Tuy thế cũng có các vị đệ tử vượt trội hơn, đó là về phương diện

---

đã nói rõ, chính Đức Phật là người dùng từ này lần đầu tiên để chỉ một vị Phật. Đó là khi Ngài đang du hành từ Gayà đến Bàrànasì để tuyên bố bài pháp đầu tiên (Chuyển Pháp Luân) cho năm vị Kiều Trần Như. Trên đường đi, không xa khỏi Gayà. Upaka, một du sĩ ngoại đạo đã gặp Đức Phật, kinh ngạc trước ve thanh khiết của (bậc Đạo Sư) Upaka đã hỏi. "Đạo sư của hiền giả là ai? Hiền giả thọ trì giáo pháp của ai?".
Bằng những vần kệ, Đức Phật trả lời:

- *"Ta không có Đạo Sư* *Bậc như Ta không có"*
- *"Giữa thế giới nhân thiên* *Không có ai bằng Ta".*
- *"Bậc Ứng Cúng trên đời* *Bậc Đạo Sư vô thượng".*

Ngài dùng từ đó lần thứ hai khi nói với năm vị Kiều Trần Như: "Ta là một vị A-La-Hán – đức Như Lai Chánh Đẳng Giác".
Từ này chỉ dùng để gọi các vị đã tận diệt hoàn toàn các lậu hoặc. Theo nghĩa này, Đức Phật là vị A-La-Hán đầu tiên trên thế gian như chính người đã tỏ lộ cho Upaka.
[1] S.III. 66.



thuvienhuequang.vn

tri kiến và thực hành có một số vị thiện xảo hơn các vị khác, và do những tài năng cá biệt này của họ mà các vị ấy được đặt vào những địa vị xuất chúng, nhưng bậc Đạo Sư không vì thế mà ban những đặc ân cho một người nào. Chẳng hạn Tôn giả Upàli là người xuất thân từ gia đình một người thợ hớt tóc, được đặt vào hàng đệ nhất tinh thông giới luật hơn rất nhiều vị A-La-Hán khác thuộc giai cấp quý tộc và chiến sĩ.

Thậm chí không có dấu hiệu nào cho thấy rằng bậc Đạo sư sẽ phó thác giáo Pháp (Sàsana) cho ai hoặc chỉ định vị nào thay thế Ngài trước khi nhập diệt. Liên quan đến sự kiện này, một điều ghi nhận khá thú vị là Đức Phật trước lúc nhập diệt, đã giải thích rõ cho hàng đệ tử của Ngài biết là chưa bao giờ Ngài nghĩ đến việc lãnh đạo Tăng đoàn, huống nữa là phó thác nó cho một ai khác. Gọi các Tỳ kheo đang vây quanh Ngài trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời, Đức Phật nói:

*"Này các Tỳ kheo, Pháp và Luật (Dhamma-Vinaya) mà Như Lai đã giảng giải và công bố cho các con, sau khi Như Lai nhập diệt hãy lấy Pháp và Luật đó làm thầy của các con"*[1].

Ngay cả lúc Ngài còn tại thế cũng vậy, chính Pháp và Luật này đã lãnh đạo và hướng dẫn chư Tăng. Ngài không phải là người thống trị. ***Con Đường Cổ Xưa*** của Chư Phật Bát Chánh Đạo là con đường, là lời dạy dành cho những người yêu mến giải thoát.

---

[1] D.16



thuvienhuequang.vn

Đức Phật xuất hiện vào thời điểm mà chế độ chuyên quyền đang thịnh hành ở Ấn Độ. Trong khi đó những lời dạy của Ngài lại có phần đe doạ đến một chính sách cai trị chuyên quyền như vậy. Tuy nhiên Đức Phật không bao giờ can dự vào chiến trường hay chính quyền của đất nước, vì Ngài không phải là người thích can thiệp vào những chuyện mà ở đó sự can thiệp này được coi là vô ích, thế nhưng điều đó không ngăn cản Ngài nói lên những tư tưởng và quan điểm dân chủ của mình. Những lời dạy của Đức Phật rõ ràng đã khuyến khích những lý tưởng và thể chế dân chủ. Mặc dù Đức Phật tránh không can dự vào triều chính hiện hành lúc ấy, Ngài vẫn tổ chức Tăng Đoàn (Sangha) cộng đồng các vị Tỳ kheo. theo một thể chế tuyệt đối dân chủ.

Nét đặc thù khác là phương pháp giảng dạy giáo Pháp (Dhamma) của Đức Phật. Đức Phật không tán thành những ai tự nhận có "giáo lý bí truyền"; cách ngôn nói rằng: "Sự bí mật là dấu hiệu của một giáo lý hư nguỵ". Trước khi nhập diệt, Đức Phật gọi Tôn giả Anandà (thị giả của Ngài) nói rằng: *"Như Lai đã giảng dạy Pháp, này Ànanda, không có phân biệt nào giữa giáo lý công khai và giáo lý bí truyền (hiển giáo và mật giáo), đối với chân lý, này Ànanda, Như Lai không có gì để được coi là một vị Đạo Sư có nắm tay (nắm chặt) như vậy, nghĩa là người muôn giấu những pháp cơ bản không giảng dạy cho hàng đệ tử"*. Đức Phật công bố giáo pháp một cách công khai và bình đẳng cho tất cả mọi người. Ngài không giữ lại điều gì và cũng không bao giờ muốn bòn rút đức tin mù quáng và dễ sai bảo của hàng đệ tử đặt ở nơi



thuvienhuequang.vn

Ngài. Đức Phật đòi hỏi những người theo Ngài phải có sự suy xét sáng suốt và sự thẩm tra kỹ càng. Trong bài kinh thường được gọi một cách chính xác là ***"Bản hiến chương đầu tiên về tự do tư tưởng"***, bằng những lời lẽ rõ ràng và mạnh mẽ, Đức Phật đã thúc giục những người Kàlàmas đang trong tình trạng hoài nghi và phân vân cần phải thẩm xét đến nơi đến chốn tất cả mọi vấn đề.

Tóm tắt bài kinh như sau:

Kesaputta là một thị trấn nhỏ nằm trong vương quốc Kosala. Cư dân của thị trấn này thường được gọi là những người Kàlàmas. Khi họ nghe nói rằng Đức Phật đã đến tại thị trấn của họ, mọi người rủ nhau đến gặp Ngài để xin lời chỉ dẫn, họ nói:

*"Bạch Đức Thế Tôn, có một số Sa-môn và Bà la môn đến thăm Kesaputta. Họ dẫn giải đầy đủ quan điểm riêng của họ nhưng lại phỉ báng, khinh miệt, bài xích quan điểm của người khác. Những Sa-môn và Bà la môn khác khi đến Kesaputta cũng làm y như vậy. Bạch Đức Thế Tôn, chúng con hoài nghi, chúng con phân vân không biết ai trong số các vị đáng kính đó nói đúng sự thật và ai nói lời giả dối".*

*"Này các Kàlàmas, các con hoài nghi như vậy là phải, các con phân vân như vậy là phải, sự hoài nghi đó phát sanh trong một vấn đề đáng phải hoài nghi.*

*Này các Kàlàmas, chớ để bị dẫn dắt bởi những lời đồn hay bởi truyền thống, chớ để bị dẫn dắt bởi những lời người*



thuvienhuequang.vn

*khác nói, chớ để bị dẫn dắt bởi những gì ghi lại trong Kinh điển, bởi lý luận hay suy diễn, bởi xét đoán bề ngoài, bởi tán thành một lý thuyết nào đó, bởi lòng tôn trọng 'vị Sa-môn này là thầy ta'. Mà này các Kàlàmas, khi các con tự mình biết rõ: 'Những pháp này là bất thiện, những pháp này đáng bị khiển trách và bất lợi'. Lúc ấy các con hãy từ bỏ chúng...".*

*"Và này các Kàlàmas, khi nào các con tự mình biết rõ: 'Những pháp này là thiện, những pháp này là không lỗi và có lợi', lúc ấy các con hãy tiếp nhận và an trú trong pháp đó".* Kế tiếp Đức Phật hỏi họ như sau: *"Bây giờ, này các Kàlàmas, các con nghĩ thế nào, khi tham, sân, si khởi lên trong một người nào, tham, sân, si ấy khởi lên đem lại lợi ích hay đem lại thiệt hại cho họ? Tham, sân, si ấy có tội hay không có tội?".*

*"Bạch Đức Thế Tôn! Tham, sân, si ấy đem lại thiệt hại cho họ và có tội".*

*"Bây giờ các con nghĩ thế nào. Này các Kàlàmas, khi vô tham, vô sân, vô si ấy khởi lên đem lại lợi ích hay thiệt hại cho họ? Chúng có tội hay vô tội?".*

*"Có lợi ích cho họ và vô tội, bạch Đức Thế Tôn".*

*"Vậy thì, này các Kàlàmas, như lời Như Lai nói vừa rồi: Chớ để bị dẫn dắt bởi lời đồn... an trú trong đó". Lý do được nói đến là như vậy"*[1].

---

[1] A.I. 188 Kinh 65. A.II. kinh Bhaddiya 193.



thuvienhuequang.vn

Niềm tin vô căn cứ hoàn toàn không có chỗ đứng trong tinh thần của đạo Phật. Vì thế chúng ta tìm thấy đoạn đối thoại này giữa bậc Đạo Sư và hàng đệ tử của Ngài.

*"Này các Tỳ kheo, bây giờ nếu do biết rõ điều này, do lưu giữ điều này các con có nói: 'Chúng ta tôn kính bậc Đạo Sư của chúng ta và do kính trọng Ngài chúng ta phải kính trọng những gì Ngài dạy' hay không?".*

*"Thưa không, bạch Đức Thế Tôn".*

*"Này các Tỳ kheo, có phải các con chỉ xác nhận những gì các con đã tự mình nhận thức, tự mình thấy rõ và hiểu rõ không?".*

*"Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn[1]".*

Và phù hợp với thái độ thâm xét hết sức đúng đắn này, trong một chuyên luận của đạo Phật về logic có nói: *"Ví như người có trí thử vàng bằng cách đốt nóng trên lửa, bằng cách cắt và chà nó (trên một loại đá thử vàng), các người cũng nên như vậy, chỉ chấp nhận những gì Ta nói sau khi đã xem xét chúng, đã thẩm xét kỹ lưỡng chứ không chấp nhận vì lòng tôn kính Ta"*[2].

Đạo Phật không hề có sự bắt buộc hay cưỡng bức và cũng không đòi hỏi tín đồ phải tin theo một cách mù quáng. Ngay từ đầu hẳn những người theo chủ nghĩa hoài nghi sẽ

---

[1] M.47.

[2] Jnànasàra-samuccaya 31.



thuvienhuequang.vn

cảm thấy hài lòng với lời kêu gọi suy xét kỹ lưỡng trước khi tin của đạo Phật. Đạo Phật trước sau như một, được mở ra cho những ai có mắt muốn thấy và có tâm muốn hiểu biết.

Một lần nọ khi Đức Phật đang trú tại khu vườn Xoài ở Nàlandà. Lúc ấy một đệ tử trung kiên của phái Ni Kiền Tử (Niganthanàtaputta) đi đến gặp Đức Phật với chủ định tranh luận với Ngài và sẽ đánh bại Ngài trong cuộc tranh cãi này. Đề tài tranh luận là về nghiệp báo (Kamma) mà cả Đức Phật và Mahàvira (phái Ni Kiền Tử) đều tuyên bố, mặc dù quan điểm của mỗi bên rất khác biệt. Vào lúc kết thúc buổi thảo luận hết sức thân thiện ấy, Upàli bị khuất phục trước những lý luận của Đức Phật. Đồng ý với những quan điểm của Ngài và sẵn sàng trở thành đệ tử tại gia (Upàsaka) nếu Ngài cho phép. Tuy thế để cảnh báo ông, Đức Phật nói: *"Đối với chân lý, này gia chủ, hãy chín chắn suy tư. Thật là điều tốt đẹp, một người có tiếng tăm lớn như ông nên suy xét chín chắn trước khi quyết định một điều gì"*. Song, Upàli lại càng thoả thích và hoan hi nhiều hơn với Đức Phật vì những lời cảnh báo như vậy và ông xin quy y Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng[1].

Đoạn trích dẫn trên rõ ràng đã giải thích rằng Đức Phật không màng đến chuyện thu nhận đệ tử, ngoại trừ những trường hợp tự nguyện do nhận thức của họ – đây là bài học mà có lẽ các nhà truyền giáo hiện nay nên học.

---

[1] Upàli sutta. M. 56.



thuvienhuequang.vn

Đức Phật không bao giờ can thiệp vào tự do tư tưởng của người khác; vì tự do tư tưởng là quyền tự nhiên của mỗi cá nhân. Thật là bất công khi buộc người khác không được sống theo nhân sinh quan, cá tính và những khuynh hướng tâm linh của họ. Sự cưỡng bức dù bằng hình thức nào cũng không tốt. Hình thức cưỡng bức dã man nhất có lẽ là buộc một người phải tiêu hoá thứ tín ngưỡng mà họ không thích; món ăn ép buộc như vậy chắc chắn không đem lại lợi ích cho ai cả, dù ở bất cứ hoàn cảnh nào.

Chủ đích duy nhất của Đức Phật là làm sao cho mọi người thấy rõ rằng thực tánh của các pháp (thấy các pháp như chúng thực sự là) không phải là kết quả của đức tin suông, của sự sợ hãi một đấng quyền năng bên ngoài nào, hoặc là con người, hoặc là một đấng siêu việt hơn con người hay thậm chí thấp kém hơn con người (ma, quỷ). Trong việc tuệ tri các pháp, đức tin và sợ hãi không đóng bất cứ một vai trò quan trọng nào trong tư tưởng Phật giáo. Sự thực của Pháp chỉ có thể được nắm bắt qua tuệ giác, chứ không bao giờ qua đức tin mù quáng hay qua sự sợ hãi một chúng sanh mà chúng ta biết hay không biết bao giờ. Lịch sử các tôn giáo đã cho thấy rằng chính sự sợ hãi và vô minh của con người đã tạo ra cái ý niệm về một đấng quyền năng bên ngoài; và một khi ý niệm đó đã thành hình, con người trở lại sống trong nỗi sợ hãi đối với chính sản phẩm tưởng tượng của mình và rồi tạo ra những nguy hại không lường cho chính bản thân họ và đôi lúc cho cả người khác nữa.



thuvienhuequang.vn

Hướng dẫn chư Tỳ kheo, Đức Phật nói: "*Này các Tỳ kheo, những ai chỉ đơn thuần có đức tin nơi Như Lai, chỉ đơn thuần có lòng thương mến Như Lai, những người ấy chắc chắn sẽ được tái sanh vào cõi an vui (nhưng họ không thể đạt đến sự giải thoát cuối cùng) những ai nỗ lực hành trì Pháp, những ai quyết chí bước lên đạo lộ, những người ấy chắc chắn sẽ giác ngộ, sẽ chứng đắc vô sanh*"[1].

Đây là những lời chỉ dẫn rõ ràng cho thấy rằng Đức Phật không muốn những người theo mình chấp nhận bất cứ điều gì một cách phi lý và thiếu sáng suốt.

Đức Phật không chỉ ngăn cản đức tin mù quáng, sự sợ hãi đấng toàn năng, coi đó như không phù hợp để tiếp cận sự hiểu biết chân lý, mà Ngài còn lên án việc chấp chặt vào những lễ nghi vô bổ. Bởi vì những hình thức bên ngoài như tắm nước sông để rửa tội, hiến tế thần linh bằng cách giết súc vật và những hành động tương tự khác, không có khuynh hướng làm cho con người thanh tịnh, không làm cho con người trở nên thánh thiện và cao quí được. Chúng ta tìm thấy đoạn đối thoại này giữa đức Phật và Bà la môn Sundarika Bhàradvàja.

Một hôm Đức Phật gọi các Tỳ kheo lại và giải thích tường tận một người đi tìm giải thoát cần phải tự đào luyện mình như thế nào. Và Ngài thêm rằng một người mà tâm họ không còn những cấu uế, đời phạm hạnh của họ đã thành mãn, việc cần làm đã làm xong, có thể được gọi là người đã gội rửa sạch bên trong.

---

[1] M.22



thuvienhuequang.vn

Khi ấy Bhàradvàja ngồi không xa Đức Phật, nghe được những lời này và bạch hỏi Ngài:

*"Sa-môn Gotama có đi tắm nước sông Bàhuka không?".*

*"Này Bà la môn, tắm sông Bàhuka có lợi ích gì?".*

*"Thưa Tôn giả Gotama, sông Bàhuka được nhiều người tin là con sông rất linh thiêng, nhiều người đã tẩy sạch những ác nghiệp (pàpa) của họ trong sông Bàhuka này".*

Đức Phật liền giải thích cho ông ta hiểu rằng việc tắm trong các con sông như vậy chắc chắn sẽ không tẩy sạch được những nhơ bẩn của điều ác, và Ngài chỉ dẫn thêm:

*"Hãy tắm ngay tại đây*
*Trong Pháp và Luật này*
*Chúng sanh được an ổn*
*Này hỡi Bà la môn*
*Nếu ông không nói dối*
*Hoặc sát sanh, trộm cắp*
*Nếu ông có tịnh tín*
*Và sống không đê tiện*
*Lợi ích gì cho ông*
*Mà phải đến Gayà*
*Giếng nước ông ở nhà*
*Cũng là một Gayà"*[1].

[1] Kinh Ví dụ Tấm vải thứ bảy, Kinh trung bộ, tập I



thuvienhuequang.vn

Đức Phật công bố một con đường (giải thoát) không có những hình thức mê tín và tàn ác. Ngài buộc những người bước lên con đường đó không thể xử sự, dù bằng bất cứ hình thức nào, gây nguy hại đến sự an vui và hạnh phúc của chúng sanh, bằng cách ngăn cấm mọi sự áp bức, tước đoạt và cướp bóc.

***Vậy thì đạo Phật là gì?***

Một số người thích gọi những lời dạy của Đức Phật là một *Tôn giáo*, số khác gọi là một *triết lý*, cũng có người nghĩ những lời dạy của Đức Phật vừa mang tính chất *Tôn giáo*, vừa mang tính *triết lý*. Tuy nhiên, chính xác hơn có thể gọi đó là một *"lối sống"*. Nhưng gọi như vậy không có nghĩa rằng đạo Phật không có gì khác ngoài luân lý. Trái lại, đạo Phật là một đường lối tu tập gồm ba phương diện: **Giới Hạnh**, **Tinh Thần** và **Tri thức** (Giới, Định, Tuệ) nhằm dẫn đến tâm giải thoát viên mãn. Chính Đức Phật đã gọi những lời dạy của Ngài là Pháp và Luật (Dhamma – Vinaya). Thế nhưng đạo Phật, trong ý nghĩa nghiêm túc nhất của từ, không thể được gọi là một Tôn giáo, vì nếu Tôn giáo hàm ý *"hành động hay tư cách đạo đức biểu thị lòng tin nơi sự tôn kính đối với và ước muốn làm vừa lòng một đấng quyền năng thiêng liêng nào đó; là việc thực hành hay thể hiện những lễ nghi, sự vâng giữ những điều răn..., là sự nhìn nhận của con người về một đấng quyền năng vô hình và cao cả nào đó như có quyền kiểm soát vận mạng của họ và xứng đáng được tôn*



thuvienhuequang.vn

*sùng, kính trọng và tôn thờ*"[1], thì Phật giáo chắc chắn không phải là thứ Tôn giáo như vậy.

Trong tư tưởng Phật giáo, không chấp nhận hay tin tưởng có sự hiện hữu của một đấng sáng tạo, dù bằng bất cứ hình thức nào, nắm quyền thưởng phạt những việc làm thiện ác của các chúng sanh do vị ấy tạo ra. Người Phật tử nương tựa nơi Đức Phật (Buddham saranam gacchàmi) nhưng không với hy vọng rằng họ sẽ được bậc Đạo Sư cứu độ. Hoàn toàn không có sự bảo đảm như vậy. Đức Phật chỉ là người thầy khai thị con đường và hướng dẫn những người theo mình đi đến sự giải thoát cá nhân của họ.

Một tấm bảng chỉ đường ở ngã ba chẳng hạn, là để chỉ hướng đi, phần còn lại của người lữ hành là bước theo con đường, cẩn trọng từng đường đi nước bước của mình. Tấm bảng chắc chắn không đưa họ đến nơi mong muốn được.

Nhiệm vụ của người lương y là chẩn bệnh và bốc thuốc, phần còn lại của bệnh nhân là uống thuốc. Thái độ của Đức Phật đối với những người theo Ngài cũng giống như thái độ của một vị thầy hay của một vị lương y đầy lòng *bi mẫn* và *trí tuệ* vậy.

Người Phật tử tỏ lòng tôn kính rất mực đối với những con người siêu việt, những con người vĩ đại, mà bằng sự thấu triệt chân lý của họ, đã quét sạch vô minh và bứng gốc mọi

---

[1] Theo tự điển Oxford 1956.



thuvienhuequang.vn

phiền não. Những người đã thấu thị chân lý là những bậc cứu độ thực sự, song người Phật tử không cầu nguyện họ. Người Phật tử chỉ tôn kính các bậc đã khai thị chân lý, đã chỉ ra con đường đi đến chân hạnh phúc và giải thoát tối thượng. Hạnh phúc là cái mà mỗi người phải tự thành tựu cho chính mình, không ai có thể làm cho ta cao quý hơn hoặc thấp hèn hơn, như Pháp Cú có câu:

*"Tự mình làm điều ác*
*Tự mình làm ô nhiễm,*
*Tự mình không làm ác*
*Tự mình làm thanh tịnh*
*Tịnh, không tịnh tự mình,*
*Không ai thanh tịnh ai".*

Trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời, giữa hai cây sàla tại Kusinàra, Đức Phật 80 tuổi già ngắm nhìn những bông hoa rơi rắc cúng dường Ngài lần cuối, đã nói với Anandà như vầy: *"...như thế không phải kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai. Này Ànanda, nếu có Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, hay nam nữ cư sĩ nào thành tựu* ***chánh pháp*** *và sống* ***tùy pháp,*** *sống chân chánh trong* ***chánh pháp*** *thì người ấy đã kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng. Do vậy, này Ànanda, hãy thành tựu* ***chánh pháp*** *và* ***tuỳ pháp****, sống chân chánh trong* ***Pháp*** *và*



thuvienhuequang.vn

*hành trì đúng* ***chánh pháp****. Này Ànanda, các người phải học tập như vậy"*[1]. Lời khuyến hoá sống tuỳ thuận chánh pháp này của Đức Phật đã chỉ rõ cho thấy rằng vấn đề tối trọng vẫn là tu tập **tâm** và **chánh hạnh** trong lời nói và việc làm, chứ không chỉ đơn thuần cúng dường hương hoa đến các bậc Giác Ngộ. Sống chân chánh theo *giáo Pháp* là điều mà Đức Phật thường xuyên nhấn mạnh.

Như vậy khi người Phật tử cúng dường hương hoa, đèn nến trước kim thân Đức Phật hay một đối tượng thiêng liêng nào đó, họ suy gẫm đến những ân đức cao quý của Phật, mà không hề cầu nguyện một ai cả. Những việc làm như vậy không mang tính chất sùng bái hay lễ nghi mê tín. Những bông hoa đó chẳng bao lâu sẽ úa tàn, những ngọn nến kia rồi sẽ tắt lịm như để nói với họ, nhắc nhở họ về tính chất vô thường của vạn pháp. Hình tượng đối với người Phật tử là một đề mục tập trung, là một đề mục để hành thiền; từ nơi kim thân của Đức Phật, người Phật tử tìm được sự truyền cảm và khích lệ để noi theo những phẩm hạnh cao quý của Ngài. Đối với những ai không hiểu được ý nghĩa của việc cúng dường đơn giản này, có thể kết luận một cách vội vàng: *"Đây cũng là sự sùng bái ngẫu tượng"*. Quả thực không có gì hồ đồ hơn thế vậy.

Jawaharlal Nehru trong tự truyện của mình có viết:

---

[1] D.16



thuvienhuequang.vn

*"Tại Anuràdhapara[1], tôi thích nhất bức tượng Phật cổ ở tư thế ngồi. Một năm sau đó, khi tôi đến làm việc tại Dehra Dun Gaol, một người bạn ở Sri Lanka đã gởi cho tôi bức hình chụp pho tượng này và tôi kính cẩn đặt nó trên chiếc bàn nhỏ trong phòng làm việc của tôi. Kể từ đó bức hình trở thành người bạn đồng hành quý giá đối với tôi, những nét an lạc và tĩnh mặc của Đức Phật đã xoa dịu, làm tăng nghị lực và giúp tôi vượt qua những giai đoạn ưu phiền của cuộc đời"*[2].

Tiến Sĩ Ouspensky, nhìn một bức tượng Phật trong tu viện gần núi Mount Lavinia ở Srilanka đã viết:

*"Khuôn mặt của Đức Phật rất là sinh động, mặc dù Ngài không nhìn thẳng vào tôi, nhưng có lẽ Ngài thấy tôi. Thoạt tiên tôi không cảm thấy gì cả ngoại trừ sự kinh ngạc. Tôi không trông đợi và cũng không thể ngờ là có một điều gì đó như thế này. Nhưng chẳng bao lâu sự kinh ngạc ấy cùng những cảm giác và tư tưởng khác chợt tan biến vào trong những cảm xúc lạ lùng và mới mẻ: Đức Phật nhìn tôi, Ngài thấy trong tôi cái mà chính bản thân tôi không thể thấy được, tất cả những gì tiềm ẩn trong phần sâu kín nhất của tâm hồn tôi. Và dưới cái nhìn của Ngài, cái nhìn như thể truyền đạt đến tôi một điều gì đó, tôi cũng bắt đầu thấy được tất cả những điều ấy nữa. Tất*

---

[1] Một trong những kinh đô cổ của Sri Lanka, nơi còn lưu giữ nhiều di tích thuộc nền văn minh Lanka và là một di sản thế giới được Unesco công nhận; đồng thời cũng là một thành phố thiêng của các Phật tử (Nguồn: Wikipedia)

[2] Jawaharlal Nehru, tự truyện (Johnlane, the Bodley Head London) tr. 271.



thuvienhuequang.vn

*cả những gì nhỏ nhoi, khó chịu và phiền muộn đều hiện lên trên bề mặt và tự nó phô bày ra dưới cái nhìn này. Khuôn mặt của Ngài thật là an tịnh, nhưng không phải không biểu lộ cảm xúc mà ở đó tràn đầy tình cảm và tư duy sâu kín. Ngài đang nằm đó lắng sâu trong sự trầm tư và tôi đã đến, đã mở toang những cánh cửa và đứng trước Ngài, giờ đây Ngài đang miễn cưỡng xét đoán tôi. Nhưng! Cái nhìn của Ngài hoàn toàn không có ý khiển trách hay chê bai gì cả. Cái nhìn của Ngài nghiêm nghị, định tĩnh và thấu suốt một cách lạ lùng. Tôi cố gắng tự hỏi mình xem khuôn mặt của Ngài đang bộc lộ điều gì, nhưng tôi nhận ra rằng thật khó có thể trả lời. Khuôn mặt của Ngài không lạnh lùng cũng chẳng lãnh đạm. Ngược lại, nếu nói rằng trên đó bộc lộ sự nhiệt tình, bao dung hay bi mẫn cũng hoàn toàn không đúng. Tất cả những điều ấy dường như quá ít ỏi để mô tả về Ngài. Tuy nhiên nếu nói rằng khuôn mặt của Đức Phật biểu lộ vẻ cao quý siêu nhiên hay trí tuệ siêu phàm thì lại càng không đúng. Vâng, đó là khuôn mặt rất người, nhưng đồng thời là khuôn mặt mà con người không phải ngẫu nhiên có được. Tôi cảm thấy rằng ngôn từ mà tôi đang có nếu dùng cho việc diễn tả khuôn mặt của Ngài thì thật là sai lầm. Điều duy nhất tôi có thể nói: khuôn mặt của Ngài là sự thể hiện của trí tuệ".*

*"Cùng lúc ấy tôi bắt đầu cảm nhận một hiệu quả kỳ lạ mà khuôn mặt của Đức Phật đã tạo ra cho tôi. Tất cả sự lờ mờ phát xuất từ chiều sâu của tâm hồn tôi dường như chợt sáng tỏ. Dường như khuôn mặt của Đức Phật đã truyền cho tôi sự an tịnh của nó. Những điều từ trước đến nay đã làm cho tôi*



thuvienhuequang.vn

*phiền muộn, những điều đối với tôi có vẻ nghiêm túc và quan trọng, giờ đây trở nên quá tầm thường, vô nghĩa và không đáng để quan tâm, rằng tôi chỉ tự hỏi tại sao những điều ấy lại có thể từng ảnh hưởng đến tôi được như vậy! Tôi nghĩ rằng cho dù một người khi đến đây với những ý nghĩ và cảm xúc khó chịu, phiền muộn, bực bội và bị giằng xé bởi những tư tưởng trái ngược đến thế nào chăng nữa thì khi họ ra đi cũng mang theo sự an tịnh, giác ngộ và hiểu biết..."*[1]

Còn về vấn đề đạo Phật có phải là một **triết lý** hay không, điều này tuỳ thuộc vào sự định nghĩa của từ; và cho dù người ta có thể đưa ra một sự định nghĩa sẽ bao trùm tất cả mọi hệ thống tư tưởng có tính **triết lý** hiện có, thì điều này cũng thật đáng ngờ. **Triết lý** (Philosophy) theo từ nguyên có nghĩa là yêu mến (Gr. Philein) **trí tuệ** (Sophia). "***Triết lý** vừa là đi tìm trí tuệ và vừa là trí tuệ đi tìm*". Trong tư tưởng Ấn Độ, **triết lý** được định danh là Darsana, minh thị chân lý. Tóm lại, mục đích của **triết lý** phải là khám phá ra sự thực tối hậu (chân lý).

Đạo Phật cũng chủ trương đi tìm chân lý, nhưng sự đi tìm này không đơn thuần là suy lý, một cấu trúc có tính lý thuyết, một sự thu thập và tồn trữ tri kiến đơn thuần. Đức Phật nhấn mạnh đến phương diện thực hành những lời dạy của Ngài, đến việc áp dụng tri kiến vào cuộc sống, nhìn vào bản chất của cuộc sống chứ không chỉ nhìn vào nó trên bề mặt.

---

[1] P.D Ouspensky, *A new Model of the Universe, third edition* Kegan Paul, London, 1938) P.P. 360 – 72. (Một mô thức mới của vũ trụ, ấn bản thứ 3, tr 360 - 72)



thuvienhuequang.vn

Đối với Đức Phật, toàn bộ những lời dạy của Ngài chỉ nhằm để hiểu về bản chất bất toại nguyện (khổ) của mọi hiện hữu duyên sinh và để tu tập con đường đi ra khỏi sự khổ đau này. Đây là "triết lý" của Ngài.

Trong đạo Phật, ***trí tuệ*** là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ ***trí tuệ***, do ***trí tuệ***[1]. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán tri thức suông. Theo Ngài, ***trí*** phải luôn luôn đi đôi với thanh tịnh tâm, với sự toàn hảo về Giới (Vijjà caranasampanna: Minh Hạnh Túc). ***Trí tuệ*** đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của ***tâm*** là ***trí,*** là ***trí tuệ*** siêu việt (Bhàvanà-mayà pannà: **Trí tuệ** do tu tập mà thành). Đó là ***trí tuệ*** giải thoát chứ không phải là lý luận hay suy luận suông. Như vậy hẳn đã rõ rằng đạo Phật không chỉ là yêu mến ***trí tuệ***, không xúi giục đi tìm ***trí tuệ***, không có sự sùng bái ***trí tuệ*** (mặc dù những điều này cũng có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại), mà đạo Phật chỉ khích lệ việc áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đến sự xả ly, giác ngộ và giải thoát cuối cùng.

Dù rằng chúng ta gọi những lời dạy của Đức Phật là "Phật giáo", như vậy đã bao gồm những lời dạy ấy vào trong số các "chủ thuyết" và "học thuyết", thực ra chúng ta có gán cho nó là gì cũng không thành vấn đề. Gọi đó là ***Tôn giáo***, là ***triết lý***, là ***Phật giáo*** hay bằng bất cứ tên gọi nào khác mà bạn

---

[1] S.I. 214



thuvienhuequang.vn

thích. Những nhãn hiệu này không quan trọng lắm đối với một người đi tìm chân lý giải thoát.

Khi Upatissa và Kolita (sau này trở thành Sàriputta (Xá Lợi Phất) và Moggallàna (Mục Kiền Liên) là hai vị đại đệ tử của Đức Phật) đang lang thang đi tìm chân lý giải thoát, Upatissa nhìn thấy Tôn giả Assaji (một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật) đang trên đường đi khất thực. Upatissa bị chấn động mạnh bởi phong cách đi đứng trang nghiêm của Trưởng lão. Nghĩ rằng lúc ấy không phải thời để hỏi thăm nên Upatissa lặng lẽ đi theo đến nơi nghỉ trưa của vị ấy, rồi tiến lại gần, nói lời xã giao và hỏi thăm về giáo pháp mà bậc Đạo Sư của vị ấy đã dạy. Tôn giả Assaji ngại phải dài dòng nên khiêm tốn nói: "*Bần đạo không thể dẫn giải hết ý nghĩa của Pháp và Luật, song bần đạo có thể tóm tắt ý nghĩa này cho đạo hữu*". Câu trả lời của Upatissa thật thú vị: "*Vâng, thưa Tôn giả, ít hay nhiều gì cũng được, điều mà tôi đang mong mỏi chỉ là ý nghĩa. Tại sao cần phải nhiều lời chứ?*". Khi ấy Tôn giả Assaji lập lại một bài kệ được xem là bao trùm toàn bộ giáo lý của Đức Phật về sự tương quan nhân quả.

***"Ye dhammà hetuppabhavà – tesam hetum tathà gato àha.***
***Tesam ca yo nirodho– evam vàdi mahà samano".***

*"Các pháp phát sanh do nhân*
*Nhân ấy Như Lai đã nói rõ*
*Ngài cũng minh thị sự diệt tận của nó*
*Đây lời dạy của bậc đại sa-môn".*



thuvienhuequang.vn

Ngay lập tức Uptissa thấu triệt nghĩa lý và đạt đến tầng chứng ngộ đầu tiên (sơ quả), tuệ tri "bất cứ pháp nào có bản chất sanh, tất cả các pháp ấy đều có bản chất hoại diệt" (Yamkinci samudaya dhammam sabbamtam nirodhadhammam)[1].

Nói và luận bàn nhiều đến đâu chăng nữa cũng không trực tiếp đưa chúng ta đến Chánh Kiến giải thoát. Điều chúng ta cần là sự chỉ dẫn đúng đắn và hiểu biết đúng đắn. Chúng ta thậm chí còn có thể học được những bài học từ nơi thiên nhiên, từ cây cỏ, lá hoa, từ cát đá và sông nước. Có rất nhiều trường hợp cho thấy các bậc tiền bối xưa giác ngộ và giải thoát khỏi các cấu uế chỉ nhờ quan sát một chiếc lá rơi, một dòng nước chảy, một đám cháy rừng, sự phụt tắt của một ngọn đèn. Những sự kiện này đã đánh đúng vào tâm trạng của họ, và nhờ trực nhận bản chất vô thường của các pháp mà họ đạt đến giải thoát. Vâng, đoá sen kia đang chờ ánh nắng mặt trời, và ngay khi mặt trời chiếu sáng thì chúng cũng khai mở để đem lại niềm hân hoan cho mọi người.

Ở đây, trong giáo pháp này, mọi cố gắng không phải để truy tìm nguồn gốc tối hậu của con người và vạn pháp – mọi cố gắng không phải để điều tra về vấn đề: "Thế gian là thường hay không thường? Là hữu biên hay vô biên?".

Đức Phật không quan tâm đến những vấn đề siêu hình, những vấn đề chỉ làm bối rối con người và làm đảo lộn sự cân

---

[1] Vinaya. I. 40.



thuvienhuequang.vn

bằng của tâm trí họ như vậy. Sự giải quyết của chúng chắc chắn sẽ không giải thoát nhân loại khỏi những ác nghiệp và khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật do dự khi phải trả lời những câu hỏi như vậy, và đôi lúc phải tránh giải thích những câu hỏi thường được đặt ra một cách sai lầm. Đức Phật là một bậc Thầy thực tiễn, mục đích duy nhất của Ngài là giải thích tường tận về vấn đề **khổ** (dukkha), sự kiện phổ quát của cuộc đời, làm cho mọi người cảm nhận được ảnh hưởng mạnh mẽ của nó và trực nhận sự thực của muôn đời này. Đức Phật đã nói rõ cho chúng ta biết những gì Ngài cần giải thích và những gì Ngài sẽ không bao giờ giải thích[1].

Tuy nhiên một số học giả không đánh giá đúng thái độ của bậc Đạo Sư, thậm chí còn tỏ ra hoài nghi về sự kiện giác ngộ của Ngài và gán cho Ngài nhãn hiệu là "Bất Khả Tri" (Agnostic). Các nhà học giả thường thích lý luận và tư biện, đây không phải là những vấn đề chỉ xảy ra hôm nay mà nó đã từng phát sanh vào thời Đức Phật còn tại thế. Chẳng hạn Sakuludàyi, một du sĩ ngoại đạo, đã hỏi Đức Phật về những vấn đề liên quan đến quá khứ và tương lai. Câu trả lời của Đức Phật rất là minh bạch:

*"Hãy để yên quá khứ, hãy để yên vị lai, Như Lai sẽ dạy pháp cho ông:*

***Khi cái này có mặt, cái kia có mặt.***

***Do cái này sanh, cái kia sanh.***

---

[1] Xem trang chương sau



thuvienhuequang.vn

***Khi cái này không có, cái kia cũng không có***
***Do cái này diệt, cái kia diệt***".

Tóm lại, đây là giáo lý của đạo Phật về tánh duyên khởi hay pháp Tuỳ thuộc phát sanh (Paticca samup-pàda). Giáo lý này tạo thành nền tảng của ***Tứ Thánh Đế***, chân lý trung tâm của đạo Phật.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG II

# *Thánh đế thứ nhất: Khổ*

***Tứ Thánh Đế*** được chứng ngộ trong khi Đức Phật ngồi thiền quán dưới cội Bồ Đề tại Gàya và được Ngài giảng giải cho nhóm năm vị đạo sĩ, một thời cũng hành khổ hạnh với Ngài. Khi Đức Phật tuyên thuyết bài pháp đầu tiên (Chuyển Pháp Luân) tại Vườn Nai Isipatana (ngày nay Sarnath) gần Benares. ***Tứ Thánh Đế*** này đã hình thành chân lý trung tâm của đạo Phật.



thuvienhuequang.vn

Tứ Thánh Đế đó là:

1- Khổ: ***Dukkha***

2- Tập khởi của Khổ hay nhân sanh khổ: ***Samudaya***

3- Sự diệt khổ: ***Nirodha***

4- Đạo. con đường dẫn đến sự diệt khổ: ***Magga***

Chữ ***Dukkha*** (Sanrkrit: duhka) là một trong những từ thuộc văn hệ Pàli[1] khó có thể được dịch sang một ngôn ngữ nào khác, chỉ bằng một từ thôi, mà hàm ý đầy đủ. Vì không có một từ nào tương đương với ***Dukkha*** trong Pàli, nên ở đây tạm dùng một số từ phổ thông, dù không nói lên hết ý nghĩa của nó, như khổ, bất toại nguyện hay nỗi thống khổ. Mặc dầu chữ ***Dukkha*** vẫn được mọi người thích giữ nguyên không dịch, và trong cuốn sách này cũng vậy. Nhưng để thuận tiện cho người đọc, cả hai từ ***Khổ*** và ***Dukkha*** sẽ được dùng bất cứ khi nào có thể. Sau khi nghiên cứu kỹ chương này, độc giả có thể sẽ hiểu ý nghĩa tiềm tàng của ***Dukkha*** trong lời dạy của Đức Phật.

Đối với đạo Phật, việc thức tỉnh từ Vô Minh đến Giác Ngộ (chánh trí) luôn luôn hàm ý là sự thấu triệt Tứ Thánh Đế. Bậc Giác Ngộ được gọi là Buddha, chỉ vì Ngài đã tuệ tri Tứ Đế. Toàn bộ bài pháp đầu tiên của Đức Phật dành trọn vẹn để trình bày về tứ Thánh Đế này: vì đó là cốt tử của Phật giáo

---

[1] Pàli là ngôn ngữ hay phương ngữ được dùng vào thời Đức Phật và sau này được dùng chép kinh điển và chú giải Tam Tạng.



thuvienhuequang.vn

*"Ví như dấu chân của các loài đi trên đất, có thể được chứa đựng trong dấu chân Voi, được xem là lớn nhất về cỡ, giáo lý Tứ Thánh Đế này cũng vậy, bao quát hết thảy mọi thiện pháp (Dhamma = Toàn bộ lời dạy của Đức Phật)[1]".*

Trong Kinh điển Pàli nguyên thủy, đặc biệt là trong Tạng Kinh (Suttas) Tứ Đế này được diễn giải chi tiết bằng nhiều cách khác nhau. Không có một nhận thức rõ ràng về Tứ Đế, người ta khó có thể hiểu được Đức Phật đã dạy những gì trong suốt 45 năm hoằng hóa. Đối với Đức Phật thì toàn bộ lời dạy của Ngài chỉ nhằm để hiểu về ***Dukkha*** (Khổ), tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, và hiểu con đường thoát khỏi tình trạng bất toại nguyện này.

Ngay đến các Sa-môn và Bà la môn vào thời Đức Phật cũng thường hiểu lầm đạo Phật và xuyên tạc Ngài bằng nhiều cách như:

*"Sa-môn Gotama (chỉ Đức Phật) là một người chủ trương chủ nghĩa hư vô (Venayiko) người đề cao sự hủy diệt và tiêu diệt các hữu tình"*. Trước những lời hồ đồ như vậy, Đức Phật không cảm thấy khó chịu hay bất mãn, Ngài chỉ xác định: *"Xưa* (từ bài kinh đầu tiên cho 5 vị Kiều Trần Như) *cũng như nay, này các Tỳ kheo, Như Lai chỉ giải thích về* **Khổ** *và sự diệt* **Khổ** *(Dukkhamceva pannape-mi dukkhassa ca nirodham)[2]."*

---

[1] M. 28.
[2] M. 22.



thuvienhuequang.vn

Hiểu được lời tuyên bố rõ ràng này, là hiểu được đạo Phật: vì toàn bộ lời dạy của Đức Phật không gì khác hơn là sự ứng dụng một nguyên tắc này. Tới đây dường như chúng ta đã nhận ra những gì được gọi là sự khám phá của một vị Phật, chỉ là Tứ Đế này, phần còn lại là những triển khai logic và những giải thích chi tiết hơn về Tứ Thánh Đế mà thôi. Có thể xem đây là giáo lý tiêu biểu của ba đời chư Phật, đặc biệt chỉ có các Ngài. Ngoài ra không vị giáo chủ nào khác có được (Buddhànam sàmukkamsikà dhamma desenà)[1]. Tính chất ưu việt của Tứ Đế trong lời dạy của Đức Phật, được thể hiện rõ nét qua bức thông điệp rừng Simsapa, cũng như từ bức thông điệp ở Vườn Nai.

Một lần nọ. Đức Phật ngự tại Kosambi (gần Allahabad) trong khu rừng Simsapa. Ngài nắm một nắm lá trong tay rồi nói với các vị đệ tử:

*"Các con nghĩ thế nào, này các Tỳ kheo, nắm lá trong tay Như Lai nhiều hay nắm lá trong khu rừng này nhiều hơn?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, thật ít thay là lá trong tay Đức Thế Tôn; và nhiều hơn là lá ở trong rừng này vậy."*

*"Cũng vậy, này các Tỳ kheo, những gì ta tuệ tri là rất nhiều, nhưng không tuyên bố cho các con; những điều ta tuyên bố cho các con là rất ít. Tại sao, này các Tỳ kheo, Như Lai lại không tuyên bố chúng? Thực ra, này các Tỳ kheo, những điều ấy ý không lợi ích, không thiết yếu cho đời phạm*

[1] Vinaya mahàvagga; D[11]



thuvienhuequang.vn

*hạnh, chúng không đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết bàn. Đó là lý do, này các Tỳ kheo, vì sao Như Lai không tuyên bố chúng.*

*Và này các Tỳ kheo! Điều gì đã được Như Lai tuyên bố?*

***Đây là khổ – điều này Như Lai đã tuyên bố.***

***Đây là nhân sanh khổ – điều này Như Lai đã tuyên bố.***

***Đây là sự diệt khổ – điều này Như Lai đã tuyên bố.***

***Đây là con đường dẫn đến sự diệt khổ – điều này Như Lai đã tuyên bố.***

*Này các Tỳ kheo, tại sao Như Lai tuyên bố những điều này? Vì rằng chúng thực sự lợi ích, thực sự thiết yếu cho đời phạm hạnh, chúng dẫn đến ly tham, đến đoạn diệt, an tịnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết bàn. Đó là lý do tại sao, này các Tỳ kheo, Như Lai tuyên bố chúng*[1]*.*" Đức Phật nói như vậy.

Đức Phật được xem là vị lương y tài đức vô song (Bhisako), một phẫu thuật sư tối ưu (Sallakatto anuttaro). Ngài thực sự là một vị Tối Thượng Y Vương.

Phương pháp trình bày của Đức Phật về Tứ Đế có thể so sánh với pháp của một vị lương y. Là một lương y, trước tiên ông ta bắt mạch chẩn bệnh, kế đó tìm xem đâu là nhân sanh bệnh, rồi mới tìm cách loại trừ bệnh và cuối cùng ứng dụng cách chữa bệnh.

---

[1] S.V 437.



thuvienhuequang.vn

***Khổ*** (Dukkha) là bệnh; Tham Ái (Tanhà) là nhân hay sự phát sanh của bệnh (Samudaya); do sự đoạn trừ tham ái, bệnh được đoạn trừ và đó là cách chữa (Nirodha = Nibbàna).

Người bệnh cần phải biết được bệnh tình của mình, anh ta phải ghi nhận được diễn tiến của nó để khỏi trở nên trầm trọng, rồi anh ta phải nghĩ đến cách đoạn trừ nhân sanh ra bệnh; với kết luận như vậy anh ta đi đến vị lương y để chẩn bệnh và kê toa cho thuốc, nhờ hiệu quả của thuốc mà bệnh nhân hết bệnh, và đó là cách chữa.

Như vậy khổ không thể không biết, mà cần phải biết rõ (Abhinneyya), vì đó là chứng bệnh tàn khốc nhất, tham ái, nhân sanh khổ, cần phải đoạn trừ, cần phải loại bỏ (Pahàtabba). Bát Chánh Đạo cần phải thực hành, cần phải được tu tập (Bhàvetabba), vì đó là cách chữa. Với tri kiến hiểu biết về khổ, với sự đoạn trừ tham ái qua việc thực hành Bát Chánh Đạo, sự chứng đắc Niết bàn (Saccikàtabba) là điều tất yếu. Đó là cách chữa, sự xả ly hoàn toàn, sự giải thoát khỏi tham ái.

Câu trả lời của Đức Phật cho Sela, một người Bà la môn hoài nghi sự giác ngộ của bậc Đạo Sư, thật thú vị:

***"Những gì cần biết, Như Lai đã biết.***
***Những gì cần tu, Như Lai đã tu.***
***Những gì cần bỏ, Như Lai đã bỏ.***
***Do vậy, này Bà la môn,***
***Như Lai là Phật, bậc Giác Ngộ hoàn toàn".***



thuvienhuequang.vn

Câu trả lời rõ ràng cho thấy rằng không vì lý do gì khác hơn là sự liễu ngộ Tứ Đế mà bậc Đạo Sư được gọi là Phật. Chính Đức Phật cũng xác nhận *"Này các Tỳ kheo, do như thật tuệ tri Tứ Thánh Đế này, Như Lai được gọi là bậc A-La-Hán Chánh Đẳng Giác"*.

## CHÂN ĐẾ THỨ NHẤT: KHỔ (DUKKHA)

Trong các bài kinh Phật cổ xưa, chữ **Dukkha** được sử dụng với nhiều ý nghĩa. Nó được dùng trong nghĩa tâm lý, vật lý và triết học tùy theo nội dung bản kinh.

Đối với những ai mong muốn thấy được thực tánh của các pháp (thấy các pháp như chúng thật sự là: Vô thường – Khổ – Vô ngã), nhận thức về khổ là điều rất quan trọng. Đó chính là mấu chốt trong tư tưởng Phật giáo. Bác bỏ tri kiến cơ bản này hàm ý bác bỏ luôn ba Đế còn lại. Tầm quan trọng của việc tuệ tri khổ được thấy trong những lời dạy này của Đức Phật.

> ***"Ai thấy Khổ, người cũng thấy được sự tập khởi của Khổ, sự diệt Khổ và con đường dẫn đến sự diệt Khổ[1]".***

Vì bốn sự thật này tương quan và tùy thuộc lẫn nhau, thấy được một Đế là hàm ý thấy luôn các Đế khác[2]. Đối với người phủ nhận Khổ, thì đạo lộ dẫn đến giải thoát Khổ là vô nghĩa.

---

[1] S.V 437.
[2] S.V 437.



thuvienhuequang.vn

Tóm lại, chỉ cần phủ nhận một Đế chẳng khác nào phủ nhận luôn ba Đế còn lại, và điều đó cũng có nghĩa là phủ nhận toàn bộ lời dạy của Đức Phật vậy.

Những người thiên về vật chất có thể nói rằng "*Tôi không muốn nuốt những thứ vô bổ này*", giáo lý Tứ Đế xem ra có vẻ khá khô khan, khó hiểu và lỗi thời, nhưng với những ai đang phấn đấu tu tập, trau dồi một đời sống thực tiễn, giáo lý này không có gì hoang đường, không phải là những câu chuyện thần thoại nhằm kể cho những kẻ ngu xuẩn.

Với những ai nhìn thế gian hữu tình này từ góc độ đúng đắn, nghĩa là nhìn với sự sáng suốt vô tư, thì điều đã trở nên hết sức rõ ràng là chỉ có một vấn đề tồn tại trong thế gian, đó là vấn đề ***Khổ*** (Dukkha). Tất cả các vấn đề khác đã biết hoặc chưa biết, đều nằm trong cái khổ được xem là phổ quát này. Như Đức Phật đã nói: "Thế gian được thiết lập trên Khổ, được y cứ trên Khổ (Dukkha loko patithito[1])", nếu có điều gì trở thành vấn đề thì điều đó buộc phải là Khổ, là bất toại nguyện, hay nếu chúng ta thích có thể gọi đó là vấn đề xung đột, xung đột giữa những ước vọng của chúng ta và những sự kiện của cuộc đời. Và tất nhiên, mọi cố gắng của con người là nhằm giải quyết vấn đề. Nói cách khác, nhằm đoạn trừ những bất toại nguyện, nhằm kiểm soát một xung đột, vì chúng được coi như một trạng thái đau khổ, bất hạnh của tâm.

---

[1] S.I. 40.



thuvienhuequang.vn

Chỉ một vấn đề này thôi, chúng ta gán cho nhiều cái tên khác nhau: "Nào là vấn đề kinh tế, vấn đề xã hội, vấn đề tâm lý và thậm chí cả vấn đề tôn giáo nữa". Phải chăng tất cả những vấn đề này đều phát xuất từ một vấn đề duy nhất, ***Dukkha***, nghĩa là bất toại nguyện? Nếu không có những vấn đề bất toại nguyện, hà tất chúng ta phải gắng sức giải quyết chúng? Giải quyết một vấn đề phải chăng hàm ý muốn giảm bớt những bất toại nguyện, và sự cố gắng là để chấm dứt những bất toại nguyện này, thế nhưng vấn đề lại nảy sinh ra vấn đề. Nguyên nhân thường không nằm bên ngoài, mà ở ngay trong bản thân của chính vấn đề, đó là chủ thể. Chúng ta luôn luôn cho rằng: mình đã giải quyết được các vấn đề và làm thỏa mãn những gì có liên quan, nhưng chúng lại luôn luôn nảy sinh bằng hình thức này hoặc những hình thức khác. Dường như là chúng ta lúc nào cũng phải đối diện với những vấn đề mới, và phải đề ra những nỗ lực mới để giải quyết chúng. Cứ như vậy, vấn đề và việc giải quyết vấn đề mãi diễn tiến không ngừng. Đó là bản chất của Khổ, đặc tính phổ quát của mọi kiếp sinh tồn. Khổ sinh lên rồi diệt chỉ để tái hiện lại ở một dạng khác mà thôi. Khổ có hai phương diện là ***khổ thân*** và ***khổ tâm***, một số người có khả năng chịu đựng được khổ thân hơn khổ tâm hoặc ngược lại.

Cuộc đời, theo đạo Phật là bể Khổ, cái Khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề cơ bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và buồn phiền, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này và đây là một sự thật chung mà không



thuvienhuequang.vn

một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc trong cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ. Trong Anguttara Nikàya (Tăng Chi Kinh), một trong năm bộ Kinh Pàli nguyên thủy, có một bản liệt kê khá dài về những hạnh phúc mà các chúng sanh có thể hưởng thụ[1].

Trả lời câu hỏi của Mahàli licchavi, Đức Phật nói: "*Này Mahàli, nếu sắc, thanh, hương, vị, xúc (đây là năm đối tượng mà con người cảm nhận qua năm giác quan 'căn' của mình), hoàn toàn phải chịu khổ, đoanh vây với khổ, và hoàn toàn mất hết lạc và hạnh phúc, thời các chúng sanh sẽ không ham thích trong các đối tượng ấy; nhưng, này Mahàli, bởi vì có lạc và hạnh phúc trong các trần cảnh này mà các chúng sanh ham thích trong đó và bị trói buộc vào đó, do sự trói buộc này mà họ tự làm cho mình ô nhiễm*"[2].

Qua các giác quan mà con người bị các trần cảnh hấp dẫn, thích thú trong đó và phát sanh sự thỏa thích (Assàda – vị ngọt). Theo kinh nghiệm cá nhân, thì đây là một sự kiện không ai có thể phủ nhận. Tuy nhiên, những đối tượng đáng ưa và những vị ngọt đó chẳng kéo dài. Tất cả đều phải chịu biến đổi vô thường, thế rồi khi người ta không thể giữ mãi những lạc thú này hoặc bị tước đoạt mất những lạc thú làm

---

[1] AI. 80.
[2] S.III. 69.



thuvienhuequang.vn

cho họ vui thích, họ thường tỏ ra buồn bã. Con người rất ghét sự đơn điệu, vì thiếu những tính chất đa dạng ấy sẽ làm cho họ buồn, và thúc đẩy họ đi tìm những thú vui mới (giống như đàn gia súc đi tìm đồng cỏ mới vậy), nhưng rồi những thú vui này cũng thế, chỉ thoáng qua và nhất thời. Bởi vậy, mọi lạc thú dù chúng ta thích hay không thích, đều là đầu mối dẫn đến khổ đau và nhàm chán. Tất cả mọi lạc thú trong thế gian này đều chỉ thoáng qua, tựa như những viên thuốc độc bọc đường, chúng đánh lừa và làm hại chúng ta.

Một món ăn không hợp khẩu vị, một thức uống khó ưa, một thái độ dễ ghét, và hàng trăm thứ lặt vặt khác, đem lại đau khổ và bất toại nguyện cho chúng ta – dù là Phật tử hay không là Phật tử, dù giàu hay nghèo, cao thượng hay thấp hèn, trí thức hay thất học, thì điều này cũng không khác nhau lắm. Shakespeare khi viết vở Hamlet đã nói lên được những nhận định trên *"Khi khổ đau đến, nó không đến từng tên như do thám, mà chúng đến bằng cả một đạo quân"*.

Khi người ta không nhận ra mặt trái của cuộc đời, nghĩa là không thấy được tính chất tạm bợ của mọi lạc thú, họ trở nên thất vọng và nản lòng, thậm chí có thể xử sự một cách ngu xuẩn, không sáng suốt và đôi khi điên loạn. Đây là sự nguy hiểm, là hậu quả của nó (Àdìnava). Nhân loại thường xuyên phải đương đầu với hai khía cạnh của cuộc đời này là: ***"Vị ngọt và sự nguy hại"*** (Assàda và Àdìnava). Tuy thế, vẫn có những người ngày đêm nỗ lực loại trừ tâm ưa thích đối với các pháp hữu tình hay vô tình, và nhìn đời với một thái độ xả ly, những người đã nhận ra bản chất thực của các pháp, người



thuvienhuequang.vn

mà sự tu tập đã thúc đẩy họ cần phải điềm tĩnh trước những thăng trầm của cuộc đời, người có thể mỉm cười khi mọi sự xảy ra trái với mong đợi của mình, giữ tâm bình thản và để qua một bên mọi cảm xúc *ưa-ghét* phi lý, người ấy chẳng còn lo lắng điều gì ngoại trừ việc xuất ly (Nis-sarana). Ba phương diện này: vị ngọt, sự nguy hiểm và thoát ly (Assàda – Àdinava và Nissarana) là những sự kiện thuộc về khả năng tự chứng – một bức tranh chân xác của cái mà chúng ta gọi là cuộc đời.

Trong phần trả lời câu hỏi của Mahàli, Đức Phật tiếp tục: *"Này Mahàli, nếu các sắc, thanh, hương, vị, xúc là hoàn toàn có lạc, đoanh vậy với lạc, không có khổ, thời các chúng sanh sẽ không nhàm chán đối với các trần cảnh ấy. Nhưng này Mahàli, vì có khổ và không có lạc bền vững trong ngũ trần này, nên họ cảm thấy nhàm chán, do nhàm chán họ không hoan hỉ trong đó, và do không hoan hỉ nên không dính mắc, do không dính mắc họ tự làm cho mình thanh tịnh*[1] *"*.

Đến đây nói đến ba phương diện của khổ:

1) ***Khổ trong hình thức thông thường và hiển nhiên nhất của nó*** *(Dukkha-Dukkhata = Khổ-Khổ).*
2) ***Khổ hay tính chất bất toại nguyện của các pháp hữu vi*** *(Samkhàra-Dukkhatà = hành Khổ).*
3) ***Khổ do sự biến hoại gây ra*** *(Viparimàma Dukkhata = Hoại Khổ)*[2].

---

[1] S.VII. 69.

[2] D.33; Samyutta, Kinh Jambukhàdaka.



thuvienhuequang.vn

Các loại khổ thân và tâm như là: Sanh, già, bệnh, chết, gần gũi kẻ không ưa, xa lìa người yêu mến, không đạt được cái mình mong muốn[1] là những cái khổ thông thường trong đời sống hằng ngày và được gọi là ***Khổ-Khổ*** (Dukkha-Dukkhatà). Có lẽ không cần phải có kiến thức khoa học nhiều mới hiểu được sự kiện của cuộc đời này.

***Hành Khổ*** (Samkhàra Dukkhata): tính chất bất toại nguyện của các pháp hữu vi (pháp do điều kiện tạo thành), đây là loại khổ có ý nghĩa triết lý. Dù từ Samkhàra hàm ý tất cả các pháp hữu vi (các pháp phải chịu tác động của Nhân-Quả), ở đây trong nội dung của khổ chỉ nhắm đến năm uẩn (pancakkhandha) đó là Sắc uẩn (ở đây là sắc thân), thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn[2]. Gọi ngắn gọn là Danh và Sắc (Nàmà – Rùpa), thực thể tâm-vật lý. Sự kết hợp của năm uẩn này tạo thành một hữu tình chúng sanh.

Chúng sanh và thế gian (theo lối kinh nghiệm) cả hai đều biến đổi không ngừng. Chúng sanh lên rồi diệt, tất cả đều xoay vần, không có gì thoát khỏi sự biến đổi không ngừng và không thể ngăn cản này được, và vì tính chất vô thường này mà không có gì có thể gọi là lạc thực sự. Có hạnh phúc nhưng rất tạm bợ, nó tan biến nhanh như lớp tuyết mỏng trên sông, và gây nên bao nỗi khổ sầu. Đó là lý do tại sao Đức Phật trong phần trình bày của Ngài về Khổ Thánh Đế đã kết luận rằng:

---

[1] S.V.421.

[2] Năm uẩn sẽ nói đến chi tiết ở phần sau



thuvienhuequang.vn

***"Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ (Dukkha)"***. Đây là cái chúng ta gọi là hành Khổ (Samkhàra-Dukkha).

***Hoại Khổ*** (Vipàrinàma Dukkha) được xếp vào loại khổ do tính chất vô thường. Mọi cảm thọ lạc và hỉ mà con người có thể cảm nhận đều tan biến và diệt mất. Như Đức Phật nói, ngay cả các cảm thọ mà một hành giả (người hành thiền) kinh nghiệm khi chứng tứ thiền cũng đều xếp vào loại Hoại Khổ (Vipàrinàma Dukkha). Bởi vì chúng là vô thường (Anicca), khổ (Dukkha) và phải chịu biến hoại (Viparinàmadhamma)[1]. Tuy nhiên *Dukkha* đề cập ở đây chắc chắn không phải là cái khổ mà người ta thường chịu đựng. Điều Đức Phật muốn nêu ra ở đây là tất cả các pháp vô thường là Khổ, các pháp này phải chịu định luật vô thường trong từng sát na, và chính định luật này tạo ra Khổ; vì cái gì vô thường là Khổ (yadaniccam tam dukkham)[2]. Điều đó có nghĩa là không có hạnh phúc trường cửu.

Khi trình bày về Khổ Thánh Đế, Đức Phật nói: ***"Tóm lại, năm uẩn là Khổ"***[3]. Theo lời dạy này thì Khổ không thể tách rời khỏi năm uẩn. Nó không thể tồn tại độc lập với năm uẩn. Năm thủ uẩn và Khổ là một chứ không phải là hai vấn đề tách biệt nhau. *"Này các Tỳ kheo, gì là Khổ? Điều này cần phải được trả lời rằng đó chính là năm uẩn"*[4].

---

[1] M.I Kinh Mahàdukkhandha số 13.
[2] 2. SIII. 22.
[3] S.V. 421.
[4] S.III. 158.



thuvienhuequang.vn

Ở một nơi khác Đức Phật nói: *"Ngay trong chính tấm thân dài một sải tay này cùng với thức và tưởng của nó, Như Lai tuyên bố thế gian, sự khởi sanh, sự đoạn diệt và con đường dẫn đến sự đoạn diệt của thế gian"*[1]. Ở đây chữ ***"thế gian"*** biểu thị cho Khổ (Dukkha).

Từ những giải thích trên, chúng ta thấy rõ rằng muốn hiểu một cách đúng đắn chân lý thứ nhất, cũng như ba chân lý khác, điều cần yếu là phải có một ý niệm rõ ràng về năm uẩn (Pancakkhandha).

Do vậy, đến đây chúng ta sẽ cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của các uẩn. Đạo Phật thường đề cập đến hai loại sự thật, sự thật theo quy ước hay rõ ràng (Sammuti sacca: Tục Đế) và sự thật cùng tột (Paramattha sacca: Chân Đế)[2]. Trong cách nói thông thường chúng ta nói đến ***"người này", "người nọ"***, nhưng trong ý nghĩa cùng tột thì không có ***"người này", "người nọ""*** như vậy; chỉ có sự biểu hiện của các tâm lực và vật lực luôn luôn biến đổi. Những lực này tạo thành năm uẩn, và cái chúng ta gọi là ***"người"*** chẳng qua chỉ là sự kết hợp của năm uẩn hằng biến đổi này.

**Cái gì gọi là năm uẩn?**

*1) Thứ nhất là **Sắc uẩn** (Rùpakkhandha)*

Sắc uẩn chứa đựng và bao gồm bốn đại chủng (tứ đại: Cattàri mahàbhùtàni), mà truyền thống thường gọi là đất,

---

[1] A.II. 48.
[2] DA. Com. Chú giải bài Kinh số 9. *(Trường Bộ).*



thuvienhuequang.vn

nước, lửa, gió (Pathavi, Àpo, Tejo, Vàyo)[1]. Trong nội dung này, tứ đại không chỉ đơn thuần là đất, nước, lửa, gió mặc dù theo tục đế chúng có thể được gọi như vậy. Trong tư tưởng Phật giáo và đặc biệt là trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), lời dạy này có ý nghĩa rộng hơn.

Yếu tố đất (Pathavi) hay chất rắn là yếu tố giãn nở, chính do yếu tố giãn nở này mà các vật thể chiếm một khoảng không gian. Khi chúng ta thấy một vật, chúng ta chỉ thấy một cái gì đó mở rộng trong không gian và chúng ta đặt cho nó một cái tên. Yếu tố giãn nở không chỉ hiện diện trong các chất cứng (rắn), mà còn ở các chất lỏng nữa; vì khi chúng ta thấy biển trải dài trước mắt chúng ta thì ngay khi ấy chúng ta thấy Pathavi. Tính cứng của đá và mềm của bột, tính chất nặng và nhẹ trong mọi vật cũng thuộc đặc tính của Pathavi, hay còn gọi là những trạng thái đặc biệt của nó (Pathavi: địa đại).

Yếu tố nước (Àpo) hay chất lỏng là yếu tố kết dính. Chính yếu tố này đã xếp các phân tử của vật thể lại với nhau không cho phép nó rời rạc. Lực kết dính trong chất lỏng rất mạnh, vì không giống như chất rắn, chúng liền lại với nhau ngay khi bị tách rời ra. Một khi chất cứng bị bể hay tách rời ra, các phân tử không kết hợp lại được. Để nối lại chúng nhất thiết phải chuyển chất cứng đó thành thể lỏng bằng cách tăng nhiệt độ, như trong việc hàn các kim loại. Khi chúng ta thấy một vật, chúng ta chỉ thấy một sự bành trướng với những giới

---

[1] M. 28.



thuvienhuequang.vn

hạn, sự bành trướng hay "hình thù" này sở dĩ có được là nhờ lực kết dính.

Yếu tố nóng hay nhiệt là Tejo, chính yếu tố này làm chín, tăng cường hay truyền sức nóng vào ba đại chủng kia. Sức sống hay sinh khí của tất cả loài động vật và thực vật được duy trì bởi yếu tố này. Từ nơi mỗi hình thù và sự bành trướng đó ta có một cảm giác về nhiệt. Cảm giác này có tính cách tương đối, vì khi chúng ta nói rằng một vật nào đó là lạnh, chúng ta ám chỉ rằng sức nóng của vật đặc biệt đó kém hơn thân nhiệt của chúng ta. Như vậy rõ ràng cái gọi là *'lạnh'* cũng được xem là yếu tố nhiệt hay sức nóng, dĩ nhiên ở mức độ thấp hơn.

Yếu tố chuyển động hay gió là Vàyo, đó là sự chuyển dịch. Yêu tô này cũng tương đôi, muôn biêt một vật có chuyên động hay không, chúng ta cần phải có một điểm mà chúng ta xem là cố định, nhờ điểm này ta có thể xác định sự chuyển động đó, song không có một vật thể nào bất động tuyệt đối trong vũ trụ này. Vì vậy cái gọi là trạng thái cố định cũng là yếu tố chuyển động. Sự chuyển động tùy thuộc vào sức nóng. Nếu sức nóng chấm dứt hoàn toàn, các nguyên tử sẽ ngừng chuyển động. Tuy nhiên sự vắng mặt hoàn toàn của sức nóng chỉ có trên lý thuyết, chúng ta không thể cảm giác điều đó. Bởi vì ngay lúc ấy chúng ta ắt không còn tồn tại, vì chúng ta cũng được tạo bởi các nguyên tử.

Tất cả mọi vật thể đều được tạo ra từ bốn đại chủng (tứ đại), mặc dù đại này hoặc đại khác dường như thịnh hơn;



thuvienhuequang.vn

chẳng hạn, nếu yếu tố giãn nở (địa đại) thịnh, vật thể được gọi là cứng....

Từ *tứ đại* luôn luôn đồng hiện hữu này phát sinh ra 24 sắc chất khác; trong số những sở tạo sắc do chấp thủ này (Upàdàya rùpa) có năm căn, đó là: Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn, và năm trần tương ứng của nó là sắc, thanh, hương, vị, xúc. Sắc uẩn bao gồm toàn bộ những chất thuộc lãnh vực vật lý, cả nơi thân người và thế giới bên ngoài.

*2) **Thứ hai là Thọ uẩn** (Vedanàkkhandha)*

Mọi cảm thọ của chúng ta đều nằm trong nhóm này. Thọ có ba loại: lạc thọ, khổ thọ và phi lạc phi khổ thọ. Thọ phát sanh tùy thuộc nơi xúc. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật gì đó, nhận thức một pháp trần (một ý niệm hay một tư tưởng) con người cảm nhận một trong ba loại thọ[1]. Chẳng hạn, khi mắt, hình sắc và nhãn thức (Cakkhu – Vinnàna) gặp nhau, chính sự tương hợp của ba yếu tố này được gọi là xúc. Xúc nghĩa là sự kết hợp của căn, trần và thức. Khi ba yếu tố này cùng có mặt thì không có sức mạnh hay lực nào có thể ngăn được thọ phát sinh.

Đó là bản chất nội tại của xúc và thọ. Tuy nhiên không thể nói rằng tất cả mọi người đều cảm giác cùng một loại thọ

[1] Sáu loại Thọ (Nhãn Thọ, Nhĩ Thọ...) đem kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Tâm được xem như căn thứ sáu trong tư tưởng phật giáo.



thuvienhuequang.vn

trên cùng một đối tượng. Một người có thể phát sanh thọ lạc nơi một đối tượng đặc biệt nào đó, trong khi người khác lại cảm một thọ khổ và người khác nữa cảm giác trung tính (không khổ - không lạc) nơi cùng đối tượng ấy. Điều này tùy thuộc vào cách thức vận hành của *tâm* và *tâm sở* nơi mỗi người. Hơn nữa một đối tượng có thể gợi lên thọ lạc vào lúc này, có thể tạo ra một thọ khổ hoặc không khổ không lạc vào những trường hợp khác... Lại nữa, cái được xem là lạc với căn này có thể là khổ với căn khác; chẳng hạn, một trái cây nọ nhìn thấy thì khó ưa (khổ), có thể lại rất thú vị (lạc) với lưỡi (thiệt căn)... Như vậy chúng ta biết thọ do xúc tạo điều kiện (làm duyên) trong những cách khác nhau như thế nào.

### *3) Thứ ba là Tưởng uẩn (Sannàkkhandha)*

Nhiệm vụ của tưởng là nhận biết (Samjànama) đối tượng cả vật chất lẫn tinh thần. Cũng như thọ, tưởng có sáu loại: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng. Tưởng trong đạo Phật không được dùng theo nghĩa mà các triết gia tây phương như Bacon, Deccartes, Spinoza và Leibnitz đã dùng, mà chỉ đơn thuần như một sự nhận thức bằng giác quan.

Có một sự tương đồng nào đó giữa thức tri (vijànama, được xem là nhiệm vụ của thức) và tưởng tri (samjànama, nhiệm vụ của tưởng). Trong khi thức hay biết một đối tượng, lập tức *tâm sở* tưởng bắt lấy dấu hiệu đặc biệt nào đó của đối



thuvienhuequang.vn

tượng, nhờ vậy phân biệt được nó với các đối tượng khác, dấu hiệu đặc biệt này là công cụ giúp nhận ra đối tượng vào các lần khác. Thực vậy, mỗi lần chúng ta lại trở nên biết rõ hơn về đối tượng. Như vậy chính tưởng làm nảy sinh ký ức.

Điều quan trọng cần ghi nhận ở đây là tưởng thường đánh lừa chúng ta. Khi ấy tưởng được xem là ảo tưởng hay lầm tưởng (sannà vipallàsa).

Một ẩn dụ sẽ minh họa được điểm này. Một anh nông phu sau khi gieo hạt xuống cánh đồng, liền dựng lên một thằng bù nhìn để bảo vệ hạt giống và trong nhất thời, bầy chim bay đến sẽ lầm tưởng đó là người thật, không dám đậu xuống. Đó là một sự lừa đảo của tưởng. Tương tự như vậy các căn và trần đánh lừa tâm chúng ta bằng cách tạo ra một ấn tượng giả. Do đó, Đức Phật so sánh tưởng với trò quỷ thuật (maricikùpamà sannà).

Khi một tưởng đặc biệt nào đó (lầm hay không lầm) nảy sinh thường xuyên, nó sẽ phát triển mạnh mẽ và bám chặt vào tâm chúng ta. Lúc đó ta khó có thể dứt bỏ được tưởng ấy và hậu quả của nó như đã được Đức Phật khéo giải thích trong vần kệ sau:

*"Ai thoát khỏi các tưởng*
*Không còn bị trói buộc*
*Ai đắc tuệ giải thoát*
*Si mê cũng tận diệt*



thuvienhuequang.vn

*Nhưng với ai chấp thủ*
*Tưởng dày đặc tà kiến*
*Người ấy sống trọn đời*
*Luôn xung đột mọi người".*

SUTTANIPATA. 847

***4) Thứ tư là Hành uẩn*** *(Samkhàrakkhandha)*[1]

Trong nhóm này bao gồm tất cả các tâm sở ngoại trừ thọ (Vedanà) và tưởng (sannà) tâm sở đã đề cập ở trên. Vi Diệu Pháp (abhidhamma) đề cập đến 52 tâm sở (cetasika). Thọ và tưởng là hai trong số đó, nhưng nó lại không phải những hoạt động thuộc tư (ý chí). 50 tâm sở còn lại gọi chung là hành (samkhàra). Tư tâm sở (Cetanà) đóng vai trò rất quan trọng trong lĩnh vực tinh thần. Theo Phật giáo không có hành động nào được xem là nghiệp (kamma), nếu hành động đó không có chủ ý (tác động của tư). Cũng như thọ và tưởng, hành có 6 loại: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư và pháp tư (ở đây không dùng hành vì sở hữu tư, như đã nói, là tiêu biểu cho các tâm sở kia).

[1] Hành (Samkhàra) trong ngũ uẩn là 50 tâm sở ngoại trừ thọ và tưởng. Trong các chỗ khác samkhàra biểu thị các pháp hữu vi. Theo nghĩa này thì năm uẩn đều là hành (samkhàra).



thuvienhuequang.vn

### *5) Thứ năm là Thức uẩn (Vinnàkkhandha)*[1]

Thức uẩn được coi là quan trọng nhất trong năm uẩn; có thể nói thức uẩn là kho chứa cho 52 tâm sở, vì không có thức thì không tâm sở nào có được. Thức (tâm) và các tâm sở tương quan tùy thuộc và đồng tồn tại với nhau.

***Nhiệm vụ của thức là gì?*** Giống như thọ, tưởng và hành thức cũng có sáu loại và nhiệm vụ của nó rất đa dạng, nó có các căn và trần của nó. Như đã giải thích ở trên, tất cả mọi cảm thọ của chúng ta được cảm nhận qua sự tiếp xúc giữa các căn với thế giới bên ngoài.

Ý căn (manindriya) nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc (manna) hay những sắc trần, lỗ tai có thể nghe được các âm thanh... Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Indriya (căn) nghĩa đen là "thủ lĩnh" hay "ông chủ". Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn... Khi đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần này. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc.

---

[1] Ba từ vinnàna (thức), citta (tâm) và mano (ý) về mọi phương diện nào đó là cùng nghĩa với nhau. Tuy nhiên, một cách nghiêm túc thì mỗi từ có nhiệm vụ riêng của nó.



thuvienhuequang.vn

Điều quan trọng ở đây là phải hiểu được nhiệm vụ của thức. Mặc dù có sự tương quan chức năng như vậy giữa các căn và đối tượng của chúng. Chẳng hạn, nhãn căn với các sắc, nhĩ căn với các âm thanh, sự biết vẫn phải qua thức. Nói một cách khác, các đối tượng giác quan không thể được cảm nhận với độ nhạy cảm đặc biệt nếu không có loại thức thích hợp. Bây giờ, khi con mắt và hình sắc đều có mặt, thức thấy sẽ phát sinh tùy thuộc hai yếu tố này. Tương tự như vậy với tai và âm thanh... cho tới tâm và các pháp trần[1]. Lại nữa, khi ba yếu tố mắt, sắc và nhãn thức gặp nhau, chính sự trùng hợp này được gọi là xúc. Từ xúc sanh thọ và... (như đã giải thích trong Pháp Duyên Khởi: Paticca samuppàda)[2].

Như vậy thức sanh khởi do một kích thích nào đó xuất hiện ở năm cửa giác quan và ý môn, căn thứ sáu. Vì thức phát sanh do sự tương tác giữa các căn và trần, nên nó cũng do duyên sanh chứ không hiện hữu độc lập. Thức không phải là một linh hồn hay tinh thần đối lại với vật chất. Các tư duy và ý niệm là thức ăn cho căn thứ sáu gọi là tâm này cũng do duyên sanh, chúng tùy thuộc vào thế giới bên ngoài mà năm căn kia kinh nghiệm.

Năm căn tiếp xúc năm trần, chỉ trong thời hiện tại, nghĩa là khi đối tượng (trần) trực tiếp xúc chạm với căn tương ứng của nó. Tuy nhiên, tâm căn có thể kinh nghiệm trần cảnh,

---

[1] M.148.
[2] Xem chương sau



thuvienhuequang.vn

dù đó là sắc, thanh, hương, vị hay xúc đã được nhận thức bằng các giác quan. Chẳng hạn, một đối tượng của sự thấy, mà với đối tượng này nhãn căn đã tiếp xúc trong quá khứ, có thể được mường tượng lại bằng tâm căn ngay lúc này mặc dù đối tượng ấy không có trước mắt. Tương tự như thế đối với các trần cảnh khác. Đây là chủ thể (nhận thức) và rất khó kinh nghiệm một số các cảm giác này. Loại hoạt động của tâm này rất vi tế và đôi khi vượt quá sự hiểu biết thông thường.

Như vậy, toàn thể vũ trụ chỉ là một khối các cảm giác. Khi chúng ta thấy các mảng màu sắc và một thứ gì đó cứng hoặc mở rộng trước mắt, chúng ta liền biến chúng thành một thực thể, nhưng trong thực tế nó không phải như vậy. Tâm chỉ đơn thuần đưa ra một sự giải thích nào đó đối với hiện tượng hiện hữu ở ngoại giới (thế giới bên ngoài), nhưng sự giải thích đó không nhất thiết đúng như thực trạng của chúng xuyên qua các ngả của giác quan.

Do tâm hay thức này nằm ngoài lĩnh vực của thế giới vật lý nên nó không thể tuân theo một trắc nghiệm hóa học nào; nó chẳng có kích thước, hình thù, chiều hướng hay khối lượng nào cả. Tâm vô hình, vô tướng và vì vậy không thể nhận rõ bằng ngũ căn. Nó cũng không nằm dưới sự kiểm soát của các tâm sở khác mà là chủ nhân của chúng. Điều cần phải được hiểu một cách rõ ràng là tâm không phải là một tinh thần trường cửu trong hình thức của một "tự Ngã" hay "linh Hồn" hoặc một thực thể gọi là "tôi". Nó cũng chẳng phải là một tinh thần đối lập với vật chất, hay một sự phóng hiện, một loại con đẻ của vật chất.



thuvienhuequang.vn

Vào thời Đức Phật và ngay cả hiện nay cũng có nhiều người cho rằng "thức" dưới dạng một linh hồn hay bản ngã thường hằng hiện hữu trong mỗi người, và rằng nó sẽ tiếp tục như vậy suốt kiếp sống, vào lúc chết linh hồn này chuyển từ kiếp này đến kiếp khác và nối kết các kiếp sống lại với nhau.

Trong bài kinh số 38 của Trung Bộ (Majjhima – Nikàya) chúng ta sẽ bắt gặp trường hợp này rất rõ. Một trong những người đệ tử của Đức Phật tên là Sàti, chủ trương tà kiến sau: *"Theo như tôi hiểu Pháp (Dhamma) do Đức Phật thuyết thì thức này luân chuyển và rong ruổi không đổi khác (trong vòng luân hồi)"*. Khi Tỳ kheo Sàti trình bày quan điểm này lên bậc Đạo Sư, Đức Phật hỏi ông:

*"Thức này là thế nào, này Sàti?"*.

*"Thức đó là, bạch Đức Thế Tôn, cái nói năng, cảm thọ (vado vedeyyo) và thọ lãnh quả báo khổ vui của các nghiệp thiện, ác lúc chỗ này, lúc chỗ kia"*.

*"Nhưng, này kẻ ngu kia, ông đã nghe Như Lai giảng pháp như vậy cho ai? Phải chăng, bằng nhiều cách Như Lai đã giải thích thức này phát sanh do duyên, rằng ngoài duyên không thể có sự sanh khởi của thức đó sao?"*. Kế tiếp Đức Phật giải thích các loại thức khác nhau, và bằng những thí dụ làm sáng tỏ thức sanh khởi do duyên như thế nào.

Trên đây là ngũ uẩn được giải thích ngắn gọn, không có uẩn nào trong năm uẩn này là thường hằng cả. Các uẩn luôn phải chịu biến đổi vô thường. Bỏ qua một bên phương



thuvienhuequang.vn

diện triết lý, và nhìn vào vấn đề trên quan điểm thuần túy khoa học, chúng ta sẽ thấy rằng không có gì do điều kiện hay sự cấu hợp tạo thành được coi là thường hằng cả. Cái gì vô thường là khổ, là sầu não vậy.

Hoàn toàn không có gì kinh ngạc nếu đến đây độc giả kết luận rằng quan niệm của đạo Phật về khổ này không hấp dẫn tí nào. Như Đức Phật đã nói rõ, tất cả chúng sinh đều khát khao những điều khả ý, khả lạc. Họ chán ghét những gì không vừa ý, không khả lạc. Những kẻ đau khổ đi tìm lạc thú chỗ mà những kẻ đã thỏa mãn càng muốn tìm thêm mãi mãi.

Tuy nhiên, thật là sai lầm khi nghĩ rằng nhân sinh quan và vũ trụ quan của đạo Phật là một quan niệm tăm tối mịt mờ, và rằng người con Phật luôn luôn sống trong tinh thần bi quan yếm thế. Hầu như trái lại, người con Phật mỉm cười khi họ đi suốt cuộc đời. Người nào hiểu được bản chất thực của cuộc sống, người ấy là người hạnh phúc nhất, vì họ không bị điên đảo bởi tính chất hư ảo, vô thường của vạn vật. Người ấy cố gắng thấy đúng thực tướng của vạn pháp, chứ không thấy như chúng dường như là. Những xung đột phát sanh trong con người khi họ đối đầu với những sự thật của cuộc đời như già, đau, bệnh, chết... nhưng sự điên đảo và thất vọng này không làm cho người Phật tử nao núng khi họ đã sẵn sàng đối diện với chúng bằng lòng cam đảm. Quan niệm sống như vậy chẳng bi quan cũng chẳng lạc quan, mà đó là quan niệm thực tiễn. Người không biết đến nguyên tắc hằng chuyển trong vạn pháp, không biết đến bản chất nội tại của khổ đau, sẽ bị đảo lộn khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống,



thuvienhuequang.vn

vì họ không khéo tu tập tâm để thấy các pháp đúng theo thực tướng của nó. Việc xem những lạc thú là bền vững, là dài lâu của con người, dẫn đến biết bao nỗi lo toan, khi mọi chuyện xảy ra hoàn toàn trái ngược với mong đợi của họ. Do đó việc trau dồi, tu tập một thái độ xả ly đối với cuộc sống, với những gì liên quan đến cuộc sống thật là cần thiết. Thái độ xả ly hay thản nhiên vô chấp này không thể tạo ra những bất mãn, thất vọng và những xung đột nội tâm, bởi vì nó không chấp trước vào thứ này hay thứ khác, mà buông bỏ. Điều này quả là không dễ, nhưng nó là phương thuốc hữu hiệu nhất nhằm chế ngự, nếu không muốn nói là loại trừ những bất toại nguyện hay khổ.

Đức Phật thấy khổ là khổ, hạnh phúc là hạnh phúc và Ngài giải thích rằng mọi lạc thú thế gian, giống như các pháp hữu vi khác, đều phù du và hư ảo. Ngài cảnh tỉnh mọi người không nên quan tâm quá đáng đến lạc thú phù du ấy, vì không sớm thì muộn chúng cũng dẫn đến khổ đau. Xả là thuốc giải độc hữu hiệu nhất cho cả hai thái độ bi quan và lạc quan. Xả là trạng thái quân bình của tâm, không phải là trạng thái lãnh đạm trơ lì. Nó là kết quả của một cái tâm có an định. Thực ra giữ được thái độ bình thản khi xúc chạm với những thăng trầm của cuộc sống là điều rất khó, thế nhưng người thường xuyên trau dồi tâm xả sẽ không đến nỗi bị nó làm cho điên đảo. Một người mẹ được hỏi tại sao bà không khóc trước cái chết của người con yêu quí. Bà trả lời thật vô cùng triết lý: *"Không mời, nó đến; không đuổi, nó đi; đến như thế nào, nó đi như thế ấy; than khóc, thương tiếc, gào la, phỏng có ích gì*



thuvienhuequang.vn

*chứ ?*"[1]. Người như vậy quả thực đã chịu đựng được nỗi bất hạnh của họ với tâm xả hoàn toàn. Đó là sự lợi ích của một cái tâm an tịnh. Nó không bị dao động bởi những được mất, khen chê, và nghịch cảnh cũng không làm cho nó bị nhiễu loạn. Cảm giác này có được là nhờ biết nhìn cuộc đời đúng theo tính chất của nó như vậy, chính sự an tịnh và quân bình của tâm sẽ dẫn con người đến giác ngộ và giải thoát khỏi khổ đau.

Hạnh phúc tuyệt đối không thể phát sinh nơi những gì do điều kiện và sự cấu hợp tạo thành (các pháp hữu vi). Những gì chúng ta ấp ủ với bao nỗi hân hoan vào giây phút này, sẽ biến thành đau khổ vào giây phút kế. Lạc thú bao giờ cũng thoáng qua và không bền vững. Sự thỏa mãn đơn thuần của giác quan mà chúng ta gọi là lạc, là thích thú, nhưng trong ý nghĩa tuyệt đối của nó thì sự thỏa mãn như vậy không phải là điều đáng mừng. Vui cũng là khổ, là bất toại nguyện (nandipidukkha), vì nó phải chịu vô thường. Nếu có cái nhìn đầy trí tuệ như vậy chúng ta sẽ thấy được các pháp đúng theo tính chất của nó, trong ánh sáng chân thực của nó, có thể chúng ta sẽ nhận ra rằng thế gian này chẳng qua chỉ là tuồng ảo hóa (màyà), nó dẫn những ai dính mắc vào nó đi lầm đường lạc lối vậy. Tất cả những cái gọi là lạc thú trần gian đều phù du, là sự mở màn cho đau khổ mà thôi. Chúng chỉ nhất thời xoa dịu những vết lở lói thảm hại của cuộc đời. Đây chính là những gì thường được hiểu là khổ (dukkha) do biến hoại tạo ra, như

[1] Uraga jàtaka, số 354.



thuvienhuequang.vn

vậy chúng ta thấy rằng khổ không bao giờ ngừng tác động, nó vận hành dưới dạng thức này hay dạng thức khác và luôn luôn có mặt – đó là khổ-khổ (dukkha-dukkhatà), hành khổ (samkhàra dukkhatà) và hoại khổ (vipàrinàma dukkhatà), như đã giải thích ở trên.

Tất cả các loại khổ đó con người có thể nhận ra sự hình thành (danh), lên đến đỉnh cao (trụ), và chấm dứt (diệt) của nó ngay trong năm thủ uẩn này. Ngoài năm thủ uẩn thường xuyên biến đổi này ra không thể có khổ, dù thô hay tế, hiện hữu.

Mọi cố gắng của con người dù có chủ tâm hay không, đều nhằm mục đích tránh khổ và mưu tìm hạnh phúc. Nỗ lực này vẫn diễn tiến không ngừng, nhưng chưa bao giờ con người hưởng được hạnh phúc trường cửu. Hạnh phúc dường như chỉ là khoảng trống giữa hai nỗi khổ mà thôi. Đây là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy là ở đâu có năm thủ uẩn ở đó có khổ (dukkha), có lẽ cũng cần ghi nhận ở đây rằng: giống như hạnh phúc, khổ không kéo dài, bởi vì nó cũng là pháp hữu vi và phải chịu vô thường.

Như Đức Phật nói:

*"Thực vậy, năm uẩn là gánh nặng,*

*Hạnh phúc thay! buông được gánh nặng xuống"*[1].

[1] S.M 26.



thuvienhuequang.vn

Hạnh phúc ở đây là Niết bàn, một loại hạnh phúc tuyệt đối (Nibbànam paramam sukham)[1].

Đức Phật, Bậc Thuyết Khổ, không hề biểu hiện một thoáng buồn nào trên khuôn mặt khi Ngài giải thích ý nghĩa của khổ cho hàng Phật tử; ngược lại trên đó luôn luôn thể hiện niềm hoan hỉ, bình an và rạng rỡ của một nội tâm trong sáng và mãn nguyện của Ngài.

*"Vui thay! Chúng ta sống,*

*Không còn những gánh nặng.*

*Tận hưởng niềm hỉ lạc,*

*Như chư thiên Quang Âm"*[2].

Đức Phật hăng khích lệ hàng Phật tử không nên có thái độ u sầu, mà cần phải trau dồi tâm hỉ (pìti) là một trong bảy chi phần giác ngộ (thất giác chi) vô cùng quan trọng. Kết quả của lời khuyến hóa này được thấy trong "Trưởng Lão Tăng Kệ" và "Trưởng Lão Ni Kệ", hai tập kinh thuộc Tiểu Bộ này đã ghi lại những vần kệ đầy hoan hỉ và phấn khởi (udàna) của các vị Thánh đệ tử sau khi chứng ngộ. Một thái độ nghiên cứu vô tư về đạo Phật sẽ cho chúng ta thấy rằng đó là một bức thông điệp tỏa rạng niềm hân hoan và hy vọng chứ không phải là một triết lý thủ bại của chủ nghĩa bi quan.

---

[1] Dhp. 204; M.75

[2] Dhp. 200.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG III

# *Thánh đế thứ hai: Nhân sanh khổ*

Trước khi điều trị một bệnh nhân, điều cơ bản là phải khám phá ra nguyên nhân bệnh tình của họ. Tính hiệu quả của việc trị liệu này phần lớn tùy thuộc vào việc đoạn trừ nhân. Đức Phật thuyết về khổ nhưng đi thêm một bước nữa là chỉ ra nhân sanh khổ, như vậy đã cung cấp một phương cách trị liệu hữu hiệu. Do đó, những lời chỉ trích vội vã gán cho Đức Phật là một người chủ trương bi quan, yếm thế quả thật là bất công. Người thích lạc quan hẳn sẽ hài lòng khi biết rằng trong phần



thuvienhuequang.vn

trình bày về Tứ Diệu Đế vẫn có một lối thoát ra khỏi "chủ nghĩa bi quan". Thế thì, theo lời dạy của Đức Phật, Thánh Đế về nhân sanh khổ này là gì?

Do không chủ trương có một đấng sáng tạo độc đoán kiểm soát vận mệnh con người trong tư tưởng Phật giáo, nên Đức Phật không quy khổ hay nhân sanh khổ cho một tác nhân bên ngoài, cho một sức mạnh "siêu nhiên" nào cả, mà tìm nó ngay trong phần sâu kín nhất của chính con người. Trong bài pháp đầu tiên của Đức Phật và trong nhiều bài kinh khác thuộc kinh tạng, Thánh Đế thứ hai thường được diễn đạt bằng những lời lẽ như sau :

Chính khát ái (tanhà) này là nhân khiến tái sanh, tái hiện hữu, kèm với khoái lạc sôi nổi và tầm cầu lạc thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, đó là dục ái (tàma-tanhà), hữu ái (bhava-tanhà) và phi hữu ái (vibhava-tanhà).

Như vậy rõ ràng khổ là quả của tham ái và tham ái chính là nhân. Ở đây chúng ta thấy hạt giống và trái, hành động và phản ứng, nhân và quả, một sự vận hành của quy luật tự nhiên, và điều này không có gì huyền bí cả. Vậy thì, chính động lực mạnh mẽ nhất này, tham ái hay khát ái tâm sở này đã duy trùy sự hiện hữu hay sinh tồn của con người. Chính động lực này đã tái tạo thế gian. Đời sống tùy thuộc vào những khát vọng của cuộc sống. Nó là lực tác động nằm đằng sau không chỉ trong kiếp hiện tại này, mà cả kiếp quá khứ và tương lai nữa. Hiện tại là quả của quá khứ, và tương lai sẽ là quả của hiện tại. Đây là một tiến trình thuộc về duyên khởi tánh (do



thuvienhuequang.vn

duyên hay điều kiện tạo thành). Lực này được so sánh với một dòng sông (tanhà-nadì: ái hà); vì cũng như một con sông khi nước lũ tràn về sẽ nhận chìm làng mạc, thị tứ, xứ sở, dòng sông tham ái này cứ trôi chảy liên miên qua hết kiếp sống này đến sanh hữu khác. Hay như nhiên liệu duy trì ngọn lửa cháy sáng, nhiên liệu tham ái cũng duy trì ngọn lửa sinh tồn sống mãi.

Đức Phật dạy: *"Này các Tỳ kheo! Ta không thấy một kiết sử nào khác, do bị trói buộc bởi kiết sử ấy, các chúng sinh trong một thời gian dài, rất dài luân chuyển, hối hả trong vòng luân hồi, giống như ái kiết sử này (tanhàsamyojanam). Thực vậy, này các Tỳ kheo, do ái kiết sử này trói buộc, các chúng sinh trôi lăn và luân chuyển mãi trong vòng luân hồi".*[1]

Tuy nhiên, điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là tham ái không nên xem như **nguyên nhân đầu tiên**, vì theo đạo Phật hoàn toàn không có **"nguyên nhân đầu tiên"** này, mà các pháp nhân quả không khởi điểm, ngoài ra không một điều gì khác chi phối thế gian này. Các pháp phát sinh không phải chỉ do một nhân cũng không phải vô nhân sanh, mà như đã giải thích trong định luật Tùy thuộc phát sanh (Pháp Duyên Khởi) các pháp đa nhân sanh. Tham ái, cũng như các pháp khác, thuộc vật chất hay tinh thần, cũng đều do duyên sanh, chúng tùy thuộc và liên quan lẫn nhau. Tự thân nó không có một khởi điểm hay kết thúc nào cả. Mặc dù tham ái được nhắc đến

[1] Iti,I,II,V.



thuvienhuequang.vn

như nhân gần của khổ. nó không phải là một pháp độc lập mà tùy thuộc vào các pháp khác. Ái phát sanh do thọ làm duyên, thọ phát sanh do xúc làm duyên[1]... cuộc đối thoại sau đây sẽ giải thích quan điểm của Đức Phật về sự sanh khởi của khổ.

Một lần nọ, du sĩ ngoại đạo kia tên là Kassapa đã hỏi Đức Phật như vầy:

*"Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ do tự mình tạo ra?".*

*"Không phải vậy, này Kassapa".*

*"Thế thì, thưa Tôn giả Gotama, khổ do người khác tạo?".*

*"Không phải vậy, này Kassapa".*

*"Thưa Tôn giả, vậy khổ do tự mình và người khác tạo ra chăng?".*

*"Không phải vậy, này Kassapa".*

*"Thế thì, thưa Tôn giả Gotama, khổ không do tự mình tạo, không do người khác tạo, mà khổ sanh là do tự nhiên (không có nhân, mà chỉ có thuần túy do những trường hợp tự nhiên mà có "Adhicca samuppanna")".*

*"Không phải vậy, này Kassapa".*

*"Nếu vậy thì, thưa Tôn giả Gotama, phải chăng khổ không hiện hữu (không có khổ)?".*

---

[1] So sánh với bài kinh chánh tri kiến số 51 trong Trung Bộ 1: Từ sự sanh khởi của thọ, ái sanh; từ sự đoạn diệt của thọ, ái diệt. Con đường dẫn tới sự đoạn diệt ái chính là Bát Thánh Đạo này.



thuvienhuequang.vn

*"Này Kassapa, chắc chắn là có khổ, không phải không có khổ".*

*"Thưa Tôn giả Gotama, như vậy Ngài không biết cũng không thấy khổ ".*

*"Này Kassapa, Ta là người không phải không biết khổ, không phải không thấy khổ ".*

*"Như vậy là thế nào, thưa Tôn giả Gotama, Ngài đã trả lời tất cả mọi câu hỏi của con bằng câu 'không phải vậy, này Kassapa'. Ngài xác nhận rằng có khổ, và Ngài biết và thấy khổ. Cầu mong Tôn giả Gotama dạy cho con biết khổ là thế nào?".*

*"Này Kassapa, lời tuyên bố rằng một người tạo và chính người ấy cảm thọ khổ chung quy là thường kiến (Sassatavàda). Còn nói rằng: 'một người tạo và người khác cảm thọ khổ', này Kassapa, như vậy có nghĩa rằng người ta phải chịu khổ do người khác tạo? Rốt lại là đoạn kiến (uccheda-vàda). Này Kassapa tránh hai cực đoan này, Như Lai dạy Pháp (Dhamma) theo Trung Đạo:*

*"Duyên vô minh (không biết thực chất của hiện hữu), hành hay hành nghiệp sanh. Duyên hành, thức sanh.*

*...*

*Duyên hữu, già, đau, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh. Như vậy toàn bộ khổ uẩn sanh, (đây gọi là Thánh Đế về nhân sanh khổ: Anuloma paticca samuppàda).*



thuvienhuequang.vn

- *"Do sự đoạn diệt của vô minh, hành diệt;*

- *Do hành diệt, thức diệt...*

- *Như vậy toàn bộ khổ uẩn diệt (đây gọi là Thánh Đế về sự diệt khổ "Patiloma samuppàda"[1]).*

Nhờ sự trình bày về Pháp Duyên Khởi này mà Kassapa phát khởi tín tâm. Ông xin quy y Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, gia nhập Tăng đoàn và sau đó không lâu trở thành một trong các vị Thánh A-La-Hán[2].

Như vậy giáo lý duyên khởi này, trong chiều thuận của nó, đã giải thích rõ khổ sanh do các nhân và duyên như thế nào và rồi khổ diệt như thế nào với sự đoạn trừ các nhân và duyên ấy.

Đức Phật đã diễn tả lại sự kiện này trong Tăng Chi Kinh như sau:

*"Này các Tỳ kheo, thế nào là Thánh Đế và nhân sanh khổ? Do duyên vô minh, hành sanh; duyên hành, thức sanh... như vậy toàn bộ khổ uẩn sanh. Đây gọi là Thánh Đế và nhân sanh khổ.*

---

[1] Thường hai từ Pàli, Anuloma và Patiloma được dịch là "chiều thuận" và "chiều nghịch". Tuy nhiên, hoàn toàn không chính xác khi gọi đó là chiều nghịch, vì như vậy có nghĩa là từ cuối lên đầu, hay theo thứ tự ngược lại.

Cả hai sự sanh và diệt của của các chi phần trong duyên sanh này đều từ đầu đến cuối. Chẳng hạn, do vô minh sanh, hành sanh... do vô minh diệt, hành diệt...

[2] S.II. 19.



thuvienhuequang.vn

*Và thế nào là Thánh Đế về con đường dẫn đến sự diệt khổ? Này các Tỳ kheo, do sự đoạn diệt vô minh, hành diệt; do hành diệt, thức diệt... toàn bộ khổ uẩn diệt. Như vậy, này các Tỳ kheo gọi là "sự diệt của khổ"*[1]*".*

Đến đây, hoàn toàn rõ ràng rằng Pháp Duyên Khởi (paticca – samuppàda) là hệ quả tất yếu đối với Thánh Đế thứ hai và thứ ba trong Tứ Thánh Đế, và không thể, như một số người có khuynh hướng nghĩ, là một sự thêm thắt sau này vào lời dạy của Đức Phật.

Giáo lý duyên khởi này luôn luôn được giải thích bằng những từ ngữ hết sức thực tiễn, nhưng nó không phải là lời dạy chỉ có tính giáo điều, mặc dù thoạt nhìn có vẻ như vậy, do tính chất ngắn gọn của các lời giải thích. Những ai đã từng quen thuộc với Tam Tạng Giáo Điển đều hiểu rằng giáo lý duyên khởi này được thiết lập trên cơ sở làm rõ nét những nguyên tắc căn bản của trí (nàna) và tuệ (pannà) trong pháp (dhamma). Trong lời dạy về duyên khởi tánh của mọi sự mọi vật trong thế gian, hay nói cụ thể hơn là ngũ uẩn này, người ta có thể nhận ra thực chất quan điểm của Đức Phật về cuộc sống. Vì vậy, nếu sự giải thích của Đức Phật về thế gian muốn được hiểu một cách đúng đắn, nó cần phải hiểu qua sự nắm bắt đầy đủ về lời dạy trung tâm của Đức Phật tóm tắt trong bài kệ:

---

[1] A.I. 177.



thuvienhuequang.vn

*"Ye dhammà hetuppabhavà,*
*Tesam hetum tathàgato àha*
*Tesam ca yo nirodho,*
*Evam vàdi mahà samano".*

*"Các pháp phát sanh do nhân,*
*Nhân đó, Như Lai đã chỉ rõ.*
*Ngài cũng minh thị sự đoạn diệt nhân ấy.*
*Đây là lời dạy của bậc đại Sa-môn (Phật)".*

Khi nhân và duyên của một pháp đã được đoạn trừ, quả của nó cũng sẽ diệt. Từ giáo lý duyên khởi của Đức Phật, Tỳ kheo ni Selà nổi tiếng về trí tuệ uyên thâm (biện tài về pháp) đã diễn tả một cách súc tích chân lý này trong vần kệ:

*"Hình hài bong bóng này*
*Không phải tự ngã làm*
*Khối khổ não nề này*
*Cũng chẳng do ai tạo*
*Khi nhân duyên đầy đủ*
*Tất cả đều có mặt*
*Khi nhân duyên đã dứt*
*Mọi thứ cũng dứt theo"*[1].

[1] "Nayidam attakatam bimbam Nayidam parakatam agham Hetum patica sambhùtam. Hét bhangà ninyjhati". S.I. 134.



thuvienhuequang.vn

Như chúng ta thấy ở trên *"Này Kassapa, không phải vậy; không phải vậy, này Kassapa"* là câu trả lời của Đức Phật cho câu hỏi của Kassapa *"Khổ do tự ta tạo hay do người khác tạo?"*. Câu trả lời rõ ràng chỉ cho thấy rằng Đức Phật không tán thành cả hai: Tự tác (nghĩa là khổ do Tự Ngã tạo) và tha tác (khổ do người khác tạo).

Nếu nói rằng khổ đơn thuần do tự tác (sàyamkàra) thì quả là vô nghĩa; vì cá nhân ấy đang sống trong môi trường của thế giới hữu tình gồm các chúng sanh và chắc chắn là môi trường đó phải ảnh hưởng tới họ bằng nhiều cách và trên nhiều phương diện khác nhau. Còn nói rằng hành động của một người, cách xử sự của họ, là đơn thuần do tác động bên ngoài (parakhàra: tha tác) cũng vô nghĩa không kém; vì lúc đó trách nhiệm đạo đức của họ cũng như tự do ý chí của họ đã bị phủ nhận. Giáo lý Trung Đạo – Pháp Duyên Khởi - của Đức Phật tránh xa hai cực đoan này, giải thích rằng tất cả các Pháp (Dhamma) có tương quan nhân quả lẫn nhau và tương hệ lẫn nhau.

Tính duyên khởi này diễn tiến liên tục không bị gián đoạn và không bị kiểm soát bởi bất cứ loại tự tác hay tha tác nào cả. Tuy nhiên, cũng không thể gán cho giáo lý duyên khởi (Idhappaccayata: Y duyên tánh) này là quyết định thuyết hay định mệnh thuyết, bởi vì trong giáo lý này cả hai môi trường vật lý và quan hệ nhân quả (tương quan nhân quả thuộc tâm lý) của cá nhân vận hành cùng nhau. Thế giới vật lý ảnh hưởng đến tâm con người, và tâm ngược lại cũng ảnh hưởng đến thế



thuvienhuequang.vn

giới vật lý, hiển nhiên ở mức độ cao hơn, vì như Đức Phật nói: *"Thế gian bị dẫn dắt bởi tâm"* (Cittena niyati loko)[1].

Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chân xác của Pháp Duyên Khởi và sự ứng dụng của nó trong cuộc sống, chúng ta sẽ nhầm lẫn cho đó là một quy luật nhân quả có tính máy móc hoặc thậm chí nghĩ rằng đó chỉ là một sự khởi sanh đồng thời, một nguyên nhân đầu tiên của các pháp hữu tình cũng như vô tình. Vì hoàn toàn không có một sự khởi nguồn nào có trong lời dạy của Đức Phật, Pháp Duyên Khởi cho thấy tính không thể có được của nguyên nhân đầu tiên này. Nguồn gốc đầu tiên của sự sống, dòng đời của các chúng sanh là điều không thể quan niệm được, và như Đức Phật nói: *"Những suy đoán và ý niệm liên quan đến thế gian (lokacittà) có thể đưa đến rối loạn tâm trí"*[2]. *"Vô thi, này các Tỳ kheo, là sự luân hồi. Điểm bắt đầu cũng không thể nêu rõ đối với chúng sanh bị vô minh che đậy, bị khát ái trói buộc, phải lưu chuyển, luân hồi"*[3].

Thực sự như vậy, rất khó có thể hình dung được về một điểm khởi đầu, không ai có thể phăng ra cùng tột nguồn gốc của bất cứ điều gì, ngay một hạt cát, huống nữa là con người. Truy tìm điểm khởi đầu trong một quá khứ vô thi thì thật là một việc làm vô ích và vô nghĩa. Đời sống không phải là một cái gì đồng nhất, nó là một sự trở thành. Đó là một dòng biến dịch của các hiện tượng tâm – sinh lý.

---

[1] S.I. 39.
[2] A.II. 80.
[3] S.III.149.



thuvienhuequang.vn

Nếu người ta thừa nhận một nguyên nhân đầu tiên, họ phải biện minh được khi bị hỏi về nhân của "nguyên nhân đầu tiên" đó, vì không có gì thoát khỏi quy luật nhân-duyên được xem là hiển nhiên trong thế gian đối với tất cả mọi người, ngoại trừ những ai không muốn thấy. Tuy nhiên, một người hữu thần, nghĩa là người quy mọi hiện hữu và mọi biến cố trong đời này cho một đấng Thượng Đế toàn năng. Phải chăng chính ý niệm về Thượng Đế này đã kiềm chế tự do của con người không cho họ suy luận, phân tích, tìm tòi để thấy những gì vượt ngoài mắt trần này, và như vậy đã trở ngại cho việc phát triển tuệ giác?.

Giả sử chúng ta cho rằng *"X"* là *"nguyên nhân đầu tiên"* đi. Thử hỏi, bây giờ sự giả định này có đưa chúng ta đến gần mục tiêu giải thoát của mình hơn chút nào không? Hay phải chăng nó đã đóng lại cánh cửa giải thoát? Chúng ta thấy rằng quy luật tự nhiên – các tác động nhân quả – không khởi điểm và không có gì khác ngự trị thế gian này.

Như đã giải thích trong Pháp Duyên Khởi, nhân gần của ái (tanhà) là thọ. Ái có nguồn gốc của nó, sự khởi sanh của nó là do thọ.

Mọi hình thức của sự thèm khát đều nằm trong ái (tanhà). Tham, khát vọng, mong muốn, dục vọng, khát khao, nóng bỏng, mong mỏi, thiên hướng, trìu mến, thương yêu gia đình là một số trong nhiều từ được xem là biểu thị của ái, mà theo Đức Phật sẽ dẫn đến sự trở thành (bhava-netti: ước muốn tái sanh trong một cảnh giới nào đó). Hữu (sự trở thành), tự thân



thuvienhuequang.vn

nó đã biểu thị cho khổ, bất toại nguyện, là kinh nghiệm riêng của chúng ta.

Kẻ thù của toàn thế gian là dục vọng, tham ái, hay khát ái, qua đó mọi tội ác nảy sinh trong con người. Không phải chỉ tham hay dính mắc vào những lạc thú do ngũ căn sanh, dính mắc vào tài sản, vào sở hữu, vào những ước muốn thống trị kẻ khác, xâm chiếm các quốc gia khác mà còn dính mắc hay chấp chặt vào những lý tưởng, ý niệm, quan điểm và vào đức tin (dhamma tanhà: pháp ái) mà loại tham này luôn luôn dẫn đến tai họa và sự hủy diệt, đồng thời đem lại những thống khổ không nói hết được cho các quốc gia, thực sự như vậy, nếu không muốn nói là cho toàn thế giới.

Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu xem tham ái này phát sinh ở đâu và bám rễ ở đâu? Ở đâu có thích thú và khoái lạc, ở đó tham ái phát sinh và bám rễ. Gì là khả ái và khả lạc? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm là khả ái, khả lạc, bởi vì chính qua những con đường này, năm căn nhận thức năm trần thuộc ngoại giới, và qua ý căn thứ sáu nhận thức các ý niệm, tư tưởng, chính tại đó tham ái phát sanh và bám rễ. Các sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp là khả ái, khả lạc, ở đó tham ái phát sanh và bám rễ[1].

Con người luôn luôn bị hấp dẫn bởi những gì khả ái khả lạc, và trong cuộc tìm kiếm lạc thú, họ đuổi theo năm đối tượng của giác quan, nhận thức các ý niệm và chấp chặt vào chúng. Họ không hiểu hoặc hiểu rất ít rằng dù cho các sắc,

---

[1] D.22.



thuvienhuequang.vn

thanh, hương, vị, xúc và pháp hay ý niệm này có nhiều đến đâu cũng không đủ để thỏa mãn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Con người, trong cơn khát khao cuồng nhiệt của họ đối với sự chiếm hữu hoặc để thỏa mãn những ước vọng của mình, vô tình đã tự buộc mình vào vòng sanh tử luân hồi, bị giằng xé bởi những móc của khổ đau và đóng chặt lại cánh cửa đi vào giải thoát. Đức Phật đã nhất quyết chống lại thái độ điên rồ này, và cảnh tỉnh:

*"Chúng đều là trói buộc,*
*Lạc thú thật nhỏ nhoi,*
*Vị ngọt thật ít ỏi.*
*Khổ đau lại nhiều hơn*
*Chúng đều là móc câu.*
*Bậc trí biết như vậy".*

Một nhà thơ nào đó đã nói lên được lời cảnh tỉnh này của Đức Phật khi ông ta viết:

*"Lạc thú thật ngọt ngào*
*Như anh túc[1] đang xuân*
*Ta vừa chạm tay vào,*
*Từng cánh hoa rơi rụng*
*Hay như những bông tuyết*
*Đùa vui trên sông nước*

[1] Anh Túc: một loại cây có hoa đỏ rực rất đẹp.



thuvienhuequang.vn

*Một thoáng trắng đó rồi*
*Tan biến mãi thiên thu."*

Khi tham ái liên quan đến dục lạc ngũ trần thì gọi là dục ái (kàma tanhà). Khi nó kết hợp với niềm tin nơi sự tồn tại vĩnh hằng, lúc ấy nó được gọi là hữu ái (bhava – tanhà). Đây là điều thường được mọi người biết đến như thường kiến (sassata ditthi), chấp vào sự trở thành, ước muốn được tiếp tục tồn tại mãi mãi. Khi tham ái kết hợp với niềm tin nơi "ngã - diệt" nó được gọi là phi hữu ái (Vibhava – tanhà). Đây là điều thường được mọi người biết đến như đoạn kiến (uccheda – ditthi).

Có lẽ cũng cần nên nhớ rằng tham ái không phải chỉ do những thọ khả lạc và khả ý làm duyên, mà nó cũng còn do các thọ bất lạc và bất khả ý tạo điều kiện nữa. Một người đang đau khổ, muốn (tham) tống khứ cái khổ đó, và mong mỏi hạnh phúc hay giải thoát. Trong các trường hợp khác cũng vậy, người nghèo khó, người túng thiếu, người bệnh hoạn và người tàn tật, tóm lại là những người *"đang đau khổ"* đều khát khao hạnh phúc, lạc thú và thỏa mãn. Ngược lại những người giàu có, khỏe mạnh, nói chung là những người đang thọ hưởng lạc thú, cũng vẫn có tham ái, nhưng đối với các loại lạc thú cao cấp hơn. Như vậy, khát ái hay tham ái này không thể thỏa mãn được, và những người theo đuổi những lạc thú phù du này lúc nào cũng tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa sanh mạng của họ và lòng tham này quả là vô độ.



thuvienhuequang.vn

Chỉ khi đau khổ tới, như hậu quả của tham ái, lúc đó người ta mới nhận ra sự khắc nghiệt của loại dây leo tham ái độc hại này, loại dây leo quấn mình quanh tất cả những ai chưa phải là bậc A-La-Hán hay các bậc hoàn toàn thanh tịnh đã nhổ sạch rễ cái vô minh của nó. Chúng ta càng tham ái nhiều, chúng ta càng khổ đau nhiều; khổ đau là cái giá chúng ta phải trả cho lòng tham ái này.

*"Tham ái sanh sầu lo*
*Tham ái sanh sợ hãi*
*Ai thoát khỏi tham ái*
*Không sầu, đâu sợ hãi."*[1].

Biết rằng tham ái ở đây là kẻ thù dẫn dắt chúng ta qua bao kiếp luân hồi. Như vậy tại sao ta lại cứ tiếp tục xây dựng "ngôi nhà" này?

Đức Phật dạy: "Hãy nhổ tận gốc ái (tanhàya mùlam khanatha)"[2].

*"Như cây bị chặt đốn*
*Gốc chưa hại, vẫn bền,*
*Ái tùy miên chưa nhổ*
*Khổ này vẫn sanh hoài."*[3]

Chắc chắn sẽ không một người sáng suốt nào phủ nhận sự hiện hữu của khổ hay bất toại nguyện trong thế gian này.

---

[1] Dhp. 216.
[2] Dhp. 337.
[3] Dhp. 338.



thuvienhuequang.vn

Tuy nhiên, cái khó đối với họ là làm thế nào để hiểu được chính tham ái này đã đưa đến tái sanh. Muốn hiểu được điều này ta phải nắm vững hai giáo lý căn bản của đạo Phật là Nghiệp (Kamma) và tái sanh.

Nếu như sự sanh hiện tại của chúng ta đây là khởi đầu, và sự chết là kết thúc của kiếp sống này, chúng ta không cần phải lo lắng và cố gắng tìm hiểu vấn đề khổ đau làm gì. Một trật tự đạo đức trong thế gian, chân lý về lẽ phải trái của cuộc đời, có lẽ chẳng có ý nghĩa gì cả đối với chúng ta. Cứ hưởng thụ và tránh khổ đau bằng mọi giá xem ra là điều hợp lý nhất để làm trong cuộc sống ngắn ngủi này. Tuy nhiên, quan điểm này không giải thích được vấn đề bất bình đẳng của nhân loại, và nói chung, con người lại ý thức rất rõ về lý nhân quả hiện hữu trong thế gian này. Vì vậy, điều cần thiết là phải tìm ra nguyên nhân của bệnh. Từ Kamma trong Pàli nghĩa đen là "*hành động*" tuy nhiên không phải mọi hành động đều được xem là Kamma (Nghiệp). Chẳng hạn, sự tăng trưởng của tóc, của móng chân, móng tay và sự tiêu hóa thức ăn, cũng là một loại hoạt động, nhưng không phải là Kamma. Những hành động có tính phản xạ tự nhiên cũng không phải là Kamma, mà đó chỉ là những hoạt động không mang ý nghĩa đạo đức.

"*Này các Tỳ kheo, Như Lai tuyên bố tư chính là nghiệp*" (cetanàham bhikkhave kamma vadàmi[1]). Đó là định nghĩa

[1] A.III. 415 – Ở đây chúng tôi không dịch "tác ý là nghiệp" để tránh hiểu lầm. Trong pàli chữ manasikàra (tác ý) là một tâm sở chỉ làm nhiệm vụ gom thâu đối tượng thành cảnh cho tâm, nên không có gì là tạo nghiệp ở giai đoạn này. Cetanà (Tư Tâm Sở) là trạng thái quyết làm, cố tâm làm nên Đức Phật mới tuyên bố là nghiệp.



thuvienhuequang.vn

của Đức Phật về nghiệp. Tư là một tâm sở, một xung lực thuộc lãnh vực tâm lý được xếp vào nhóm hành (samkhàra). Vì vậy tư đóng vai trò thiết yếu trong nhóm hành của năm uẩn tạo thành con người. Nghiệp là hành động hay hạt giống. Quả hay trái thường gọi là Kamma vipàka (Dị thục quả). *"Do có ý muốn làm, con người hành động bằng thân, khẩu, ý"*[1] và những sở hữu tư này có thể là tốt hay xấu, do đó nghiệp cũng có thể là thiện hay bất thiện hoặc trung tính tùy theo những kết quả của nó. Trò chơi bất tận của hành động và phản ứng của nhân và quả, hạt giống và trái cứ diễn tiến mãi mãi không ngừng, đây chính là sự trở thành, một tiến trình luôn luôn chuyển biến của các hiện tượng tâm-vật lý trong vòng luân hồi.

Như vậy chúng ta đã thấy rõ rằng Kamma (Nghiệp) là tư tâm sở, mà tư tâm sở này là một chủ định, một lực, và lực này được xếp thành ba loại ái: dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Có chủ định, hay ý muốn làm, con người hành động qua thân, qua lời nói và qua tâm, và những hành động này tạo ra phản ứng. Ái sanh ra nghiệp, nghiệp tạo ra quả rồi quả đến lượt nó tạo ra những ước muốn mới, tham ái mới. Tiến trình nhân quả hay hành động và phản ứng này là một quy luật tự nhiên, nó là một quy luật nằm trong tự thân (tiến trình) mà không cần phải có người làm ra luật. Một tác nhân bên ngoài, một sức mạnh hay một đấng Thượng Đế nhằm trừng phạt nghiệp ác

---

[1] A.III. 415.



thuvienhuequang.vn

và ban thưởng nghiệp thiện, hoàn toàn không có chỗ đứng trong tư tưởng Phật giáo. Con người luôn luôn chuyển đổi hoặc thành tốt, hoặc thành xấu. Sự chuyển đổi này là điều không thể tránh được và hoàn toàn tùy thuộc vào chính ý chí của con người, vào chính hành động của họ chứ không vào điều gì khác. *"Đây chỉ là quy luật tự nhiên của vũ trụ về sự bảo toàn năng lượng được mở rộng trong lãnh vực đạo đức"*.

Không cần phải có nhiều kiến thức khoa học mới hiểu được tại sao những hành động lại tạo ra phản ứng, tại sao quả lại theo nhân và tại sao hạt giống lại sanh ra trái, thế nhưng để hiểu được bằng cách nào nghiệp lực hay những hành động có chủ ý lại tạo ra quả trong lần tái sanh khác sau khi thân hoại mạng chung, lại là điều rất khó. Theo Phật giáo, không có một sự tái sanh nào được xem là độc lập với nghiệp hay những hành động có chủ ý cả. Nghiệp và tái sanh luôn luôn đi đôi với nhau. Nghiệp là hệ quả tất yếu của tái sanh, và ngược lại. Tuy nhiên ở đây chúng ta phải hiểu rằng giáo lý của đạo Phật về nghiệp không phải là thuyết định mệnh, cũng không phải là một triết thuyết cho rằng mọi hành động của con người không hoàn toàn do tự ý mà được định đoạt bởi những động cơ được xem như tha lực tác động trên ý chí của họ, hoặc được tiền định bởi Chúa. Đức Phật không tán thành chủ thuyết cho rằng các pháp là cố định không thể thay đổi được, rằng sự diễn tiến của các pháp là điều tất yếu hiển nhiên - thuyết này được gọi là Thuyết Định Mệnh (Niyati-Vàda), Ngài cũng không tán thành chủ thuyết Vô



thuvienhuequang.vn

Nhân Sanh (Adhicca-Samuppanna), cho rằng mọi việc xảy ra đều do tình cờ mà không có nhân duyên gì cả.

Không có sự sống vĩnh hằng trên thiên đường hay dưới địa ngục trong tư tưởng Phật giáo. Sanh đi trước tử và tử cũng đi trước sanh, vì vậy cặp sanh tử này cứ theo nhau liên tiếp không ngừng. Tuy nhiên vẫn không có một linh hồn, bản ngã, hay thực thể cố định nào chuyển di từ kiếp này đến kiếp khác. Mặc dù con người là một đơn vị tâm-vật lý bao gồm hai phần vật chất và tinh thần (tâm), nhưng tâm không phải là một linh hồn hay bản ngã, theo nghĩa của một thực thể vĩnh hằng, một cái gì đó được tạo sẵn và thường hằng. Tâm chỉ là một lực, một dòng tương tục năng động có khả năng tồn trữ những ký ức không chỉ trong kiếp này, mà cả những kiếp quá khứ nữa. Đối với các nhà khoa học, vật chất là một năng lực ở trạng thái căng thẳng, biến đổi liên tục không có một thực chất nào cả. Còn **tâm** đối với các nhà tâm lý học, cũng không còn là một thực thể cố định. Khi Đức Phật nhấn mạnh rằng cái gọi là **"con người"** hay **"cá thể"** chỉ là một sự kết hợp của các tâm và vật lực thay đổi liên tục, phải chăng Ngài đã đi trước khoa học và tâm lý học hiện đại hơn 25 thế kỷ?

Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự



thuvienhuequang.vn

sanh và diệt (udaya-vaya) liên tục, tựa như những sóng trên đại dương vậy.

Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc ác của nó.

Kiếp sống hiện tại do **ái thủ** (tanhà-upadàna) của kiếp quá khứ tạo thành. **Ái thủ** những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sanh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn[1].

*"Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu"*[2].

Tuy nhiên cũng cần phải nhớ rằng, theo Phật giáo, không phải mọi việc xảy ra đều do nghiệp quá khứ. Vào thời Đức Phật, các giáo phái khác như Niganthanàtaputta (Ni Kiền Tử) chủ trương rằng bất cứ cảm giác gì con người lãnh thọ, dù đó

---

[1] M. 135.
[2] M. 135.



thuvienhuequang.vn

là lạc thọ, khổ thọ hay bất lạc bất khổ thọ, tất cả đều do những hành động hay nghiệp quá khứ[1]. Tuy nhiên Đức Phật không chấp nhận chủ thuyết Túc Mệnh Nhân (Pubbekatahetu) này, cho đó là điều không hợp lý. Rất nhiều điều xảy ra là do kết quả của nghiệp chúng ta làm trong kiếp hiện tại này hoặc là do những nguyên nhân bên ngoài cũng có.

Một người có óc tò mò có thể sẽ hỏi, nếu không có một **linh hồn** hay **bản ngã** thường hằng đi đầu thai, thì cái gì là cái được tái sanh? Câu trả lời ở đây là không hề có một thực thể thường hằng dưới dạng **bản ngã** hay **linh hồn** (àtman) đi đầu thai hay chuyển di từ kiếp này sang kiếp khác. Khó có thể quan niệm được bất cứ điều gì có tính liên tục lại không thay đổi. Tất cả đều ở trong trạng thái trôi chảy liên tục. Cái chúng ta gọi là đời sống ở đây chỉ là sự vận hành của năm thủ uân mà chúng ta đã bàn đến trước đây, hoặc sự vận hành của thân và tâm mà cũng chỉ là những năng lực. Những năng lực này không bao giờ giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc liên tiếp, và trong cái hợp thể thân và tâm này chúng ta không thấy có thứ gì thường hằng cả. Con người trưởng thành hiện nay không phải là đứa bé năm xưa cũng không phải là một người hoàn toàn khác, đó chỉ là mối quan hệ của tương tục tính. Hợp thể thân và tâm hay năng lực tinh thần và thể xác này không mất vào lúc chết, vì không có năng lực nào đã từng mất cả. Nó chỉ sắp xếp lại, tổ chức lại trong những điều kiện mới, vậy thôi. Đây gọi là tái sanh, tái hiện hữu hay tái trở thành (punabbhava).

---

[1] M.III. 214 Kinh Devadaha.



thuvienhuequang.vn

Nghiệp hữu (Kammabhava) là năng lực phát xuất từ kiếp hiện tại, tạo điều kiện cho kiếp sống tương lai theo dòng bất tận. Trong tiến trình này không có gì chuyển di hay được đưa từ kiếp này sang kiếp khác. Đó chỉ là một sự chuyển động liên tục không gián đoạn. Chúng sanh chết ở đây và tái sanh ở nơi khác không phải cùng người ấy cũng không phải là một người hoàn toàn khác (na ca so na ca anno)[1].

Sát na tâm cuối cùng (cuti citta hay vinnàna: sát na tâm tử) thuộc về kiếp trước, kế kiếp hiện tại. Do sự diệt của sát na tâm tử này hay do sát na tâm tử này tạo điều kiện mà sát na tâm đầu tiên của kiếp hiện tại thường được gọi là kiết sanh thức (patisandhi vinnàna) khởi sanh[2]. Tương tự như vậy, sát na tâm cuối cùng của kiếp hiện tại tạo điều kiện (làm duyên) cho sát na tâm đầu tiên trong kiếp kế. Cứ như thế tâm sanh lên rồi diệt nhường chỗ cho tâm mới sanh. Như vậy dòng tâm thức sanh diệt liên tục này cứ trôi chảy cho đến khi sự sống dừng hẳn. Sự sống, nói cách khác, chính là tâm thức – ước muốn sống, muốn được tiếp tục tồn tại.

Theo sinh học hiện đại "*đời sống mới của con người bắt đầu ngay trong khoảnh khắc kỳ diệu. Khi một tế bào tinh trùng của người cha kết hợp với tế bào hay noãn bào của người mẹ*", đây là khoảnh khắc tái sanh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên Phật giáo nói đến yếu tố thứ ba được xem là thuần túy tinh thần.

---

[1] Milindapanha.

[2] Thức này là chi thứ ba trong Thập Nhị Nhân Duyên.



thuvienhuequang.vn

Theo bài kinh Mahàtanhasamkhaya, thuộc Trung Bộ I thì *"do sự kết hợp của ba yếu tố mà sự thụ thai xảy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, và chúng sanh sẽ tái sanh (gandhabba) không hiện diện, thời một mầm sống không được gieo vào (nghĩa là bào thai không thành hình). Nếu cha mẹ giao hợp nhau, đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, nhưng gandhabba không hiện diện, lúc đó cũng không có sự thụ thai. Nếu cha mẹ giao hợp với nhau đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ và gandhabba cũng hiện diện, lúc ấy một mầm sống đã được gieo vào và bào thai thành hình".*

Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ đặt cho thức tái sanh, patisandhi-vinnàna. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sanh này không phải là một **tự ngã** hay **linh hồn** hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác. Thức cũng phát sanh do các duyên. Ngoài duyên không thể có thức sanh khởi.

Chúng ta định danh cho dòng tâm thức này bằng những từ chẳng hạn như: sanh, tử, tiến trình tâm... thực ra chỉ có những sát na tâm. Như đã giải thích ở trên, sát na tâm cuối cùng chúng ta gọi là tử, sát na tâm đầu tiên chúng ta gọi là sanh. Như vậy, những lần sanh và tử xảy ra trong dòng tâm thức này, cũng chỉ là một chuỗi của những sát na tâm tương tục mãi mãi mà thôi.

Bao lâu con người còn chấp chặt vào sự hiện hữu do vô minh, ái và thủ của họ, chừng đó cái chết đối với người ấy vẫn không phải là sự chấm dứt cuối cùng. Họ sẽ tiếp tục cái sự nghiệp xoay lăn trong **"bánh xe sinh tồn"** (vòng luân hồi)



thuvienhuequang.vn

của họ. Đây là trò chơi bất tận của hành động và phản ứng (nhân và quả) được nghiệp duy trì sự chuyển động không ngừng, bị che lấp bởi vô minh và do khát ái thúc đẩy. Vì nghiệp là do ta tạo, nên chúng ta có đủ sức mạnh để bẻ gãy chuỗi (nhân-quả) bất tận này. Chính do sự đoạn trừ vô minh (avijjà) và cắt đứt động lực thúc đẩy của nó là tham ái, khát khao sự hiện hữu, ước muốn sống (tanhà) này mà vòng luân hồi dừng lại. Đức Phật giải thích điều này như sau: "*Làm thế nào sự tái sanh trong tương lai không xảy ra? Do sự diệt của vô minh, minh sanh (vijjà) tham ái được đoạn diệt, như vậy sự tái sanh trong tương lai không xảy ra*"[1].

Sau khi đạt đến giác ngộ, Đức Phật đã nói lên những lời hân hoan này:

"*Lang thang bao kiếp sống*
*Ta tìm nhưng không gặp*
*Người xây dựng nhà này*
*Khổ thay phải tái sanh*
*Ôi! Người làm nhà kia,*
*Nay ta đã thấy ngươi,*
*Người không làm nhà nữa,*
*Đòn tay ngươi bị gãy*
*Kèo cột ngươi bị tan*
*Tâm ta đạt tịch diệt (Niết bàn)*
*Tham ái thảy tiêu vong*"[2].

---

[1] M. 43
[2] Dhp. 153, 154.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG IV

# *Thánh đế thứ ba: Sự diệt khổ*

Trong chương II và III chúng ta đã đề cập đến khổ và nhân sanh khổ. Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của Sự Diệt Khổ (Dukkha-Nirodha) mà thường được hiểu là Niết bàn. Nghĩa theo từ nguyên của Nirvàna (Sanskrit) được giải thích là nir + vàna, thoát khỏi tham ái, dứt trừ tham ái, hoặc nir + và, ngừng thổi hay bị dập tắt.

Mặc dù những ý nghĩa theo từ nguyên của Pàli và Sanskrit này có thể giúp chúng ta hiểu được danh từ, nhưng nó không



thuvienhuequang.vn

giúp chúng ta chứng nghiệm được hạnh phúc của Niết bàn. Sự chứng đắc, như chúng ta sẽ thấy trong chương kế, phát xuất từ Giới (Sila), Định (Samàdhi) và Tuệ (Pannà). Niết bàn là một Pháp (Dhamma), một kinh nghiệm rất khó có thể giải thích vì tính chất vi tế của nó. Niết bàn thường được hiểu là Pháp siêu thế (Lokuttara), Tuyệt đối, Vô vi (Asamkhata). Niết bàn được bậc trí chứng đắc, tự mỗi người ngộ lấy cho chính mình.

Nói gì đến Niết bàn, một điều rất đơn giản như vị ngọt của đường còn không thể giải thích cho người chưa từng có kinh nghiệm trước đây hiểu được về nó bằng cách khuyên họ đọc một cuốn sách phân tích thành phần hóa học của đường. Thế nhưng nếu họ chỉ cần bỏ một chút đường vào lưỡi, lập tức họ sẽ cảm nhận được vị ngọt và lúc ấy lý thuyết về đường đâu cần nữa.

*"Niết bàn là gì?"* là một câu hỏi mà dù là Phật tử hay không phải Phật tử cũng thích hỏi ngay từ đầu. Người ta có thể đã đưa ra những câu trả lời rất thông minh và Niết bàn đã được giải thích bằng những từ ngữ hết sức tán tụng, thế nhưng lý thuyết nhiều bao nhiêu cũng không đưa chúng ta gần đến Niết bàn chút nào cả, vì nó vượt ngoài phạm trù của ngôn ngữ và lý luận (atakkàvacara). Có lẽ an toàn hơn và dễ dàng hơn là nói về những gì không phải là Niết bàn. Niết bàn là pháp không thể mô tả cũng như không thể truyền đạt được. Trong sự cố gắng của chúng ta nhằm giải thích Niết bàn, chúng ta đã dùng những ngôn từ có ý nghĩa hạn chế, những từ liên



thuvienhuequang.vn

quan đến thế gian, trong khi đó Niết bàn, chân lý tuyệt đối chỉ được chứng đắc qua việc tu tập tăng thượng tâm và tuệ, vượt qua bất kỳ kinh nghiệm thế gian nào và ngôn ngữ cũng không vươn đến được. Thế thì tại sao lại phải viết về Niết bàn? Sở dĩ phải viết là để ngăn ngừa những sự hiểu lầm về chân lý Niết bàn của đạo Phật mà thôi.

Đức Phật nói: *"Này các Tỳ kheo, Như Lai nghĩ rằng Pháp (Dhamma) mà Như Lai đã chứng ngộ này thật sâu xa, khó thấy, khó hiểu, an lạc và cao thượng, vượt ngoài lý luận, vi diệu và chỉ có bậc trí mới có thể hiểu được. Còn phàm nhân này thì thích thú, đam mê và hân hoan trong dục lạc, thật khó thấy được Pháp Duyên Khởi, pháp tùy thuộc phát sanh này. Họ cũng khó thấy được sự an tịnh các pháp hữu vi này, khó từ bỏ mọi sanh y, ái diệt và ly dục, đoạn diệt, Niết bàn. Nếu nay Như Lai giảng pháp mà mọi người lại không hiểu Như Lai, thì thật là một điều khó cho Như Lai, một điều vô ích cho Như Lai"*.

Lời tuyên bố trên của Đức Phật đã cho thấy rõ là sự đoạn diệt tham ái (tức Niết bàn) là khó thấy và khó hiểu.

Khi giải thích về Thánh Đế Thứ Ba trong bài pháp đầu tiên của mình, Đức Phật nói: *"Này các Tỳ kheo, đây là Thánh Đế về Sự Diệt Khổ: chính là sự đoạn tận (Niro-dho), là xả ly (càgo), thoát ly (patinissaggo), giải thoát (mutti) và không chấp trước (anàlayo) khát ái ấy"*[1].

[1] S.V. 412.



thuvienhuequang.vn

Mặc dù trong định nghĩa này, từ Niết bàn không được đề cập đến, nhưng "sự đoạn tận ái" đã hàm ý Niết bàn. Ở một nơi khác điều này đã được Đức Phật làm sáng tỏ *"Quả thực, này Ràdha, sự đoạn tận ái (tanhàk-khayo) là Niết bàn"*[1]. Trả lời câu hỏi của một vị Chư thiên, Ngài nói: "Đoạn trừ tham ái (tanhàya vippahà-nena) là Niết bàn"[2]. Còn ngài Xá Lợi Phất thì nói: "Sự nhiếp phục dục tham, sự đoạn trừ dục tham (chandaràga) đối với năm thủ uẩn, chính là sự diệt khổ"[3].

Từ những trích dẫn trên cho thấy rằng Nirodha hay Nibbàna là sự đoạn diệt, sự tận diệt tham ái (tanhà). Như chúng ta đã thấy trong chương trước, tham ái là nhân sanh khổ và khổ này chỉ dừng lại khi nhân của nó dừng. Với sự từ bỏ tham ái ta cũng từ bỏ khổ và tất cả những gì liên quan đến khổ. Do đó, Niết bàn được giải thích như là sự đoạn tận của khổ.

Có lẽ cũng cần ghi nhận ở đây là mặc dù những từ mang tính tiêu cực thường được dùng để định nghĩa Niết bàn, chúng vẫn không hàm ý rằng Niết bàn chỉ là sự tiêu cực hay sự hủy diệt của một cái ngã. Xét cho cùng sự phủ định không có nghĩa là một sự rỗng không tuyệt đối, một sự trống rỗng, mà chỉ là sự vắng lặng của một cái gì đó. Một vị A-La-Hán đã chứng đắc Niết bàn và thoát khỏi mọi tham ái. Tham ái không còn hiện diện trong vị ấy, và điều này không đơn thuần là sự

---

[1] SIII. 190.
[2] S.I. 39.
[3] M. 28.



thuvienhuequang.vn

trống không, hay sự hủy diệt của tự ngã, bởi vì không có cái ngã để bị hủy diệt.

Trong kinh điển hiển nhiên cũng có những từ rất tích cực như khemam (sự an ổn), suddhi (thanh tịnh), panìtam (thắng diệu), santi (tịnh lạc), vimutti (giải thoát), đã được dùng để biểu thị vô vi Niết bàn. Tuy nhiên, ý nghĩa thực sự của những từ này đã bị hạn chế đối với kinh nghiệm hiểu biết của thế gian hữu tình. Tất cả những định nghĩa tích cực này đều phát xuất từ kinh nghiệm của chúng ta về thế giới hiện tượng. Một khái niệm của phàm nhân về các pháp là samsaric (luân hồi). Đó là, thuộc về sự hiện hữu hay sự trở thành. Chính vì vậy mọi khái niệm của họ liên quan đến Niết bàn cũng bằng những từ mang ý nghĩa trở thành, và do đó họ không thể có một bức tranh chân xác về Niết bàn được. Tất cả những tư duy, ý niệm và ngôn từ của họ đều giới hạn, hữu vi. Do đó, không thể được áp dụng cho Niết bàn, một pháp không tạo tác (vô tác), không điều kiện (vô vi) và không cấu hợp (vô tướng).

Theo quy ước chúng ta nói về những từ tích cực và tiêu cực; những từ này cũng như mọi thứ khác là tương đối; nhưng Niết bàn vượt qua hai phạm trù tích cực và tiêu cực, nó không liên hệ đến bất cứ điều gì do điều kiện tạo thành (hữu vi pháp). Đức Phật đã phải dùng những từ ngữ của thế gian, biết rằng nó có những hạn chế. Liên quan đến câu hỏi, thế nào là Niết bàn? Chúng ta hãy nghe những lời giải thích của Đức Phật.

*"Này các Tỳ kheo! Có hai Niết bàn giới (Nibbàna dhàtuyo). Thế nào là hai? Niết bàn giới* ***hữu dư y*** *(saupà-*



thuvienhuequang.vn

*disesa)*[1] *và Niết bàn giới không* ***vô dư y*** *(anupàdisesa). Này các Tỳ kheo, thế nào là Niết bàn giới có* ***dư y****? Ở đây, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo là bậc A-La-Hán, các lậu hoặc (àsava) đã đoạn tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt A-La-Hán quả theo tuần tự, đã đoạn diệt các hữu kiết sử, bậc đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Chính các căn của vị ấy chưa bị hủy hoại nên vị ấy cảm thọ các điều khả ý và không khả ý, vị ấy cảm thọ lạc và khổ. Ngũ uẩn vẫn còn, chính sự tận diệt tham, sân, si của vị ấy, này các Tỳ kheo được gọi là Niết bàn giới* ***hữu dư y*** *(saupàdisesa nibbanadhàdu).*

*Này các Tỳ kheo, thế nào là Niết bàn giới* ***vô dư y*** *(anupàdisesa nibbànadhàtu)?.*

*Ở đây, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo là bậc A-La-Hán, các lậu hoặc đã đoạn tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt A-La-Hán quả theo tuần tự, hoàn toàn tận diệt các hữu kiết sử, bậc đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Mọi cảm thọ của vị ấy không còn ưa thích, không còn thích thú (anabhinanditàni), đã trở nên lắng dịu: Này các Tỳ kheo, chính điều này được gọi là Niết bàn giới* ***vô dư y.***

*Này các Tỳ kheo, đây là hai Niết bàn giới".*

Sự kiện này Đức Thế Tôn đã tuyên bố như sau:

---

[1] Upàdi ở đây có nghĩa là năm uẩn.



thuvienhuequang.vn

*"Niết bàn giới này*
*Được vị có pháp nhãn*
*Trình bày và thuyết giảng,*
*Không y tựa như vậy*
*Một loại Niết bàn giới,*
*Ở đây, thuộc hiện tại*
*Còn có các dư y,*
*Nuôi dưỡng hữu bị diệt*
*Không dư y Niết bàn*
*Lại thuộc về tương lai*
*Với vị đạt giới này,*
*Mọi hữu diệt hoàn toàn,*
*Những ai với chánh trí,*
*Biết con đường vô vi*
*Tâm tư được giải thoát,*
*Nuôi dưỡng hữu bị diệt,*
*Những ai chứng đạt được*
*Cốt lõi của các pháp*[1]
*Hoan hỉ trong diệt tận*
*Những vị ấy như vậy*
*Đã từ bỏ hoàn toàn,*
*Tất cả mọi sanh hữu"*[2].

---

[1] Dhamma sàra (lõi của pháp) ở đây là A-La-Hán quả.
[2] Iti 38, 39.



thuvienhuequang.vn

Con người gồm có năm uẩn hay tâm và thân, chúng thay đổi không ngừng, do đó gọi là vô thường. Ngũ uẩn sanh rồi diệt, vì "phàm cái gì sanh khởi, tất cả đều chịu sự đoạn diệt"[1].

Tham, sân, si trong con người khiến cho họ luân chuyển mãi, vì như kinh đã nói: "Không từ bỏ tham, sân, si, con người không thoát khỏi tử sanh"[2].

Bậc đã đạt đến A-La-Hán quả, nghĩa là đã giải thoát ngay khi còn đang sống, do nhổ bật gốc tham, sân, si. Như đã nói ở trên, sự giải thoát này gọi là Niết bàn giới **hữu dư y** (saupàdisesa nibbànadhàtu). Ngũ uẩn của một vị A-La-Hán hay sanh y của vị ấy là do tham, sân, si trong quá khứ vô định của vị ấy tạo thành. Vì vị ấy vẫn còn sống nên các uẩn của vị ấy phải vận hành. Vị ấy, do đó, vẫn cảm thọ những thọ lạc cũng như thọ khổ mà các căn của vị ấy lưu giữ do sự xúc chạm với các trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã thể nên vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ này.

Giờ đây, khi vị A-La-Hán nhập diệt, các uẩn của vị ấy, hay sanh y của vị ấy cũng ngưng vận hành, chúng sẽ tiêu hoại vào lúc chết; các thọ của vị ấy không còn nữa, và do sự tẩy trừ tham, sân, si mà vị ấy không còn tái sanh, đương nhiên lúc ấy sự ấp ủ các cảm thọ cũng không còn. Và do đó, như đã được nói "thọ của vị ấy sẽ trở nên nguội lạnh (sìtibhavissanti)". *Sự kiện* này được diễn tả trong Udàna như sau:

---

[1] S.IV. 47.
[2] A.II. 6.



thuvienhuequang.vn

*"Thân bị hoại, tưởng diệt,*
*Mọi thọ được nguội lạnh,*
*Các hành được lặng yên,*
*thức đạt được mục đích"*[1].

Sự kiện này gọi là Niết bàn giới ***vô dư y*** (anupàdisesa nibbànadhàtu).

Từ những điều đã đề cập ở trên, vị trí của bậc A-La-Hán đã rõ ràng. Khi một người đã trừ diệt hoàn toàn tam độc tham, sân, si đưa đến tái sanh, vị ấy giải thoát khỏi những trói buộc của vòng luân hồi (samsàra), không còn phải tái sanh. Vị ấy được tự do đúng theo ý nghĩa của từ này. Không còn điều gì khiến vị ấy phải tái sanh lại làm người, vì vị ấy đã chứng đắc Niết bàn, sự tận diệt hoàn toàn của dòng tiến sinh và trở thành (bhava-nirodha: hữu diệt). Vị ấy đã vượt qua những hoạt động bình thường của thế gian mặc dù vẫn sống trong cuộc đời này, vị ấy đã tự nâng mình lên một trạng thái siêu thế; những hành động của vị ấy không còn tạo nghiệp, nghĩa là không còn cho quả trên phương diện nghiệp báo, vì chúng không bị tác động của tam độc, bởi những kiết sử (kilesa), vị ấy vô nhiễm với mọi điều ác, đối với các cấu uế của tâm. Trong vị ấy không còn các tùy miên phiền não hay những khuynh hướng ngủ ngâm (anusaya); *"Vị ấy vượt qua cả thiện lẫn ác, từ bỏ cả tốt lẫn xấu"*[2], quá khứ, vị lai và ngay cả hiện tại không còn làm

---

[1] UD. VIII. 92.
[2] Dhp. 39.



thuvienhuequang.vn

cho vị ấy phải lo lắng. Vị ấy không chấp trước điều gì trong thế gian này, vì vậy không còn sầu lo. Những thăng trầm của cuộc sống không làm vị ấy xao xuyến lo sợ. Như trong Kinh Hạnh Phúc *(Mangala Sutta)* có nói:

*"Khi xúc chạm việc đời*
*Tâm không động (nakampati), không sầu (asokam)*
*Tự tại (khemam) và vô nhiễm (virajam).*
*Là hạnh phúc tối thượng."*

Như vậy, Niết bàn là một trạng thái có thể chứng đắc ngay trong kiếp sống này (ditthadhammanibbàna). Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái này, trạng thái mà chỉ có bậc A-La-Hán mới có thể mặc nhiên công nhận.

Mặc dù phàm nhân có thể cảm nhận được tính chất bất toại nguyện của cuộc sống, và trực nhận được thế nào là khổ, thế nào là những cấu uế và tham ái là thế nào, nhưng họ không hiểu được thế nào là sự đoạn trừ hoàn toàn của các cấu uế. Bởi vì họ chưa từng kinh nghiệm điều đó, nếu họ làm được, họ sẽ hiểu qua sự tự chứng, thế nào là trạng thái không còn các cấu uế, thế nào là Niết bàn hoặc thế nào là chân lý, hạnh phúc thực sự là thế nào. Các bậc A-La-Hán nói về Niết bàn với kinh nghiệm thực sự chứ không phải dựa vào lý thuyết, nhưng các Ngài không thể bằng sự chứng ngộ của mình, làm cho người khác hiểu được Niết bàn. Người thỏa mãn cơn khát của mình sẽ hiểu được cảm giác giải thoát



thuvienhuequang.vn

mà họ đạt được, nhưng họ không thể giải thích cảm giác này cho người khác. Dù cho họ có thể nói về cảm giác đó nhiều bao nhiêu, người khác cũng không cảm nhận được điều đó; vì đây là kinh nghiệm tự thân, sự tự chứng. Sự chứng ngộ là việc riêng của mỗi người. Mỗi người phải tự ăn và tự ngủ lấy, tự điều trị những chứng bịnh của mình; đây chỉ là những nhu cầu hàng ngày, huống nữa khi nói đến vấn đề phát triển nội tâm của con người, đến sự giải thoát tâm.

Điều khó nắm bắt là Niết bàn giới ***vô dư y*** hay nói một cách khác là Bát Niết bàn (Pparinibbàna) hoặc sự diệt độ của một vị A-La-Hán.

Một đoạn kinh thường hay được trích dẫn trong Udàna (Phật Tự Thuyết) như sau:

*"Này các Tỳ kheo! Có sự không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi. Nếu không có cái không sinh, không hiện hữu, không bị làm và không hữu vi thì ắt hẳn sẽ không có sự xuất ly khỏi sanh, khỏi hiện hữu, bị làm và hữu vi. Vì rằng có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm và không hữu vi, nên có sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi*[1].

*Ở đây không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió, không có hư không vô biên, không có thức vô biên, không có vô sở hữu xứ, không có phi tưởng phi phi tưởng xứ, không có đời này, không có đời sau, không có mặt trời và mặt*

[1] UD VIII. 3



thuvienhuequang.vn

*trăng. Ở đây, này các Tỳ kheo, không có đến, không có đi, không có hiện hữu, không có diệt, không có sanh, không có an trú, không có chuyển vận, không có sở duyên. Đây thật sự là sự đoạn tận khổ đau (Dukkha)"*[1].

Từ đoạn kinh trên chúng ta thấy rõ rằng Niết bàn tối hậu (Parinibbàna) này là một trạng thái ở đó năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức và tất cả những gì liên quan đến ngũ uẩn đều chấm dứt. Do đó, đây là trạng thái ở đó thuyết tương đối không có chỗ đứng. Nó vượt qua và nằm ngoài mọi thứ được xem là tương đối. Nó không phải là quả của một nhân nào, cũng không phải nhân làm phát sanh ra quả. Nó không phải đạo (magga) cũng không phải quả (phala), nó là một pháp tuyệt đối, vô vi, không cấu hợp.

Khổ và nhân sanh khổ (tham ái) thuộc về pháp thế gian (lokiya), nhưng Niết bàn không thuộc về thế gian, nó nằm ngoài các pháp hữu vi, do đó vượt qua nhân quả. Các pháp hiện thế đều tương đối, nhưng Niết bàn là pháp không có tính chất tương đối, là Pháp Tuyệt Đối.

Trong bài kinh vô cùng quan trọng khác (dvàyatanupassanà)[2] ở đây Pháp Duyên Khởi và Tứ Thánh Đế được nêu lên từng chi một, Đức Phật gọi các Tỳ kheo và nói rằng:

*"Này các Tỳ kheo! Cái gì được thế giới với chư thiên, các ma, các phạm thiên, được thế giới này với quần chúng Sa-môn và Bà la môn, với chư thiên và loài người suy tưởng:*

---

[1] UD. VIII. 1
[2] S.N 758



thuvienhuequang.vn

'***Đây là sự thật***' *(Idam saccamti upanijjhàyitam), cái ấy được các bậc Thánh (Ariya) khéo thấy như thật với chánh trí tuệ là* '***cái này là hư vọng***', *trong khi cái mà các bậc Thánh thấy là* '***chân thật***', *thời thế gian cho rằng đó là* '***hư vọng***', và Ngài nói thêm:

*"Niết bàn không hư ngụy*
*Bậc Thánh chân thật biết*
*Họ thắng tri chân thật*
*Không ái dục tịch tịnh"*[1].

Đây không phải là trường hợp duy nhất Đức Phật dùng chân đế hay chân thật (saccam) như một từ thay thế cho Nibbàna (Niết bàn), vì chúng ta thấy ở sau:

*"Chân Đế, này các Tỳ kheo, là một danh xưng cho Niết bàn"*[2] *(Yathàbhùtam vacanam ti kho bhikkhu nibbànassetam adhivacanam).*

*"Những vị ấy giải thoát*
*Đối như thật hiện hữu,*
*Vì nhờ đoạn diệt được*
*Tham Ái đối sanh hữu"*[3].

*(Yathàbhùte vimuccanti bhavatanhà parikkhayà).*

*(Từ Yathàbhùte thường dịch là* ***như thực****, ở đây dùng từ Chân Đế cho phù hợp với văn cảnh).*

---

[1] S.N 758
[2] S.N. 195.
[3] Iti. II. 12.



thuvienhuequang.vn

Như đã được tuyên bố trong bài kinh Giới Phân Biệt[1] (Dhàtu vibhaga sutta), một bài kinh quan trọng không kém, vị A-La-Hán đã an tịnh tuyệt đối bên trong (ba ngọn lửa tham, sân, si đã bị dập tắt hoàn toàn), thổi tắt từ bên trong "Paccatam yeva parinibbàyati" khi cảm thọ một lạc thọ, khổ thọ hay bất lạc bất khổ thọ, vị ấy biết rằng thọ này là vô thường, không đáng để đắm trước với ý niệm của tôi và là tôi, nghĩa là vị ấy không cảm thọ các thọ với dục tham.

Bất cứ thọ nào vị ấy cảm nhận, có thể đó là lạc thọ, khổ thọ hay bất lạc bất khổ thọ, vị ấy cảm nhận các thọ ấy mà không bị đắm trước, không bị trói buộc vào đó (visam-yutto). Vị ấy tuệ tri rằng sau khi thân hoại mệnh chung (sau khi thọ mạng đã tận), mọi thọ và cảm thọ cũng sẽ trở nên nguội lạnh, cũng sẽ trở nên vắng lặng (sìtibhavissanti) cũng như ngọn đèn dầu được cháy đỏ nhờ vào dầu và tim đèn, khi dầu cạn và tim hết, nó sẽ tắt do hết nhiên liệu. Cũng vậy, khi một vị Tỳ kheo cảm giác một cảm thọ rằng thân đã tận, vị ấy tuệ tri *"ta cảm giác một cảm thọ rằng thân đã tận"*, và khi cảm giác một cảm thọ rằng sinh mạng đã tận, vị ấy tuệ tri *"ta cảm giác một cảm thọ rằng sinh mạng đã tận"*, và vị ấy biết *"sau khi thân hoại mạng chung, mọi cảm thọ không còn hoan hỉ ở nơi đây, sẽ trở nên nguội lạnh"*. Do vậy, này các Tỳ kheo, một người thành tựu như vậy là thành tựu với trí tuệ tối thắng, bởi vì trí biết về sự đoạn tận khổ (dukkha) là thánh tuệ tối thắng vậy.

---

[1] M. 140



thuvienhuequang.vn

Sự giải thoát của vị ấy, thiết lập trên chân đế, không bị dao động. Cái gì không thực là hư vọng, cái gì là thực (không hư vọng), Niết bàn là chân đế (tam saccam). Do vậy, này các Tỳ kheo, một người thành tựu như vậy là thành tựu với chân đế tối thượng này, bởi vì Thánh đế tối thượng (Paramam ariya saccam) là Niết bàn, là chân thực (không phải hư vọng).

Trong Ratanasutta[1] có dạy:

*"Nghiệp cũ đã tiêu mòn,*

*Nghiệp mới không phát khởi*

*Nhàm chán kiếp lai sanh*

*Chủng tử dục đoạn tận*

*Bậc trí chứng Niết bàn,*

*Ví như ngọn nến tắt"*[2].

Đây là vị trí của bậc A-La-Hán đã nhập diệt (Parinibbato). Con đường của vị ấy, giống như con đường của loài chim trên hư không, không thể tìm ra dấu vết. Do đó, thật là sai lầm khi nói rằng vị A-La-Hán hay Đức Phật đi vào Niết bàn, bởi vì đó không phải là một nơi, một trú xứ hay một tầng trời mà ở đây các chúng sanh tiếp tục sống một cách vĩnh hằng. Niết bàn không có sự định vị *(*xác định vị trí), sự nhập diệt của một vị Phật hay A-La-Hán được diễn tả trong kinh như là

---

[1] Kinh Tam Bảo Sn. 14

[2] Trong chú giải nói rằng khi Đức Phật nhìn thấy ngọn đèn tắt, Ngài đã nói lên những lời này.



thuvienhuequang.vn

Parinibbuto (Bát Niết bàn). Parinibbàya (Bát Niết bàn) hàm ý sự diệt tận hay diệt độ hoàn toàn, mà sự diệt độ này rõ ràng cho thấy đó chính là sự diệt của hữu (bhavanirodha) – chấm dứt cuộc hành trình. Vậy thì điều đó có ý nghĩa gì, điều gì sẽ xảy ra đối với một vị Phật hay một vị A-La-Hán sau khi vị ấy nhập diệt đó là điều không thể giải thích, không thể xác định. Hoàn toàn không có một giới hạn, không có một kích thước nào để đo lường (Niết bàn). Đó là một câu hỏi ***"không thể trả lời"***, ***"không thể xác định"*** (àyakata), chân đế tối hậu là điều không thể diễn tả và tuyên bố ra được (anakkhàta).

Khi Upasivà đặt câu hỏi một vị đã nhập diệt là ngưng hiện hữu, hay vĩnh viễn sống trong hạnh phúc, câu trả lời của Đức Phật rất dứt khoát.

*"Người đã thực nhập diệt,*
*Không thể đo lường được,*
*Vị ấy không có gì,*
*Nhờ đó có thể nói,*
*Có còn gì hay không,*
*Khi tất cả các pháp*
*Đã hoàn toàn đoạn tận,*
*Mọi cách để diễn đạt*
*Cũng đã bị đoạn tận*[1]".

[1] S.n. 1076. So sánh bài kệ này với câu trả lời của Đức Phật cho Vaccha – một du sĩ ngoại đạo: "nói rằng vị ấy (bậc A-La-Hán) còn tái sanh là không hợp ở đây; còn nói rằng vị ấy không còn tái sanh, cũng không đúng trong trường hợp này". M.I.486. Kinh số 72.



thuvienhuequang.vn

Nếu đã Vô ngã (atta), nghĩa là vắng mặt một linh hồn hay cái ta, cái gì sẽ đạt đến Niết bàn, hay ai chứng đắc Niết bàn là một câu hỏi rối mù khác. Trước tiên chúng ta cố gắng để hiểu xem cái gọi là người đây là cái gì hay là ai đã. Con người là một sự kết hợp của thân và tâm. Đó là một tiến trình phải chịu sự biến đổi không bao giờ tồn tại giống nhau trong hai khoảnh khắc liên tiếp, và ở đây không có một cái gì thường hằng cả. Sự tận diệt của tiến trình này – dòng tâm – vật lý này – được gọi là Parinibbàna (Diệt độ), không có cái "ta", ngã, hay linh hồn nào đi vào Niết bàn cả.

Vấn đề cái gì đạt đến hay ai chứng đắc Niết bàn phát sanh do quan niệm cố chấp có "ta", tôi và của tôi (ahamkàra, mamimkàra) trong con người, và tất cả mọi câu hỏi đều xoay quanh cái ta này. Tuy nhiên không có ta hay ngã nằm sau mọi hành động thân, khẩu, ý. Có nghiệp nhưng không có người tác nghiệp, có tư duy nhưng không có người tư duy, có Niết bàn nhưng không có người chứng đắc Niết bàn. Chỉ có các hiện tượng diễn tiến. Trong ngôn ngữ quy ước chúng ta nói về đàn ông, đàn bà, ta, tôi... nhưng trong ý nghĩa cùng tột không có những cá nhân như vậy hiện hữu. Chỉ có một tiến trình đang hình thành và một tiến trình hoại diệt *"bất cứ pháp nào có bản chất sanh, tất cả pháp ấy đều có bản chất hoại diệt"*.

Năm thủ uẩn tạo thành con người. Tham ái là nhân của khổ phát sanh trong năm thủ uẩn này. Sự diệt tham cũng ở trong năm thủ uẩn này. Như vậy một tiến trình sanh và một tiến trình diệt, và hoàn toàn không có ngã thể thường hằng



thuvienhuequang.vn

hay cái "ta" nào tạo ra các uẩn này, và cuối cùng trừ diệt nó, lại càng không phải là một tác nhân ở bên ngoài. Ở đây chỉ có sự trở thành và một sự diệt của cái đang trở thành đó. Thấy như vậy là Chánh Kiến.

Niết bàn của đạo Phật được gọi là Hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham) và như chúng ta thấy ở trên, hạnh phúc này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn, sự diệt hoàn toàn của mọi cảm thọ. Bây giờ chính lời tuyên bố này lại làm cho chúng ta hoàn toàn khó hiểu, vì chúng ta đã quen cảm thọ những lạc thọ này bằng các căn của chúng ta.

Tôn giả Udàyi, một vị đệ tử Phật, cũng đã đối diện với vấn đề này. Một lần nọ Tôn giả Xá Lợi Phất (Sàriputta) gọi các Tỳ kheo và nói:

*"Niết bàn, này chư hiền, là lạc, Niết bàn chính là Hạnh phúc".*

Khi ấy Tôn giả Udàyi bèn hỏi:

*"Nhưng hiền giả Sàriputta! Lạc thú ấy là thế nào, vì ở đây không còn thọ?".*

*"Ngay đó chính là lạc, này hiền giả vì ở đây không còn thọ"*[1].

Lời giải thích này của Tôn giả Xá Lợi Phất đã được xác chứng bởi một trong những Phật ngôn sau: *"Bất cứ cái gì*

[1] A.IV. 414



thuvienhuequang.vn

*được cảm thọ, được nhận thức, được cảm giác, tất cả những cái đó đều là khổ (yamkinci vedayitam dukkhasmim ti)"*[1].

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ – hướng đến Niết bàn – đã được Đức Phật chỉ rõ. Đó là con đường tu tập cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ này, quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta, với sự Chánh Niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Một đứa bé học đi, học đứng cũng phải từ từ và với rất nhiều khó khăn, đối với các bậc đại nhân cũng vậy, đi trên con đường hoàn thiện, lần hồi từng bước, từng bước, trải qua những thất bại để cuối cùng đạt được thành công.

*"Nhớ vị tu đời trước*
*Nhớ nếp sống của họ*
*Dầu nay thời hậu lai*[2]
*Vẫn có thể xác chứng*
*Con đường đạo bất tử*[3]*."*

---

[1] S.II. 53.
[2] Đó là sau khi Phật nhập diệt.
[3] "Sàritvà pubbake yogi-tesam vattam anussaram kincàpi pachim kàlo-phuseyya amatam padam" Thag. 947.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG V

# *Ba nhóm (Uẩn) của Bát Thánh Đạo*

Trước khi nhập diệt (Niết bàn) Đức Phật cho gọi các hàng đệ tử lại và căn dặn: *"Pháp và Luật (Dhamma vinaya) Như Lai đã giảng giải và ban hành cho các con, sau khi Như Lai diệt độ, chính Pháp và Luật này sẽ là Đạo Sư của các con"*[1].

Từ lời di huấn này, chúng ta thấy rõ rằng đường lối tu tập của Đức Phật, hệ thống Tôn giáo của Ngài, bao gồm Pháp

[1] D. 16.



thuvienhuequang.vn

và Luật. Luật hàm ý sự toàn hảo về phương diện đạo đức, chế ngự những hành động của thân và khẩu, phép tắc cư xử trong đạo Phật. Tất cả những điều này thường được gọi là Sìla (Giới) hay học giới, pháp đề cập đến việc tu tập tâm, chế ngự tâm, đó là thiền hay sự phát triển Định Tâm (Samàdhi) và Trí Tuệ (Pannà). Ba phần Giới, Định và Tuệ này là những lời dạy căn bản nếu được tu tập một cách thận trọng và trọn vẹn sẽ nâng con người từ thấp lên cao; đưa họ từ bóng tối ra ánh sáng, từ tham dục đến xả ly, và từ loạn động đến tịnh lặng.

Tam học này không phải là những phần biệt lập mà là những phần không thể thiếu của đạo lộ (giải thoát). Ý niệm này được kết tinh từ lời khuyến giáo thật sáng suốt của bậc Chánh Đẳng Giác xưa cũng như nay: ***"không làm các điều ác, tu tập các hạnh lành; giữ tâm ý trong sạch[1]".***

Đây là những lời dạy cổ kính thường được trích dẫn nhưng lúc nào cũng thật mới mẻ, vì nó truyền đạt một cách cô đọng bức thông điệp của bậc Đạo Sư như khi chỉ ra con đường thanh tịnh và giải thoát. Tuy nhiên, đạo lộ thường được nói đến như là Bát Thánh Đạo hay Bát Chánh Đạo (Ariyo Atthamgiko Maggo). Mặc dù một số người thích gọi đạo lộ này là Bát Thánh Đạo, nhưng cũng nên chú ý rằng từ "Ariyan" ở đây không đại diện cho một chủng tộc, đẳng cấp, giai cấp hay dòng họ nào cả. Nó chỉ đơn thuần có nghĩa cao quý hay cao thượng, thế thôi.

---

[1] *"Sabba pàpassa akaranam - Kusalassa upasampadà sacittapariyo-danam - etam buddhànasàsanam"*. Dhp. 183.



thuvienhuequang.vn

*Ba nhóm (Uẩn) của Bát Thánh Đạo*

Bát Thánh Đạo được sắp thành ba nhóm: Giới, Định, Tuệ, đạo lộ này là nét đặc thù của đạo Phật và phân biệt nó với mọi tôn giáo và mọi triết lý khác.

Tám chi phần của đạo lộ là:

**Nhóm tuệ (Pannà)**

1) ***Chánh Kiến*** *(Sammà-ditthi)*

2) ***Chánh Tư duy*** *(Sammà-samkappa)*

3) ***Chánh Ngữ*** *(Sammà-vàcà)*

**Nhóm Giới (Sìla)**

4) ***Chánh Nghiệp*** *(Sammà - kammanta)*

5) ***Chánh Mạng*** *(Sammà àjiva)*

6) ***Chánh Tinh tân*** *(Sammà-vàyama)*

**Nhóm Định (Samàdhi).**

7) ***Chánh Niệm*** *(Sammà-sati)*

8) ***Chánh Định*** *(Sammà-samàdhi)*

Nói đến đạo lộ này, trong bài Pháp đầu tiên[1], Đức Phật đã gọi đó là Trung Đạo (Majjhimàpatipadà), bởi vì nó tránh xa hai cực đoan: Lợi dưỡng là đắm mình trong dục lạc được xem là thấp hèn, dung tục và dẫn đến nguy hại, là một cực đoan.

[1] Bài pháp đầu tiên thường gọi là Chuyển Pháp Luân (Dhamma – cak-kappavattana).



thuvienhuequang.vn

Tự hành hạ mình bằng các hình thức khổ hạnh nghiêm khắc dẫn đến đau khổ, thấp hèn và nguy hại là một cực đoan khác.

Sống trong cung điện xa hoa giữa những đàn ca múa hát thâu đêm, đức Bồ tát biết bằng chính kinh nghiệm của mình, rằng dục lạc ngũ trần không đưa đến chân hạnh phúc và giải thoát. Sáu năm trường khổ hạnh, mà Ngài như một đạo sĩ khổ hạnh, đã thực hành rất nhiệt tình mong tìm sự thanh tịnh và giải thoát cuối cùng, nhưng cũng không đem lại kết quả gì. Đó chỉ là một nỗ lực hão huyền, vô ích. Tránh xa hai cực đoan này. Ngài đi theo con đường tu tập giới và tâm, bằng vào kinh nghiệm tự thân đã khám phá ra Trung Đạo bao gồm ba nhóm như đã kể trên.

Điều cần phải ghi nhớ ở đây là thuật ngữ "*đạo*" chỉ là cách diễn đạt có tính biểu trưng, mặc dù theo ước lệ chúng ta nói đến việc bước theo đạo lộ, thế nhưng trong ý nghĩa cùng tột thì tám bước biểu thị cho tám tâm sở. Chúng tương quan và tương duyên lẫn nhau, ở cấp độ cao nhất thì chúng vận hành đồng thời chứ không phải bước theo từng bước hoặc thực hành hết chi này đến chi khác theo số thứ tự. Ngay cả ở mức độ thấp nhất cũng vậy, mỗi chi cũng như các chi cần phải được tác động với một mức độ nào đó của Chánh Kiến, vì đó là trọng tâm của đạo Phật.

Trước hết chúng ta hãy nghe những lời dạy này từ Đức Phật:

*"Này các Tỳ kheo! Chính vì không thông đạt, không thể nhập bốn pháp mà Ta và các ngươi lâu đời phải trôi lăn trong*



thuvienhuequang.vn

*biển sanh tử. Bốn pháp ấy là gì? Này các Tỳ kheo! Chính vì không thông đạt, không thể nhập Giới, Định, Tuệ và Giải Thoát mà Ta và các ngươi lâu đời trôi lăn trong biển sanh tử vậy. Nhưng khi bốn pháp này đã được thông đạt và thể nhập, này các Tỳ kheo, thời tham ái đối với đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch và nay không còn một đời sống nào nữa"*[1].

Bậc Đạo Sư nói thêm:

*"Định, này các Tỳ kheo, được hỗ trợ bởi Giới sẽ đem lại quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm (Định) được Tuệ hỗ trợ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu) và vô minh lậu*[2]".

Những lời dạy này của Đức Phật đã giải thích rõ nhiệm vụ và mục đích của tu tập Giới, Định, Tuệ. Sự giải thoát có nghĩa là thấu thị cuộc sống khi đã tận diệt ba nhân căn để của bất thiện tham, sân, si hay vô minh (lobha, dosa, moha) từng tấn công tâm con người. Ba căn bản bất thiện này được loại trừ qua việc tu tập Giới, Định, Tuệ.

Như vậy chúng ta thấy giáo pháp của Đức Phật nhắm vào sự thanh tịnh tuyệt đối, kiện toàn tâm lực, giải thoát khỏi những tham muốn thấp hèn.

Thế thì sự giải thoát khỏi những cấu uế của tâm này, sự giải thoát khỏi khổ này là trách nhiệm của tự thân mỗi con

---

[1] D. 16.
[2] D. 16.



thuvienhuequang.vn

người, không phải là trách nhiệm của ai khác, dù là người hay chư thiên, ngay cả một vị Tối Tôn như Đức Phật cũng không thể giải thoát cho ai khỏi những trói buộc của cuộc đời, ngoại trừ chỉ đường cho họ.

Đạo lộ giải thoát gồm: Giới, Định, Tuệ thường được đề cập trong Kinh Điển như là Tam Học (Tividhàsikkhà) và không có học nào trong tam học này tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy ở đây, học này không thể làm nhiệm vụ nếu không có sự hỗ trợ của hai học khác. Tam học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định và Định trở lại thúc đẩy Trí tuệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp, thấy các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường.

Tới đây chúng ta đã thấy rõ tác động hỗ tương giữa Pháp và Luật (Dhamma-Vinaya) hay giữa Minh và Hạnh (Vijjà-Carana) hai yếu tố thạo thành một tiến trình phát triển duy nhất, "*Như lấy tay rửa tay, hay lấy chân để rửa chân. Cũng vậy, Giới hạnh làm cho Trí tuệ thanh tịnh và Trí tuệ làm cho Giới hạnh thanh tịnh*[1]". Sự kiện này có lẽ cũng là điều đáng ghi nhớ đối với các nhà nghiên cứu Phật học, vì có một khuynh

[1] D. 4



thuvienhuequang.vn

hướng, đặc biệt trong giới kinh viện, xem lời dạy của Đức Phật như thuần lý luận, hoặc chỉ như một giáo lý siêu hình không có giá trị thực tiễn hoặc một tầm mức quan trọng nào cả.

Tuy nhiên, pháp hành của đạo Phật là một tiến trình nghiêm nhặt nhằm tịnh hóa lời nói, hành động và tư duy của con người. Đó là một tiến trình tự phát triển, tự thanh tịnh. Sự nhấn mạnh ở đây là vào những kết quả thực tiễn chứ không phải là sự suy luận mang tính triết lý, những ý niệm trừu tượng, hay thậm chí chỉ là sự suy diễn đơn thuần.

Bằng ngôn ngữ mạnh mẽ Đức Phật đã cảnh tỉnh hàng đệ tử tránh xa lối tu chỉ chú trọng đến tri thức sách vở như vầy:

*"Nếu người nói nhiều Kinh*
*Không hành trì, phóng dật,*
*Như kẻ người chăn bò*
*Không phần Sa-môn hạnh.*
*Dầu nói ít Kinh điển*
*Nhưng hành pháp, tùy pháp*
*Từ bỏ tham, sân, si*
*Tỉnh giác, tâm giải thoát*
*Không chấp thủ hai đời*
*Dự phần Sa-môn hạnh*[1]*."*

Những lời cảnh tỉnh này đã nói lên được đường lối tu tập của đạo Phật, phương pháp nắm bắt chân lý cùng tột của đạo

[1] Dhp. 19-20.



thuvienhuequang.vn

Phật, sự thức tỉnh từ vô minh đến trí tuệ, hoàn toàn không lệ thuộc vào sự phát triển tri thức có tính kinh viện, mà nơi pháp hành thực tiễn đưa hành giả đến sự giác ngộ và giải thoát cuối cùng.

Đức Phật quan tâm đến các hữu tình chúng sanh hơn đến những tính chất vô tình. Mục đích duy nhất của Ngài là làm sáng tỏ những bí ẩn của kiếp nhân sinh, để giải quyết vấn đề sanh hữu. Điều này đã được Ngài thực hiện nhờ liễu tri trọn vẹn Tứ Thánh Đế, các sự thực vĩnh hằng của cuộc đời.

Trí hiểu biết về các sự thực (Tứ Đế) này được Ngài cố gắng chia sẻ cho những ai đang tìm kiếm nó, chứ không hề áp đặt chân lý lên người khác. Ngài không bao giờ bắt buộc hay thuyết phục người nào theo Ngài cả, vì sự cưỡng bách hay ép buộc là hoàn toàn xa lạ với phong cách giáo huấn của Ngài. Ngài cũng không khuyến khích hàng đệ tử phải tin nơi Ngài một cách mù quáng, mà mong họ suy xét kỹ lời dạy của Ngài. Giáo pháp mời người có mắt *"đến để thấy"* (ehipassiko) chứ không phải đến để tin. Chính việc đến để thấy và hiểu, không phải để tin một cách mù quáng, là điều được bậc Đạo Sư tán thành.

Muốn hiểu được thế gian bên trong, ta phải phát triển nội căn, tức tâm của con người. Đức Phật dạy: *"Hãy theo dõi tâm của các người"*[1] hay *"Bậc trí tự điều phục*[2]*"*.

---

[1] D.16

[2] Dhp. 80.



thuvienhuequang.vn

Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài.

Tuy nhiên, trong cái hợp thể thân và tâm của con người này còn có những điều kỳ diệu chưa từng thăm dò mà các nhà khoa học phải bỏ ra rất nhiều năm chưa hẳn đã thấy.

Thực sự mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng để hoàn thiện này, theo quan niệm của đạo Phật phải chịu rất nhiều biến đổi (vô thường) trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ.

Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây cỏ, và vị đắng là tính chất cố hữu của ký ninh vậy. Những phép màu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu này. Sự huy hoàng bất tử của tia nắng vĩnh hằng đang chờ chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ của họ vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời.



thuvienhuequang.vn

Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục xoay lăn trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những tính năng của thống khổ.

Xét cho cùng, cho dù một nhà khoa học hay một người bình thường, nếu người ấy không hiểu được tầm quan trọng của giới hạnh, tính cấp bách cho nỗ lực hành thiện, sự cần thiết phải áp dụng Chánh Kiến vào cuộc sống, người như vậy, theo đạo Phật là người vẫn chưa chín chắn, chưa trưởng thành. Họ còn phải vượt qua rất nhiều khó khăn nữa, trước khi thắng được cuộc đua sanh tử của cuộc đời và đạt được phần thưởng bất tử của Niết bàn.

Để có được sự hiểu biết về thế gian bên trong, kiến thức khoa học có lẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thực cùng tột này không thể nào tìm thấy trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học, tri thức là điều gì đó đã ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất



thuvienhuequang.vn

toại nguyện (Dukkha). Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi cơ bản: sự học này có hợp với thực tế không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?

Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thực sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chánh có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò nổi, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô Thường, Khổ, Vô ngã (Anicca, Dukkha, Anatta). Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động. Đối với họ một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có; vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassanànàna).

Đức Phật là một bậc toàn tri như vậy, và đạo lộ giải thoát của Ngài đã mở ra cho tất cả những ai có mắt muốn thấy và có tâm muốn hiểu biết. Đạo lộ này không giống như những con đường "cứu chuộc" khác, vì Đức Phật dạy rằng mỗi cá nhân,



thuvienhuequang.vn

dù tại gia hay xuất gia, phải tự mình có trách nhiệm đối với sự giải thoát của chính mình.

Nhân loại bị vướng vào mớ bòng bong, cả bên trong lẫn bên ngoài (nội triền và ngoại triền), phương thuốc trị liệu hữu hiệu mà Đức Phật đưa ra được tóm tắt như sau:

*"Người trú giới có trí*
*Tu tập tâm và tuệ*
*Nhiệt tâm và thận trọng*
*Bậc giới hạnh thoát triền*[1]*."*

Lời khuyến hóa đầu tiên của Đức Phật cho 60 vị Thánh A-La-Hán vào những buổi đầu hoằng hóa là: Pháp (Dhamma) cần phải được công bố vì lợi ích và an lạc của số đông, vì lòng thương tưởng đối với thế gian[2]. Có thể nói toàn bộ giáo pháp của bậc Đạo Sư đã đượm nhuần lòng từ ái, và bao dung lớn rộng ấy.

Giới (Sila), chặng đầu của đạo lộ, dựa trên lòng bi mẫn này. Tại sao người Phật tử phải tránh sát hại và trộm cắp của kẻ khác? Không phải đó là vì tình thương đối với chính mình và mọi người đó hay sao? Tại sao người Phật tử phải có bổn phận giúp đỡ người nghèo khó, túng thiếu và những người trong cơn hoạn nạn? Điều đó không phải được phát xuất từ lòng bi mẫn đó hay sao?

---

[1] S.I. 13
[2] Vinaya, 1. 21.



thuvienhuequang.vn

Tránh ác và làm thiện là nhiệm vụ của Giới, quy tắc ứng xử được dạy trong đạo Phật. Nhiệm vụ này không bao giờ thiếu lòng bi mẫn. Giới bao gồm trong đó mọi phẩm chất tốt đẹp của tâm hồn là từ ái, khiêm tốn, khoan dung, lòng trắc ẩn, tâm quảng đại và hoan hỉ với sự thành công của kẻ khác... Định và Tuệ luôn luôn phải có Giới trong sạch đi kèm.

Như đã nói ở trên, ba chi số ba, bốn và năm của Bát Chánh Đạo tạo thành Giới của đạo Phật. Đó là: **Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp** và **Chánh Mạng**.

**Chánh Ngữ** là tránh:

1) Không nói dối, đồng thời phải luôn luôn nói sự thật.
2) Không nói lời ly gián gây sự bất hòa và chia rẽ, đồng thời phải nói những lời nào đưa đến sự hòa hợp và đoàn kết.
3) Không nói những lời thô ác, cộc cằn, thay vào đó phải nói những lời từ ái, tế nhị.
4) Không nói những lời vô ích, ngồi lê đôi mách, thay vào đó phải nói những lời có ý nghĩa và không bị bậc trí khiển trách.

**Chánh Nghiệp** là tránh:

1) Không sát sanh
2) Không trộm cắp
3) Không tà dâm.



thuvienhuequang.vn

Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn

Đồng thời phải trau giồi lòng bi mẫn, chỉ lấy những gì được cho, và sống trong sạch trinh khiết.

**Chánh Mạng** là từ bỏ những lối làm ăn sinh sống tà vạy, đem lại sự tai hại, khổ đau mình và cho người khác, đó là buôn bán:

1) Vũ khí
2) Súc vật để giết thịt
3) Người (ở đây muốn nói đến tình trạng mua bán nô lệ rất thịnh hành vào thời Đức Phật)
4) Các loại thức uống có men gây say
5) Các loại độc dược.

Ngược lại phải sinh sống bằng những nghề được xem là không bị khiển trách, không làm hại đến bản thân mình và người khác (các chi này sẽ được thảo luận kỹ trong những chương sau).

Từ những nét đại cương về luân lý Phật giáo này, rõ ràng rằng, giới luật do Đức Phật ban hành không chỉ là sự cấm đoán có tính tiêu cực, mà là một sự xác quyết phải hành thiện – một sự nghiệp được lát bằng những thiện ý vì an lạc và hạnh phúc của cả hành tinh này. Những nguyên tắc đạo đức được nhắm vào việc làm cho xã hội an ổn bằng cách thúc đẩy sự đoàn kết, hòa hợp và những quan hệ chính đáng giữa con người với nhau.

Giới là phương tiện mở đầu cho lối sống Phật giáo. Nó là nền tảng cho sự phát triển tinh thần, người có ý định hành



thuvienhuequang.vn

thiền hay định tâm trước tiên phải phát triển lòng yêu mến Giới, vì chính Giới nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm vững vàng, an tịnh.

Giai đoạn kế tiếp trên lộ trình giải thoát là tu tập tâm, Định (Samàdhi), giai đoạn này gồm ba chi khác của Bát Chánh Đạo là: **Chánh Tinh tấn**, **Chánh Niệm** và **Chánh Định** (số 6,7 và 8).

**Chánh Tinh tấn** là sự cố gắng kiên trì:

1) Để ngăn ngừa những tư duy ác, bất thiện chưa sanh, không cho khởi sanh trong tâm hành giả.
2) Đoạn trừ những tư duy ác đã sanh.
3) Làm cho sanh khởi và phát triển những tư duy thiện chưa sanh.
4) Thúc đẩy và duy trì những tư duy thiện đã sanh càng thêm tăng trưởng.

Do vậy nhiệm vụ của **Chánh Tinh tấn** là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả.

Người có trí là người làm chủ lời nói và hành động của mình nhờ Giới (Sìla) giờ đây thực hiện mọi nỗ lực để khảo sát những tư duy của mình, những tâm sở của mình, và tránh những ý nghĩ điên đảo.



thuvienhuequang.vn

**Chánh Niệm** là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào:

1) Các hoạt động của thân (thân hành niệm: kàyanupassanà).
2) Các cảm thọ (vedanànupassanà: niệm thọ).
3) Những hoạt động của tâm (cittanupassanà: tâm hành niệm).
4) Các pháp (dhammànupassanà: niệm pháp).

Vì các chi phần của đạo lộ này tương quan và tương tác lẫn nhau, **Chánh Niệm** trợ giúp **Chánh Tinh tấn**, và cả hai cùng hợp tác với nhau có thể chặn đứng sự khởi sanh của những tư duy bất thiện, đồng thời phát triển những tư duy thiện đã có mặt. Người thận trọng đối với những hành động thân, khẩu, ý của mình, sẽ tránh tất cả những gì gây tổn hại cho sự tiến bộ tâm linh. Một người như vậy không phải là người tâm trí lười biếng, thiếu nghị lực. Bài kinh Tứ Niệm Xứ nổi tiếng (Satipatthàna) đề cập rất đầy đủ chi tiết bốn lãnh vực **Chánh Niệm** này[1].

**Chánh Định** là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành Định tâm (Samàdhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Một thiền sinh hay hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ

[1] Xem chương XII nói về Chánh Niệm.



thuvienhuequang.vn

của **Chánh Tinh tấn** và **Chánh Niệm** tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm hành giả ấy. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm pháp cái.

Khi đã làm chủ tâm và không để cho tâm làm chủ mình được như vậy, lúc ấy hành giả (yogi) tu tập Chánh Trí (Pannà) bao gồm hai chi đầu và cũng là chặng cuối của đạo lộ. Đó là **Chánh Kiến** và **Chánh Tư duy**.

Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (avyàpàda samkappa) và tư duy vô hại hay bi mẫn (avihimsà-samkappa), những tư duy này cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng nào, vì chúng bao chùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Dĩ nhiên việc ban rãi những tư duy cao quý như vậy là điều khó có thể đối với người tự coi mình là trung tâm và ích kỷ.

Một người có thể là thông minh, uyên bác và đa văn, nhưng nếu họ thiếu những tư duy chân chánh. Người ấy, theo lời dạy của Đức Phật, chỉ là một người ngu (Bàla) chứ không phải là người có trí. Nếu chúng ta nhìn mọi vật với sự sáng suốt, vô tư, chúng ta sẽ hiểu rằng tham muốn vị kỷ, thù hận và bạo hành không thể đi chung cùng trí tuệ. **Chánh Kiến** hay trí tuệ luôn luôn thấm nhuần với **Chánh Tư duy** và không bao giờ mất chúng.



thuvienhuequang.vn

**Chánh Kiến** trong ý nghĩ rốt ráo, là sự tuệ tri như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, ta cần phải có một sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.

**Chánh Kiến** hay trí tuệ thấu thị là kết quả của việc hành thiền đều đặn và liên tục, hoặc sự tu tập thật cẩn trọng của nội tâm. Đối với người đã thành tựu **Chánh Kiến**, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (các pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppà ceto vimutti).

Độc giả giờ đây có thể đã hiểu tại sao ba nhóm Giới, Định, Tuệ lại làm phận sự chung với nhau, vì một mục đích cuối cùng là bất động tâm giải thoát, và qua sự tu tập thận trọng bản tâm, qua việc chế ngự các hành động của thân và khẩu, sự thanh tịnh đã được đạt đến như thế nào. Chính nhờ sự tự nỗ lực và tự phát triển mà mỗi hành giả tự mình đạt đến giải thoát, chứ không phải do cầu nguyện hay van xin một tha lực nào. Đây đích thực là Pháp (Dhamma) đã được Đức Phật khám phá, đã được Ngài khéo tu tập và đạt đến chánh giác rồi khai thị cho thế gian.

*"Giới, Thiền Định, Trí Tuệ*
*Và giải thoát vô thượng*
*Gotama danh xưng*
*Chứng ngộ những pháp này,*



thuvienhuequang.vn

*Đức Phật thắng tri chúng*
*Thuyết pháp cho Tỳ kheo*
*Đạo sư đoạn tận khổ*
*Bậc tuệ nhãn thanh định."*[1]

Mặc dù kiến thức khoa học vẫn phát triển đều đặn, song con người trên thế gian này vẫn cảm thấy bất an, bị giằng xé với bao nỗi sợ hãi và bất mãn. Họ mê muội với khát vọng đạt đến tiếng tăm, giàu sang cùng quyền lực và để thỏa mãn các giác quan. Thế gian phiền muộn này vẫn đang sôi sục với hận thù, với ngờ vực, với tham vọng, với ích kỷ và với bạo hành, chỉ có bức thông điệp của Đức Phật về tình thương và sự hiểu biết, về Bát Chánh Đạo là phù hợp với mọi thời đại, liên quan đến điều này Đức Phật dạy:

*"Hướng tri kiến thanh tịnh*
*Duy chỉ có đường này,*
*Nếu người theo đường này,*
*Ma Vương ắt rối loạn*
*Đi trên đường bát chánh*
*Là tránh mọi đau thương*
*Ta dạy ngươi con đường*

[1] A.II..



thuvienhuequang.vn

*Nhổ sạch mọi gai gốc*[1]
*Hãy nỗ lực Tinh Tấn*
*Như Lai bậc dẫn đường*
*Ai tu tập thiền tịnh,*[2]
*Ắt thoát vòng Ma Vương"*[3]

[1] Gai gốc: nguyên văn là những mũi tên tham dục.
[2] Thiền định: chỉ chung cho Định (Samatha) và Tuệ (Vipassanà).
[3] Dhp. 274, 275, 276.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG VI

# *Thánh đế thứ tư - Đạo đế: Chánh Kiến*

*"Ví như nước đại dương*

*Chỉ có một vị mặn,*

*Pháp (Dhamma) này cũng một vị,*

*Đó là vị giải thoát"*[1].

[1] Udàna 56.



thuvienhuequang.vn

Giải thoát, sự an ổn tối thượng khỏi mọi trói buộc, là tiếng gọi thiết tha của pháp Phật. Chính vì mục đích giải thoát này, mà bậc Đạo Sư đã khai thị giáo pháp về con đường bất tử.

Đứng giữa ngã ba đường, khách bộ hành bối rối không biết phải đi đường nào cho đúng. Người ấy nhìn chung quanh để tìm sự giúp đỡ, và trước sự hân hoan vô cùng, người ấy nhìn thấy tấm bảng chỉ đường. Giờ đây, nếu người ấy thực sự có ý định muốn đi đến đích, người ấy không còn do dự, mà sẽ tiến bước với lòng say mê dõi theo từng bước chân của mình. Cũng vậy, những người đang lang thang trong vòng luân hồi sanh tử này cũng bối rối. Bao lâu họ chưa nhận ra con đường giải thoát. Đức Phật cũng như tấm bảng chỉ đường, chỉ ra con đường cao thượng đưa đến trí tuệ giải thoát, nhưng người ta vẫn thích bám vào những lối mòn mỗi lúc càng đi sâu thêm vào vũng lầy đau khổ. Chính vì trong quá trình rong ruổi qua những cánh rừng tử sanh, họ đã đan kết những thói quen trước đây thành một nếp sống cố hữu.

Quả thực, quay lưng lại với những thói quen cố hữu, quay lưng lại với những tư duy và hành động đã lâu đời thâm nhiễm là điều rất khó. Tuy nhiên, nếu người muốn vượt qua những nỗi lo chồng chất của đời sống phàm tục này, hoặc muốn đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát, họ phải từng bước quay lưng lại với những điều dường như thân thương và hợp ý đó, để bước lên con đường mà các bậc Chánh Đẳng Chánh Giác thuở xưa đã đi qua và để lại ***Con Đường Cổ Xưa***[1].

---

[1] S.II. 106 Purànamaggam, puranamjasam, pubbakehi sammasambuddhehi.



thuvienhuequang.vn

Chính nhờ từng bước tiến theo ***Con Đường Cổ Xưa*** đó, mà người ta đi đến đích giải thoát. Chúng ta không thể đạt đến giải thoát ngay tức thời được, ví như đại dương xuôi xuống dần dần, Pháp và Luật của Đức Phật cũng vậy. Có những học pháp tuần tự, những việc phải làm tuần tự và những pháp hành cũng đi tuần tự. Mọi lời hướng dẫn thực tiễn được Đức Phật đưa ra nhằm loại trừ xung đột nội tâm do những bất toại nguyện từ cuộc sống, và để đạt đến sự an lạc, hạnh phúc cuối cùng đều được tìm thấy trong Bát Chánh Đạo.

Đối với thế giới văn minh ngày nay, với cái nhìn sáng suốt vô tư, thì Chánh Kiến dường như là một yếu tố rất cơ bản, hay đúng hơn là một yếu tố rất cần thiết cho đời sống con người. Với sự tiến bộ của khoa học hiện đại, con người phương Đông lẫn phương Tây dường như ngày càng trở nên quan tâm đến đời sống vật chất hơn, và hầu như đã quên đi lãnh vực tinh thần, thế giới bên trong, do đó mà cuộc sống của họ có vẻ mất cân đối, và thậm chí nghiêng về điều ác nhiều hơn. Những khẩu hiệu, những hình thức quảng cáo tuyên truyền làm như đã nhào nặn tâm và đời sống của họ trở nên quá máy móc, khiến cho con người trở thành một thứ hình nộm phải chịu sự điều khiển của kẻ khác.

Con người hiện đại thường bị vướng vào mọi loại tư tưởng, quan niệm, lý tưởng cả khôn ngoan lẫn ngu độn. Họ là loại người sành về phim ảnh, có đầu óc hưởng thụ, một loại người bị lệ thuộc vào các chương trình truyền thanh và truyền hình... Ngày nay, những gì được báo chí, truyền thanh, truyền



thuvienhuequang.vn

hình, các loại tiểu thuyết, phim ảnh, các loại văn học tâm lý, nói chung các loại phim ảnh thiếu lành mạnh giới thiệu đều có khuynh hướng làm cho đầu óc con người rối loạn và đưa họ ra khỏi con đường chân chánh đầy minh triết.

Tình trạng thù nghịch, xung đột và ngay cả những cuộc chiến tranh đều là hậu quả của những lối suy nghĩ sai lầm, những quan điểm hư ngụy, chúng được sanh ra từ tham lam – sân hận. Ngày nay, hơn bao giờ hết, Chánh Kiến là điều cần thiết để hướng dẫn nhân loại vượt qua những xáo trộn của cuộc đời, để *"nắn thẳng lại cái tâm dao động, bất an như người làm tên trau chuốt mũi tên của mình"*[1] và để cho phù hợp với công lý và chính trực.

Từ những bài kinh Phật cổ xưa nhất đã cho chúng ta thấy rõ rằng Đức Phật không phải là một vị thầy xu hướng theo bên này hoặc bên kia, vì con đường của Ngài là trực lộ. Ngài tránh mọi cực đoan lợi dưỡng hay khổ hạnh; Thường Kiến hay Đoạn Kiến, Vô Nhân Thuyết hay Định Mệnh Thuyết (Adhiccasamuppana-nivativàda); hoặc bất kỳ chủ thuyết nào khác có khuynh hướng nghiêng về cực đoan. Pháp hành của Ngài, như đã giải thích trong bài Pháp đầu tiên (Chuyển Pháp Luân), là Trung Đạo. Đó là lời dạy có ý nghĩa trực tiếp trên cuộc sống của kiếp nhân sinh, một sự áp dụng thực tiễn, không xu hướng, không thiên kiến theo cảm xúc – Trung Đạo là phương diện tích cực và thực tiễn trong toàn bộ lời dạy của

---

[1] Dhp. 33.



thuvienhuequang.vn

bậc Đạo Sư. Đó không chỉ là sự suy diễn, tự biên và lý sự, vì nó đòi hỏi tự thân mọi người phải dự phần vào công việc, phải áp dụng mọi chi phần của đạo lộ vào trong cuộc sống, phải nắm lấy ý nghĩa chân thật của cuộc đời, phải vì mục đích duy nhất là giải thoát khỏi những cấu uế đã từng ám ảnh trong tâm hồn của mỗi chúng ta.

Chi đầu tiên của đạo lộ là Chánh Kiến, Chánh Kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thực sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng Chánh Kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo Chánh Kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thực của nó, điều này có nghĩa là phải hiểu được chính thân – tâm con người. Đó là tự trực nghiệm, tự quan sát thân – tâm mình. Điểm này chúng ta sẽ bàn đến ở phần sau.

Chánh Kiến là chi phần quan trọng nhất của Bát Chánh Đạo, vì bảy chi phần còn lại đều do Chánh Kiến hướng dẫn, nó chắc chắn rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm này đã trở nên trong sáng và hiền thiện thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có Chánh Kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập Chánh Tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển Chánh Niệm. Chánh Tinh tấn và Chánh Niệm có Chánh Kiến hướng dẫn sẽ đem lại Chánh Định. Như



thuvienhuequang.vn

vậy Chánh Kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các chi phần khác trong hệ thống phối hợp (Bát Chánh Đạo) vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh.

Có hai điều kiện cần thiết để đưa đến Chánh Kiến là: do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác (Paratoghohosa)[1]; và do như lý tác ý (Yoniso-manasikàra)[2]. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ ở ngoài; trong khi điều kiện thứ hai lại nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập (manasikàra nghĩa đen là "làm ở trong tâm"). Những gì chúng ta nghe[3] tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc hình thành những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến Chánh Kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của kẻ khác, vì nó ngăn cản tư duy chân chánh.

Điều kiện thứ hai, như lý tác ý khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hàng ngày. Chữ yoniso-manasikàra thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các

---

[1] Như trường hợp Ngài Upatissa nghe pháp nơi Tôn giả Asaji-bậc A-La-Hán.

[2] M. 43.

[3] Ngày xưa (Thời Đức Phật) người ta học bằng cách nghe và trở nên đa văn (bahussuta); ngày nay người ta học chủ yếu là bằng cách đọc và trở thành người thông thái do đọc nhiều.



thuvienhuequang.vn

pháp một cách sâu xa hơn (yoniso, nghĩa đen là bằng đường ruột), thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý "triệt để" hay "sự chú ý" hợp lý. Ayoniso-manasikàra (tác ý phi như lý), luôn luôn bị Đức Phật quở trách vì nó không giúp cho chúng ta để ý đến tánh duyên khởi, hay phân tích được cái hợp thể ngũ uẩn này. Vì vậy, vấn đề quan trọng là phải phát triển tác ý như lý và tránh sự tác ý phi như lý. Hai điều kiện này, nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển Chánh Kiến.

Người tầm cầu sự thực (chân lý), không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tướng hời hợt bên ngoài của các pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến Chánh Kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối (tục đế và chân đế) có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn.

Đức Phật là một bậc thông tuệ, một nhà phân tích (vibhajjavàdi: phân biệt thuyết giả) đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích cánh tay này thành các mô và từ các mô phân tích thành các tế bào, Đức Phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ



thuvienhuequang.vn

bản, cho đến khi đã phân tích chúng thành những pháp cùng tột không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật lên án lối tư duy nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thực sự của các pháp. Chính nhờ Chánh Kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và diệt của các pháp hữu vi. Thực tánh pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà ta có thể hiểu được sự thật của Pháp (Dhamma).

Đức Phật dạy: "Pháp này dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí"[1] và Ngài giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ theo tuần tự, tránh những tà kiến hư vọng. Chánh Kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phần và mọi phương diện của Pháp và Chánh Kiến tác động như yếu tố chủ đạo của Phật giáo.

Vậy thì Chánh Kiến là gì? Chánh Kiến chính là sự hiểu biết về Khổ (Dukkha) hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ[2].

Như vậy, không hiểu biết (si mê) về bản chất thực sự của cuộc đời chủ yếu là không hiểu biết Tứ Thánh Đế, chính vì không hiểu biết về sự thực này mà chúng sanh bị dẫn dắt đi

---

[1] A.N. 232.
[2] D.22; M. 141.



thuvienhuequang.vn

tái sanh và phải chịu sanh tử, tử sanh mãi mãi. Chúng ta hãy nghe những lời dạy của Đức Phật:

*"Này các Tỳ kheo! Chính vì không hiểu biết, không thể nhập Tứ Thánh Đế mà chúng ta phải rong ruổi, lang thang quá lâu trong vòng luân hồi (Samsàra) này, cả các ngươi và Ta... Nhưng khi Tứ Thánh Đế này đã được hiểu và thể nhập, tham ái đối với một đời sống tương lai đã được nhổ sạch, những gì đưa đến sanh hữu đã bị tiêu diệt, và sẽ không còn phải tái sanh nữa"*[1].

Trong lời tuyên bố của Ngài về pháp, Đức Phật nói với năm vị đạo sĩ trong nhóm Kiều Trần Như rằng:

*"Bao lâu tri kiến của Ta về thực tại liên quan đến Tứ Thánh Đế, trong ba giai đoạn và 12 phương diện chưa hiển lộ rõ ràng đối với Ta, Ta chưa tuyên bố đã đạt đến giác ngộ tối thượng trong thế gian này. Nhưng khi tri kiến của ta về thực tại liên quan đến Tứ Thánh Đế này đã rõ ràng cho Ta, lúc ấy ta tuyên bố đã đến giác ngộ tối thượng trong thế gian này."*[2]

Những lời dạy này đã cho chúng ta thấy rõ rằng Chánh Kiến trong ý nghĩa cao nhất của nó là sự thông đạt Tứ Thánh Đế. Nắm bắt được những sự thực này là hiểu được tính phức tạp của tự nhiên *"Người thông đạt Tứ Thánh Đế này thực sự được gọi là bậc trí tuệ."*

---

[1] S.V. 431. D. 16.
[2] Mhvg. V. 423.



thuvienhuequang.vn

Ở đây, Chánh Kiến có hai loại, Chánh Kiến hợp thế và Chánh Kiến siêu thế. Sự hiểu biết của hàng phàm nhân về Nghiệp (Kamma) và quả của Nghiệp (Kamma vipàka), cũng như sự hiểu biết hợp với Tứ Thánh Đế (Saccànulomikanana) thì được gọi là Chánh Kiến hợp thế (Lokiya). Sở dĩ gọi là hợp thế là vì sự hiểu biết này chưa thoát khỏi các cấu uế (lậu hoặc). Chánh Kiến này chỉ có thể gọi là ***"Tùy giác trí"*** (anubodha). Nhưng Chánh Kiến được trực nghiệm ngay ở khoảnh khắc chứng đạt một trong bốn tầng Thánh[1] thì được gọi là Siêu Thế (Lokuttara). Đây là loại Chánh Kiến thường được gọi là ***"thể nhập"*** hay ***"chứng đắc"*** (pativedha).

Như vậy có Chánh Kiến được tu tập bởi hàng phàm phu (Putthujjana) và Chánh Kiến của các bậc Thánh (Ariyas). Ở một mức độ cao hơn, chính Chánh Kiến đó kết hợp với bảy chi phần còn lại, đưa đến sự hoàn thành (các phận sự của đời phạm hạnh).

Do thiếu Chánh Kiến mà hàng phàm nhân bị trói buộc vào bản chất thực của cuộc đời, và không thấy được sự thực phổ quát của cuộc sống – Khổ (Dukkha). Thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thực này, thế nhưng lại vội vã kết án giáo pháp của Đức Phật về Tứ Đế là bi quan, yếm thế. Có lẽ đó cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mải

---

[1] Tầng Thánh đầu tiên thuật ngữ gọi là Sotàpatti "Nhập Lưu"; tầng Thánh thứ hai là Sakadàgàmi "Nhất Lai", tầng Thánh thứ ba là Anàgàmi "Bất Lai"; tầng Thánh thứ tư và cũng à tầng Thánh cuối gọi là Arahatta "Vô Sanh". Ở tầng này mọi kiết sử đã bị cắt đứt và các cấu uế đã bị nhổ tận gốc.



thuvienhuequang.vn

mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ này cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó rồi. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về Khổ (Dukkha) này, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời.

Đó là một sự kiện tâm lý mà người ta thường không muốn bộc lộ những bản chất thực của họ, không muốn giải bày những gì ẩn tàng sâu kín trong tâm họ, trong khi rõ ràng là họ muốn người khác tin rằng họ vẫn khỏe mạnh, tráng kiện, không lo lắng và khổ đau. Cũng chính vì lý do tâm lý này mà nhiều người, vô tình hay cố ý, không muốn nói hay nghe nói đến cái căn bệnh phổ quát của thế gian: khổ hay bất toại nguyện này, họ thích lạc, nghĩ rằng lúc nào họ cũng ở trong tình trạng an ổn và sống trong thiên đường ảo do chính tâm họ tạo ra.

Mặc dù con người cũng nhận ra và chấp nhận lẽ đổi thay như nét đặt trưng của cuộc sinh tồn, nhưng họ không thể thoát khỏi sức mê hoặc và sự rộn ràng mà những đổi thay này đã đem đến cho con người nói chung. Họ ấp ủ niềm tin và hy vọng rằng, rất có thể con người sẽ phát hiện ra một con đường hạnh phúc trong chính cái lẽ biến đổi này, hoặc sẽ tìm ra một trung tâm an ổn trong cái vòng biến dịch vô thường này. Họ nghĩ rằng, mặc dù thế gian này là không chắc chắn, nhưng họ có thể làm cho nó chắc chắn, và tạo cho nó một nền tảng kiên



thuvienhuequang.vn

cố nào đó, chính vì những hy vọng hão huyền này mà cuộc vật lộn nhằm cải thiện thế gian cứ tiếp diễn không ngừng trong sự cố gắng kiên trì và lòng nhiệt thành vô ích của họ.

Những nỗ lực nhằm cải thiện con người và thế gian bằng mọi phương cách có thể được, nhằm bảo đảm những điều kiện tốt đẹp hơn trong mọi lĩnh vực sinh hoạt, và nhằm bảo đảm không còn những hiểm nguy, hiển nhiên đã để lộ ra rằng: không có hạnh phúc thực sự, không có an ổn thực sự trong thế gian. Đây chính là tính chất bất toại nguyện của thế gian, bức minh họa khốn khổ này thực đã quá rõ ràng cho những ai có mắt muốn thấy và có tâm muốn hiểu biết. Chính Chánh Kiến đã minh họa rõ ràng về những gì chúng ta gọi là cuộc đời ra trước con mắt tâm của chúng ta, và đây gọi là **kiến như thực** (yathàbhùtadassana), trong cái thấy này không còn lạc quan hay bi quan, không còn nhìn vào cả pháp trên quan điểm ưa – ghét, tán thành hay không tán thành.

Nếu đọc kỹ bài kinh Chánh Tri Kiến (Sammàdit-thisutta), bài kinh số 9 trong Trung Bộ, chúng ta sẽ thấy rằng phương pháp để có được Chánh Kiến đã được Ngài Xá Lợi Phất giải thích bằng 16 cách khác nhau, trong đó có thể rút gọn lại thành bốn cách sau:

1) Nhờ tuệ tri căn bản thiện và bất thiện.

2) Nhờ tuệ tri Tứ Thánh Đế.

3) Nhờ tuệ tri thức ăn.

4) Nhờ tuệ tri Pháp Duyên Khởi.



thuvienhuequang.vn

Hai cách thứ hai và thứ ba hầu như giống nhau; vì cả hai đều giải thích cùng những nét đặc biệt, đó là tiến trình của sự sanh và tiến trình của sự diệt (Samudaya, nirodha), hay nói một cách khác, là giải thích về hữu (bhava) và sự diệt của hữu (bhava-nirodha).

Thức ăn (àhàra) có bốn loại:

a) Thức ăn thuộc về vật chất thông thường (kabalinkà-ràhàra: đoàn thực)

b) Xúc thực (sự tiếp xúc giữa các căn và trần; phassàhàra).

c) Thức thực *(*vinnànàhàrà*)*.

d) Tư niệm thực (manosancetanàhàra)[1].

Có lẽ ở đây không cần phải giải thích tất cả các phương pháp đã được đề cập trong bài kinh[2].

Ở mức độ thấp hơn của nó thì Chánh Kiến thúc đẩy con người hiểu được mối tương quan nhân quả (kammassakatanàna), điều này hàm ý sự hiểu biết về 10 **"thiện nghiệp"** (kusala kamma), và 10 **"bất thiện nghiệp"** (akusala kamma)[3]. Thiện nghiệp đem lại quả an vui, đó là những công đức hay phước báu dẫn đến hạnh phúc đời này và đời sau. Do đó, 10 thiện nghiệp được gọi là **"Chánh Nghiệp đạo"**

---

[1] M. I. 48.

[2] Muốn hiểu thêm chi tiết xin đọc *Right understanding* (Chánh Kiến) của Somathera (Buddhist literature socicty, colanbo, 1946).

[3] Về chi tiết xem chương nói về Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp.



thuvienhuequang.vn

(kusala kammapatha). Bất thiện nghiệp đưa đến những quả báu xấu, đó là những phi công đức dẫn đến khổ đau, đến những bất hạnh ở đời này và đời sau. Do đó, 10 bất thiện nghiệp gọi là **"bất thiện nghiệp đạo"** (akusala kammapatha).

Trong nhiều bài kinh khác, Đức Phật đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nghiệp trên phương diện tâm lý *"Này các Tỳ kheo, Như Lai tuyên bố chính **sở hữu tư** này là Nghiệp (Kamma). Do có chủ ý mà người ta hành động bằng thân, bằng lời và bằng tâm"*[1]. Chính sự hiểu biết về nhân quả này đã thúc đẩy một người có tư duy biết tránh ác và hành thiện. Người thông hiểu nhân quả cũng biết rõ rằng chính những hành động (nghiệp) thiện ác của họ đã làm cho đời họ hạnh phúc hay đau khổ. Người ấy biết rằng nguyên nhân trực tiếp của những dị biệt và bất bình đẳng về sinh trưởng trong cuộc đời này, là do những nghiệp thiện hoặc ác của mỗi cá nhân trong những kiếp quá khứ hay trong chính kiếp này. Nhân cách của con người được tiền định theo sự lựa chọn của họ. Tư duy và hành động họ chọn, theo thói quen, họ sẽ trở thành những tư duy và hành động ấy. Như vậy, người ấy hiểu được vị trí của họ trong cái vũ trụ huyền nhiệm này và cư xử theo cung cách như thế nào để có thể thúc đẩy được tiến bộ đạo đức và tâm linh. Loại Chánh Kiến hợp thế này mở lối hướng đến sự chứng ngộ **Duyên Khởi Tánh** và **Tứ Đế**.

Bây giờ chúng ta bàn đến cách thức thành tựu Chánh Kiến nhờ tuệ tri Tứ Đế. Ở trên chúng ta đã thấy rằng Tứ Đế

---

[1] A.III. 415



thuvienhuequang.vn

không tách rời ngũ uẩn, ngoài ngũ uẩn không thể thấy Tứ Đế. Sự thông hiểu bản chất thực của năm uẩn hàm ý sự chứng ngộ Tứ Đế. Do vậy, có một tri kiến rõ ràng về năm uẩn là điều rất cần thiết và ngũ uẩn này đã được giải thích chi tiết trong chương IV.

Phân tích của Đức Phật về cái gọi là con người thành năm uẩn luôn luôn biến đổi này đã làm sáng tỏ một điều là không có cái gì thường trú, không có cái gì được bảo tồn vĩnh hằng trong cái hợp thể ngũ uẩn hay dòng tiến sinh này.

Sự biến đổi hay vô thường là đặc tính cơ bản của mọi hiện hữu duyên sinh, chúng ta không thể nói bất cứ điều gì, hữu tình hay vô tình, rằng "cái này là thường hằng", vì ngay khi chúng ta nói, vật đó vẫn đang phải chịu biến đổi vô thường, các uẩn là hữu vi và do điều kiện tạo thành và do đó luôn luôn phải chịu tác động nhân quả. Tâm và các tâm sở của nó biến đổi không bao giờ ngừng. Cũng như thân vật lý này, mặc dù ở một tỷ lệ thấp hơn, vẫn biến đổi không ngừng từ sát na này đến sát na khác. ***Ai thấy rõ ràng rằng các uẩn vô thường là vô thường***, là có Chánh Kiến[1].

Đức Phật đưa ra năm ẩn dụ có ấn tượng rất sâu sắc để minh họa cho bản chất hằng chuyển của năm uẩn. Ngài so sánh sắc hay thân này với hòn bọt, thọ uẩn với bong bóng nước, tưởng uẩn với hoa đốm, hành uẩn với thân cây chuối và thức uẩn với trò ảo thuật, và hỏi: *"Này các Tỳ kheo, có thể có một thực thể bền vững nào trong hòn bọt, trong bong bóng*

[1] S.III. 51.



thuvienhuequang.vn

*nước, trong hoa đốm, trong thân cây chuối hay trong trò ảo thuật không?*". Tiếp tục, Đức Phật nói: "*Bất cứ sắc nào có mặt dù ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, hạ liệt hay cao thượng, xa hay gần, này các Tỳ kheo, sắc ấy cần phải thấy, phải tư duy, phải xem xét với tác ý như lý, vị Tỳ kheo nào thấy như vậy, xem xét như vậy với tác ý như lý, sẽ thấy nó rỗng không, không có thực thể, không có cốt lõi. Này các Tỳ kheo, liệu có một thực thể nào bền vững trong sắc ấy không?*". Đức Phật cũng nói như vậy với các uẩn còn lại và hỏi: "*Này các Tỳ kheo, liệu có một thực thể bền vững nào trong thọ uẩn, trong tưởng uẩn, trong hành uẩn và trong thức uẩn hay không?*[1]".

Chúng ta thấy rằng sự phân tích ngũ uẩn như vậy sẽ mở ra cho chúng ta một trình độ tư duy tiến bộ hơn. Chính ở giai đoạn này mà Chánh Kiến được xem như trí tuệ nội quán (vipassanà) bắt đầu vận hành. Nhờ trí tuệ nội quán này mà thực chất của ngũ uẩn được nắm bắt và thấy trong ánh sáng của tam tướng (ti-lakkhana), đó là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

Bậc Đạo Sư giải thích như vầy:

"*Ngũ uẩn, này các Tỳ kheo, là **Vô thường**; bất cứ cái gì **Vô thường** là **Khổ** (Dukkha); cái gì khổ đều không có Tự Ngã. Cái gì không có Tự Ngã, cái đó không phải của ta, không phải là ta, không phải Tự Ngã của ta. Cần phải thấy với Chánh trí tuệ (Sammapannàya) như chúng thực sự là như*

[1] S.III. 140.



thuvienhuequang.vn

*vậy. Ai nhờ Chánh trí tuệ thấy được các pháp như chúng thực sự là, thời tâm người ấy không chấp thủ, được xả ly các cấu uế, do xả ly các cấu uế vị ấy được giải thoát"*[1]. Long Thọ cũng chỉ vang lại những lời dạy của Đức Phật khi ông nói: *"Khi khái niệm về một* ***àtman****, tự ngã hay linh hồn dứt trừ, thời khái niệm về* ***"của tôi"*** *cũng chấm dứt, và hành giả được giải thoát khỏi ý niệm về tôi và của tôi"*[2].

Không phải chỉ có năm uẩn là Vô Thường, Khổ và Không có tự ngã, mà các nhân và duyên tạo thành ngũ uẩn đó cũng Vô Thường, Khổ và Không có tự ngã. Điểm này được Đức Phật làm sáng tỏ như sau:

*"Sắc, thọ, tưởng, hành, thức này các Tỳ kheo, là Vô thường, bất cứ những gì làm nhân, làm duyên cho các uẩn này khởi sanh cũng là vô thường. Này các Tỳ kheo, làm thế nào các uẩn sanh ra từ những gì vô thường lại có thể thường hằng được?*

*Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, này các Tỳ kheo, là Khổ, bất cứ những gì làm nhân, làm duyên cho các uẩn này khởi sanh cũng là khổ. Này các Tỳ kheo, làm thế nào các uẩn sanh ra từ những gì được xem là khổ lại có thể là lạc và vừa lòng được?*

*Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, này các Tỳ kheo, là Không có tự ngã (anatta), bất cứ những gì làm nhân, làm duyên cho*

---

[1] S.III. 44.

[2] Àtmanyasati càtmiyam kuta eva bhavisati nirmamo nirahamkàrah samàdàtmàmamnayoh. (Màdhyamika-khàrikà, XVIII. 2).



thuvienhuequang.vn

*các uẩn này khởi sanh cũng đều không có tự ngã. Này các Tỳ kheo, làm thế nào các uẩn sanh khởi từ những gì được xem là không có tự ngã (atta) lại có ngã được?*

*Thấy vậy, này các Tỳ kheo, vị đa văn Thánh đệ tử (Sutavà ariyasàvako), trở nên nhàm chán đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do nhàm chán vị ấy ly tham, do ly tham vị ấy được giải thoát, trong sự giải thoát vị ấy khởi lên tri kiến biết rằng: "Ta đã giải thoát" và tuệ tri:* ***"Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, không còn gì để quay trở lại*** *(nghĩa là không còn dòng tiến sinh của ngũ uẩn, điều đó hàm ý rằng không còn trở thành hay tái sanh nữa)"*[1].

Do sự diệt của vô minh, do sự sanh khởi của trí tuệ, tham ái được đoạn diệt. Như vậy không còn trở thành, không còn tái sanh trong tương lai nữa[2].

Khi chúng ta không nhận ra thực chất của các pháp, lúc ấy quan kiến của chúng ta luôn luôn bị mê mờ, bởi vì những khái niệm đã trở thành định kiến của chúng ta, vì lòng tham lam và sân hận của chúng ta, vì sự ưa – ghét của chúng ta, nên chúng ta không thấy được các căn (giác quan) và các trần cảnh (đối tượng của giác quan) đúng theo bản chất riêng lẻ và khách quan của chúng, mà đuổi theo những ảo ảnh và sự lừa dối ấy. Các giác quan đánh lừa và dẫn chúng ta đi lầm lạc để từ đó chúng ta không thấy được các pháp trong ánh sáng chân

---

[1] S.III. 23 bài Kinh 7,8,9 rút gọn.
[2] M. 43.



thuvienhuequang.vn

thực của nó, vì vậy cách nhìn sự vật của chúng ta trở thành điên đảo (vipàrìta dassana).

Đức Phật từng đề cập đến ba loại **điên đảo** (vipallàsa) đã trói chặt tâm con người đó là: **tưởng điên đảo** (sannà vipallàsa); **tâm điên đảo** (citta vipallàsa) và **tà kiến điên đảo** (ditthi vipallàsa). Chính khi một người bị trói chặt trong ba điên đảo này, họ tưởng không chính xác, tư duy không chính xác và thấy cũng không chính xác.

a) Họ tưởng thường trong cái vô thường

b) Tưởng lạc trong cái khổ

c) Tưởng tự ngã trong cái vô ngã

d) Tưởng tịnh trong cái bất tịnh

Người ấy tư duy và thấy cũng theo cách sai lầm như trên. Do vậy, mỗi thứ điên đảo tác hành theo bốn cách[1], nó dẫn người ta đi lầm lạc, che khuất tri kiến và làm cho họ bối rối. Do **tác ý không như lý** mà phát sanh các điên đảo. Chỉ có Chánh Kiến mới đoạn trừ những vọng tưởng điên đảo này, và giúp người ta nhận ra bản chất thực nằm trong mọi giả tướng. Chỉ khi người ta thoát ra khỏi đám mây mù ảo tưởng và điên đảo này họ mới chói sáng với Chánh trí tuệ giống như ánh trăng rằm thoát khỏi đám mây che.

Đức Phật cho phép những người hoài nghi và những người ưa tò mò tìm hiểu hoàn toàn được tự do hoài nghi và

[1] A.II. 52.



thuvienhuequang.vn

chất vấn bất cứ những gì đáng hoài nghi và đáng đặt vấn đề, vì không có gì che giấu, bí mật trong giáo pháp của Ngài.

*"Này các Tỳ kheo! Pháp và Luật Như Lai đã công bố và ban hành, Pháp và Luật này sẽ chói sáng khi đem ra ánh sáng, chứ không chói sáng khi bị che giấu"*[1]. Nhờ sự cởi mở này mà các hàng đệ tử của Ngài không ngại ngùng chất vấn Đức Phật về những điểm liên quan đến Pháp – hỏi những điểm mà Ngài còn bỏ ngõ.

Tôn giả Kaccàyana (Ca Chiên Diên) chẳng hạn, đã đi đến Đức Phật và hỏi Ngài:

*"Bạch Đức Thế Tôn! 'Chánh Kiến', 'Chánh Kiến' đã được nói, cho đến mức độ nào thì có Chánh Kiến?".*

*"Này Kaccàyana, thế gian này (đó là chúng sanh) phần lớn quan tâm đến hai quan điểm này: hiện hữu và không hiện hữu (thường hằng và đoạn diệt luận). Này Kaccàyana, ai với Chánh trí tuệ thấy được sự sanh khởi của thế gian (ngũ uẩn) như chúng thực sự là, người ấy không chấp giữ quan điểm thường hằng.*

*Này Kaccàyana, thế gian này phần lớn khát khao chạy theo những tư duy chấp thủ và có thói quen dính mắc vào các đối tượng của các giác quan đáng ưa. Bậc Thánh, không nuôi dưỡng những tư duy chấp thủ, và không dính mắc vào các trần cảnh đáng ưa theo thói quen, nghĩ rằng:* ***"cái này là tự ngã của tôi"****.*

---

[1] A.I. 283.



thuvienhuequang.vn

*Cái gì sanh chỉ là khổ (ở đây là năm thủ uẩn)[1], cái gì diệt cũng là khổ (năm thủ uẩn). Bậc Thánh đệ tử tư duy như vậy, không còn hoài nghi, không còn phân vân. Vị ấy tự mình biết, không do người khác. Cho đến như vậy, này Kaccàyana, là Chánh Kiến.*

*Các Pháp hằng hiện hữu, đây là một cực đoan. Không có gì hiện hữu, là một cực đoan khác. Tránh xa hai cực đoan, này Kaccàyana, Như Lai dạy Pháp (Damma) theo Trung Đạo: Do sự có mặt của vô minh, hành sanh; do hành, thức sanh... Như vậy toàn bộ khổ uẩn sanh[2]. Do sự tận diệt của vô minh, hành diệt... như vậy toàn bộ khổ uẩn diệt"[3].*

Đến đây có lẽ đã khá rõ để thấy rằng con người này, mà vì mục đích thực tiễn (hay theo quy ước) chúng ta gọi là đàn ông, đàn bà, hay cá nhân này nọ, không phải là cái gì ở trạng thái tĩnh, mà luôn luôn động, con người ở trong trạng thái biến đổi thường xuyên và liên tục. Như vậy, khi một người thấy cuộc sống và những gì liên quan đến cuộc sống trong ánh sáng hiểu biết này, đồng thời tuệ tri theo lối phân tích cái gọi là con người này chỉ là một sự kết hợp của các uẩn thân và tâm, người ấy thấy các pháp đúng như chúng thực sự là. Họ không còn chấp giữ quan kiến sai lầm về ***"thân kiến"*** (sakkàya-ditthi), nghĩa là niềm tin vào một linh hồn

---

[1] "Này các Tỳ kheo, cái gì là khổ? Cái đó cần phải nói rằng chính là năm thủ uẩn". S.II. 158.
[2] Xem phần nói về 12 nhân duyên.
[3] S.II. 17.



thuvienhuequang.vn

hay tự ngã. Bởi vì người ấy hiểu, nhờ Chánh Kiến rằng mọi hiện hữu duyên sanh đều tùy thuộc vào nhân duyên (paticca-samuppanna), rằng mỗi pháp đều do một hay nhiều pháp khác nào đó tạo điều kiện, và rằng sự hiện hữu của nó có quan hệ đến điều kiện đó. Người ấy, nhờ vậy cũng biết rằng không có "*ta*", không có một thực thể vĩnh cửu, không có bản ngã, không có tự ngã hay bất cứ điều gì liên quan đến tự ngã trong cái tiến trình sống này. Do đó, vị ấy được giải thoát khỏi những khái niệm về tiểu hồn (jivàtma), hay một đại hồn (paramàtma).

Như vậy, sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế bắt đầu bằng sự hiểu biết trọn vẹn, một sự thấu suốt về ngũ uẩn, đó là thấy ngũ uẩn như **Vô thường**, **Khổ**, **Vô ngã**. Chính vì lý đó mà Đức Phật luôn luôn yêu cầu hàng đệ tử của Ngài phải hiểu, trên căn bản phân tích, cái gọi là con người chỉ do ngũ uẩn tạo thành này. Hai tập *Trưởng Lão Tăng* và *Trưởng Lão Ni Kệ* đã ghi lại rất nhiều trường hợp các vị đệ tử Phật đã thành tựu giải thoát tâm nhờ thấy bản chất thực của các uẩn như thế nào. Mittà Kàlì chẳng hạn, đã nói lên sự chứng nghiệm của bà một cách súc tích trong bài kệ sau:

*"Như thật ta quán sát,*
*Sinh diệt của các uẩn,*
*Tâm giải thoát ta chứng*
*Lời Phật dạy làm xong".*

***Theri - gàthà 96.***



thuvienhuequang.vn

Các uẩn thân và tâm này hằng phải chịu sự chi phối của nhân quả, như ta thấy ở trên, diễn tiến qua những sát na sanh, trụ, diệt (uppàda, thiti, hanga) tựa như những đợt sóng bất tận ngoài biển khơi, hay như cơn lũ trong dòng sông quét lên đến đỉnh cao rồi rút xuống. Thực sự như vậy, cuộc đời con người được so sánh với dòng suối từ trên núi cao chảy xuống, ào ạt và biến đổi không ngừng[1].

Như vậy toàn bộ nội dung giáo lý vô thường được dạy trong đạo Phật là tất cả các pháp hữu vi tạo điều kiện cho sự hiện hữu là một tiến trình, chứ không phải một khối gồm các thực thể không đổi, song những biến đổi này xảy ra trong chuỗi tương tục nhanh đến nỗi người ta xem tâm và thân như những thực thể tĩnh. Họ không nhận ra sự sanh và diệt của chúng, mà xem nó là nhất thể, như một khối *(Ghana sanna: Hậu tụ tưởng)* hay một tổng thể nguyên vẹn.

---

[1] A. IV. 137. Nadi soto viya *(giống như một dòng suối chảy)*, một vài năm sau Đức Phật nhập diệt, Heraclitus đã trình bày thuyết *Panta Rhei*, thuyết biến dịch, tại Athens *(Hy Lạp)*, và người ta tự hỏi không biết rằng giáo lý của Phật có được truyền đến chỗ ông hay không. Heralitus nói: *"Không có trạng thái tĩnh, không có một cơ sở bất biến". "Sự biến đổi, sự chuyển động, là Chúa Tể của vũ trụ, mọi vật đều ở trong trạng thái trở thành, đều nằm trong sự biến đổi liên tục (Panta Rhei)"*. Ông tiếp tục: *"Bạn không thể bước hai lần xuống cùng một dòng sông; vì nước mới luôn chảy dưới chân bạn"*. Thế nhưng, người hiểu được nguồn gốc của Pháp *(Dhamma)* sẽ đi thêm một bước nữa và nói: *"Cùng con người ấy không thể hai lần bước xuống cùng dòng sông"*; vì cái gọi là con người kia cũng chỉ là một hợp thể của thân và tâm, không bao giờ tồn tại giống nhau trong hai sát na liên tiếp *(Philosophy of change, piyadassi thera)*.



thuvienhuequang.vn

*"Này các Tỳ kheo, các Sa-môn và Bà la môn đó tưởng tri tự ngã bằng nhiều cách khác nhau, họ tưởng tri tự ngã hoặc như năm thủ uẩn, hoặc như một trong năm uẩn này. Thế nào là năm?*

*Ở đây, kẻ vô văn phàm phu không được thấy rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chân Nhân, không tu tập pháp các bậc Chân Nhân, quán sắc (thân) như là tự ngã, hay tự ngã như là có trong sắc, quán thọ, quán tưởng, quán hành, quán thức như là tự ngã. Hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức*[1]*. Quán như vậy là tà kiến. Ý niệm* ***"Tôi là"*** *sẽ không trừ diệt..."*[2]

Quả thực, đối với những ai đã quen nghĩ rằng thân và tâm của họ cũng với thế giới bên ngoài, theo phóng hiện của tâm, như là những tổng thể nguyên vẹn, hay như những đơn vị không thể tách rời ra được, loại trừ được cái giả tướng (thuần khối) này là điều rất khó. Bao lâu con người còn không thấy được các pháp chỉ là những tiến trình, những sự chuyển động không ngừng, chừng ấy họ sẽ không hiểu được giáo lý Vô ngã của Đức Phật. Đó là lý do tại sao người ta lại đặt vấn đề một cách cố chấp và xấc xược:

---

[1] Ý niệm về tự ngã được áp dụng cho mỗi uẩn theo bốn cách. Như vậy khi áp dụng cho ngũ uẩn sẽ trở thành 20. Đây là những gì thường được gọi là Vímattakhàrasakkàyaditthi, hay 20 loại ảo ngã. Khi những ảo ngã này được loại trừ, 62 tà kiến cũng được loại trừ (xem kinh Phạm Võng D.I).

[2] S.III.46.



thuvienhuequang.vn

*"Nếu không có một thực thể trường tồn, một nguyên tắc bất biến, như bản ngã hay linh hồn (àtman), vậy thì cái gì là cái cảm thọ nghiệp quả thiện ác đời này và đời sau?"*.

Trong hai bài kinh khác[1] đề cập đến câu vấn nạn này, Đức Phật đã giải thích cặn kẽ cho các đệ tử biết bản chất phù du của năm uẩn, cho thấy chúng Vô ngã như thế nào, và làm thế nào để dứt trừ ngã mạn ngủ ngầm **"tôi là"** và **"của tôi"**, lúc đó một vị Tỳ kheo nọ khởi lên ý tưởng như vầy: *"sắc là Vô Ngã, thọ là Vô Ngã, tưởng là Vô Ngã, hành là Vô Ngã, thức là Vô Ngã. Vậy thì ngã nào sẽ lãnh thọ những nghiệp do Vô ngã làm?"*.

Đức Phật đọc được những ý nghĩ khởi sanh trong tâm vị Tỳ kheo ấy, Ngài nói: *"câu hỏi đó không liên quan gì đến vấn đề cả"*, rồi Ngài giải thích cho vị Tỳ kheo ấy hiểu tính chất Vô thường, Khổ và Vô ngã của ngũ uẩn.

*"Nói rằng người tạo nghiệp và người thọ quả là cùng một người là không đúng. Nói rằng người tạo nghiệp và người thọ quả là hai người hoàn toàn khác cũng vô lý không kém vậy"*[2].

Lý do rất đơn giản là những gì chúng ta gọi là cuộc sống, như chúng tạ đã đề cập ở trên, chỉ là những tiến trình tâm – vật lý luôn trôi chảy hay là những năng lực sanh và diệt liên tục, và không thể bảo rằng chính người tạo nghiệp sẽ cảm thọ quả

---

[1] M.III. 19; S.III 103.
[2] A. II. 70



thuvienhuequang.vn

bởi vì người ấy giờ đây đã thay đổi, sẽ thay đổi trong từng sát na của cuộc đời; nhưng đồng thời chúng ta cũng không nên quên một sự kiện là **tính tương tục của cuộc sống**, đó là sự lưu lại của những kinh nghiệm, sự diễn tiến của những biến cố, không bao giờ mất, nó cứ tiếp tục không gián đoạn, đứa bé trong nôi không giống như cậu thiếu niên, cậu thiếu niên ấy cũng không giống như anh thanh niên, họ không phải là một người, cũng không là những người hoàn toàn khác nhau (na ca so, na ca anno)[1]. Chỉ có một tiến trình tâm – vật lý luôn trôi chảy. Do đó các bậc cổ đức nói:

*"Không có người tác nghiệp*
*Cũng không người thọ quả;*
*Chỉ có hiện tượng trôi chảy*
*Thấy như vậy là Chánh Kiến".*

***Vism. xix***

Điều này nghĩa là gì? Câu trả lời là: không có một cái **"ta"** hay **"của ta"** thường hằng dưới hình thức của một **"bản ngã"** hay **"linh hồn"** trong tiến trình tâm – vật lý này. Có sự thấy, có thọ, có cảm thọ... nhưng không có một bản ngã hay linh hồn không đổi, bất diệt phía sau hậu trường. Đó là tất cả.

Trước khi kết thúc chương này, có một câu hỏi rất thách thức phát sanh do một số người chống lại giáo lý vô ngã (anatta) này cần phải được trả lời.

---

[1] Milinda pannà.



thuvienhuequang.vn

Những người xem chữ Anatta (Vô ngã) trong đạo Phật như một điều gì đó hoàn toàn đối nghịch với cái gọi là ngã (atta), hỏi: *"Làm thế nào người ta có thể nói về Vô ngã (Anatta), nếu không có ngã (atta)?"*, những người này xem đó như là những từ tương đối. Nhưng ở đây chúng ta phải hiểu Đức Phật muốn nói gì với từ Anatta (Vô ngã) này. Đức Phật không hề có một ý gì đối lập với atta cả. Ngài không đặt hai từ ở vị trí kề nhau và nói: *"Đây là cái Vô ngã (Anatta) của tôi đối lập với cái ngã (atta) này"*. Từ anatta, vì tiếp đầu ngữ ***"an"*** chỉ một sự không hiện hữu, abhàva, chứ không phải đối lập, viruddha nghĩa đen là không có atta, đó chỉ đơn thuần là sự phủ nhận của một atta, sự không hiện hữu của một atta mà thôi.

Những người tin có một bản ngã (atta) cố gắng để giữ cái bản ngã của họ. Đức Phật chỉ phủ nhận nó bằng cách thêm tiếp đầu ngữ ***"an"*** vào. Vì cái quan niệm có một atta, tự ngã hay linh hồn này đã ăn rễ sâu xa trong rất nhiều người mà Đức Phật gặp, nên Ngài đã phải thuyết những bài pháp dài về vấn đề mấu chốt của bản ngã này cho những người học thức, những nhà biện chứng và những người giỏi tranh cãi thích chẻ sợi tóc làm tư. *Tạng Kinh* (Sutta Pitaka), ghi lại hàng ngàn bài pháp của Đức Phật, trở thành đồ sộ chủ yếu là vì vấn đề atta (tự ngã) này. Người đọc *Tạng Kinh* thận trọng sẽ nhận ra lý do tại sao những câu trả lời của Đức Phật cũng như những lời giải thích của Ngài liên quan đến câu hỏi phiền phức về bản ngã này lại được phát triển thành những bài pháp dài dòng như vậy.



thuvienhuequang.vn

Từ những giải thích của Đức Phật đã đề cập ở trên, đến đây hẳn chúng ta đã rõ rằng Chánh Kiến – ở mức độ cao nhất – chỉ là sự tránh tất cả những tà kiến, ảo tưởng và điên đảo mà theo đạo Phật thì chủ yếu là do quan niệm về một tự ngã hay do Ngũ Uẩn Tà Kiến (Sakkàya Ditthi) mà ra: Chính nhờ hiểu biết về sự sanh và diệt của các uẩn. Nhờ sự hiểu biết về các uẩn, nghĩa là nhờ nắm bắt, bằng năng lực trí tuệ, được bản chất của cái gọi là con người, sự hiểu biết này mở đầu cho tri kiến chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Giáo lý của Đức Phật về Vô thường và Khổ (Anicca và Dukkha) không có gì mới mẻ đối với người dân Ấn Độ. Vào thời sơ khai của Upanishads cũng như Chàndoya chúng ta đã bắt gặp những sự diễn đạt như "***Tarati sokam àtmavid***": "*Trí hiểu biết được tự ngã đưa người vượt qua (thế giới của) khổ đau*". Nhưng cái làm bối rối các nhà tư tưởng Ấn Độ là giáo lý Vô ngã của đạo Phật. Họ quá nghiêng về ngã kiến đến nỗi khi Đức Phật phủ nhận tự ngã và thuyết pháp phủ nhận lại nó đã gây ra một sự chấn động cực kỳ cho họ, và thế là họ nổi lên cầm vũ khí sẵn sàng bảo vệ cho quan niệm từ lâu đời, vì chính đây là trung tâm của tôn giáo cũng như triết học của họ – bản ngã (àtman).

Do không hiểu được ý nghĩa của Vô ngã (anatta) nên họ không ngại ngùng gán cho Đức Phật là người chủ trương sự hủy diệt (venayika). Chính sự nhìn nhận rằng cái ngã hay linh hồn này chỉ là một ảo tưởng đã khiến cho giáo lý của Đức Phật trở thành một giáo lý hoàn toàn cách mạng. Giáo lý Vô



thuvienhuequang.vn

ngã (anatta) có thể xem là nét độc đáo nhất trong lịch sử nhân loại về tôn giáo và triết học.

Đặc tính nổi bật của đạo Phật chính là nó đã được khởi sự trong một lãnh vực hoàn toàn mới mẻ, nghĩa là đạo Phật nhắm vào những vấn đề sâu xa nhất mà loài người phải giải quyết, nhưng từ một quan điểm hoàn toàn khác. Đạo Phật quét sạch khỏi lãnh vực tri kiến của nó, toàn bộ mớ lý thuyết đại hồn mà từ trước đến nay đã chất đầy và thống trị tâm hồn những kẻ mê tín cũng như các nhà tư tưởng. Lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, đạo Phật tuyên bố một giáo lý giải thoát, từ giáo lý này mọi người có thể thành tựu cho bản thân mình và bằng chính nỗ lực của mình, trong thế gian này cũng như ngay trong kiếp sống này, không chút liên hệ gì đến Thượng Đế, hay các vị thần linh, dù lớn hay nhỏ.

Cũng như Upanishas, đạo Phật đặt tri kiến quan trọng hàng đầu; song nó không còn là một thứ tri kiến liên quan đến Thượng Đế, mà là một sự nhận thức rõ ràng về bản chất thực của con người và vạn pháp như chúng thực sự là. Ngoài nhu cầu về tri kiến ra, đạo Phật còn chú trọng đến sự thanh tịnh, chánh trực, an lạc và lòng từ quảng đại[1].

[1] *The Hibbert lectures.* 1881. Giáo sư T.W. Rhys Davids, trang 28.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG VII

# *Chánh Tư duy*

Chánh Tư duy (Sammà – Sakappa), chi thứ hai của đạo lộ, là hệ quả tất yếu của Chánh Kiến. Hai chi này thuộc về nhóm Tuệ như đã được nói đến trong nội dung của Bát Chánh Đạo. Chánh Tư duy là kết quả của việc thấy các pháp đúng như chúng thực sự là. Tư duy rất quan trọng, vì những lời nói và hành động của con người đều xuất phát từ tư duy mà ra, hay nói cách khác chính tư duy đã được chuyển thành ngôn ngữ



thuvienhuequang.vn

và hành động. Những quả báu thiện ác từ lời nói và hành động của chúng ta làm đều tùy thuộc vào những tư duy hay cách chúng ta suy nghĩ. Vì vậy học cách tư duy ngay thẳng thay vì cong quẹo (tà vạy) thực hết sức quan trọng. Hai bài kệ mở đầu trong kinh Pháp Cú, dù thường được trích dẫn nhưng lúc nào cũng rất mới mẻ, đã nói cho chúng ta biết tầm quan trọng và ý nghĩa của tư duy.

*"Ý dẫn đầu các pháp*
*Ý làm chủ, ý tạo,*
*Nếu với ý ô nhiễm,*
*Nói lên hay hành động*
*Khổ não bước theo sau*
*Như xe chân vật kéo*
*Ý dẫn đầu các pháp*
*Ý làm chủ, ý tạo*
*Nếu với ý thanh tịnh,*
*Nói lên hay hành động*
*An lạc bước theo sau,*
*Như bóng, không rời hình".*

Từ những lời Đức Phật dạy này, chúng ta thấy được một điều rõ ràng là cái đẹp, hay cái xấu của lời nói và việc chúng ta làm tùy thuộc vào những tư duy (ý) của chính chúng ta, đây là sự thực. Tư tưởng đi nhanh hơn bất cứ thứ gì chúng ta có thể quan niệm được, và chúng rong ruổi đến bất kỳ chỗ nào



thuvienhuequang.vn

chúng thích. Ảnh hưởng của chúng lên chúng ta và thế gian này thật lớn rộng vô cùng. Mỗi một tâm niệm xấu xa, ác độc và ghê tởm làm cho tâm hồn chúng ta trở nên ô uế và có thể tác hại không lường được. Những lời nói và hành động sai lầm là biểu hiện tình trạng sai lầm của tâm. Tuy nhiên, nếu chúng ta tập trung vào những tư duy chân chánh với sự hiểu biết chân chánh, thì những kết quả tốt đẹp mà tâm có thể tạo ra cũng vô cùng.

Như thế **Chánh Tư duy** là gì ?

**Chánh Tư duy** là những tư duy về sự xuất ly (các dục), tư duy về tâm từ hay vô sân, và tư duy vô hại hay bi mẫn[1].

Ngược với Chánh Tư duy là : tư duy về tham dục, tư duy về sân hận, tư duy về não hại[2].

Trong Dvedhàvitakka (Song Tầm), bài kinh số 19 của Trung Bộ, Đức Phật đã giải thích tường tận trạng thái trước khi giác ngộ Ngài đã kinh qua hai loại tư duy như thế nào.

Những tư duy tham dục, sân hận và não hại Ngài sắp vào một nhóm, những tư duy xuất ly, tư duy vô sân và tư duy vô hại Ngài sắp vào nhóm khác. Khi những tư duy tham dục, sân hận và và não hại khởi lên, Ngài biết rằng những tư duy này sẽ đưa đến tự hại và hại người khác, chướng ngại cho trí tuệ trực giác, gây ra đau khổ và không đưa đến sự chứng đắc Niết bàn. Quán xét như vậy Ngài nhất quyết từ bỏ chúng, lìa xa

---

[1] Nekkhama-sankappa, Abyàpàdasamkappa, Avihimsàsamkappa. M. 17.
[2] Kàma – samkappa, byàpàda samkappa, vihimsà samkappa, M. 78, 177.



thuvienhuequang.vn

chúng và làm cho chúng chấm dứt. Khi những tư duy xuất ly, tư duy vô sân, tư duy vô hại khởi lên, Ngài biết rằng những tư duy này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, chúng phát triển trí tuệ trực giác, không gây đau khổ, và đưa đến Niết bàn.

Đức Phật giải thích tiếp, do suy tư quán chiếu như vậy Ngài đã làm cho tâm kiên cố, làm cho tâm định tĩnh và chuyên nhất vào đề mục thiền của Ngài như thế nào. Kế tiếp Ngài kể, nhờ ly dục, ly bất thiện pháp, Ngài chứng và trú trong sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền, và rồi cuối cùng tuệ tri Tứ Thánh Đế như thế nào.

Điều quan trọng ở đây là quán xét ý nghĩa bằng cách nào sự đoạn trừ ba căn bản bất thiện tham, sân, si lại tùy thuộc vào Chánh Tư duy và Chánh Kiến. Si mê là một từ khác để gọi vô minh, như chúng ta thấy ở trên, được nhổ bật gốc nhờ Chánh Kiến. Tham dục, sân hận được tiêu diệt bằng Chánh Tư duy. Trong khi Chánh Kiến và Chánh Tư duy cả hai được hỗ trợ bởi các chi phần còn lại của đạo lộ.

Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu về tầm quan trọng của việc đoạn trừ những ác tư duy và phương pháp đoạn trừ những ác tư duy này mà thường được xem là bằng việc thực hành một cách đúng đắn các tư duy xuất ly, vô sân và vô hại. Khi tâm con người bị ám ảnh bởi tham dục hay sân hận nó hoàn toàn không thể thấy được các pháp một cách rõ ràng, thế nhưng việc đoạn trừ những chướng ngại này không có nghĩa là chiến đấu với những tư tưởng xấu xa, độc hại bám chặt vào tâm ấy.



thuvienhuequang.vn

Chúng ta phải học cách trực diện với những tư duy vậy – nó xuất hiện, tái xuất hiện, cuối cùng áp đảo tâm như thế nào; chúng ta phải nghiên cứu được bản chất của nó. Bây giờ nếu một người cứ cho phép tâm mình tiếp tục nuôi dưỡng những tư duy tham dục và sân hận này mà không cố gắng kiểm soát chúng, chắc chắn những tư duy này sẽ mạnh mẽ hơn và thống trị tâm của họ. Nhưng nếu một người thực sự có khuynh hướng muốn đoạn trừ những ác tư duy, người ấy sẽ lần hồi tu tập các tư duy thiện mà những tư duy này sẽ làm mất tác dụng các tư duy ác và giúp cho tâm họ được trong sáng. Chẳng hạn, khi một người bị tham dục khuấy động do thấy hay nghe... những tư duy về sự xuất ly (các dục) sẽ đem lại sự bình an cho tâm họ. Tương tự, các tư duy vô sân và vô hại sẽ làm dịu lại một cái tâm đang ấp ủ sân hận, ác độc và thù hận. Tuy nhiên, chúng ta phải thừa nhận rằng đây không phải là công việc dễ dàng chút nào, nó cần rất nhiều quyết tâm và nỗ lực.

Một số người cho rằng dục hay nhục dục là một bản năng tự nhiên của con người, vì thế không cần phải lẩn tránh nó. Một số khác nghĩ rằng phải dùng sức mạnh để chế ngự nó. Trên quan điểm cùng tột thì dục hay sân cũng chỉ là một tư duy, một trạng thái tâm lý (vitakka: tầm tâm sở). Trước khi muốn để cho nó (nhục dục) phát triển tự nhiên theo hướng của nó, hoặc đè nén nó, chúng ta phải nhìn thẳng vào những tư duy tham dục này một cách không thiên kiến. Chỉ khi ấy chúng ta mới thấy được sự sanh khởi, thấy được nguyên nhân của tư duy ấy. Chúng ta muốn để nó phát triển mạnh thêm, làm cho nó suy yếu đi hoặc đoạn trừ nó, thì điều này hoàn



thuvienhuequang.vn

toàn tùy thuộc vào bản thân chúng ta. Cũng vậy, khi một giác quan (căn) tiếp xúc với một đối tượng (trần) nào đó, hoặc khi tâm với một pháp trần, không vừa lòng, lúc đó sự xung đột sẽ phát sanh khiến cho sân hận, khiếp sợ... chúng ta cũng phải nhìn thẳng vào nó một cách vô tư.

Như vậy chúng ta thấy rằng do một kích thích phát sanh tại các căn môn mà tham dục, sân hận và những tư duy bất thiện khác có mặt. Khi con người bị đánh lừa bởi một đối tượng ngoại giới, thọ sẽ sanh khởi trong họ; người ấy hoặc sẽ dính mắc vào đối tượng hoặc là ghét bỏ nó (Anurodha-virodham samàpanno)[1]. Nếu nhìn quanh mình chúng ta sẽ nhận ra rằng xã hội loài người luôn luôn bị ám ảnh bởi hai xung lực mạnh mẽ này – đắm trước và ghét bỏ. Bao lâu con người còn bị ảnh hưởng bởi những câu uế này, chừng ấy những thăng trầm của cuộc đời cứ tiếp tục ám ảnh họ, nhưng khi những cấu uế này đã được chế ngự, nếu không nói là đoạn trừ, họ sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi những biến thiên của cuộc đời nữa. Thực ra thì con người hoàn toàn không thể tránh được những thăng trầm của cuộc đời chừng nào họ còn sống trong thế gian này, tuy nhiên họ có thể tu dưỡng nội tâm mình và tự chủ đến một mức độ mà họ có thể giữ bình thản trước những điên đảo do những biến thiên này gây ra.

Cách trình bày giáo pháp của Đức Phật rất hệ thống. Không phải lúc nào Ngài cũng nói về Tứ Thánh Đế – cốt tử

[1] M. 38.



thuvienhuequang.vn

của giáo pháp, cho bất cứ người nào Ngài gặp. Khi biết rằng căn cơ người nọ chưa chín mùi để lĩnh hội giáo pháp cao sâu, Đức Phật chỉ hướng dẫn cho họ về khía cạnh dung dị hơn của pháp theo lối tuần tự; nghĩa là Ngài sẽ thuyết cho họ nghe về bố thí (dàna), về giữ giới (sìla), về các cõi trời[1], về những bất lợi, sự rỗng không và bất tịnh của dục lạc ngũ trần và về lợi ích của sự xuất ly.

Khi bậc Đạo Sư biết rằng tâm người đó đã sẵn sàng, nhu nhuyến không còn những triền cái, tâm đã được nâng cao, hoan hỉ, chỉ lúc đó Ngài mới giải thích cho họ Pháp mà các bậc Giác Ngộ đã tự mình khám phá, Pháp (Dhamma) chỉ dành riêng cho họ: Khổ (Dukkha), Nhân sanh khổ, Sự diệt khổ và Con đường dẫn đến sự diệt khổ[2].

Từ lời giải thích trên cho thấy hiển nhiên rằng tâm con người chỉ có thể hiểu được sự thực cùng tột nếu người ấy sẵn sàng từ bỏ những tư duy tham dục. Khi tâm họ đã giải phóng khỏi những tư duy như vậy, họ sẽ nhận ra những sự thực (Tứ Đế) và thành tựu Chánh Kiến. Như vậy chúng ta thấy Chánh Tư duy đã hỗ trợ cho Chánh Kiến như thế nào. Cả hai yếu tố này phụ thuộc lẫn nhau và đem lại Chánh Trí tuệ (Sammà pannà).

---

[1] Việc thực hành bố thí và giữ giới theo đạo Phật là phương tiện để có được một sự tái sanh tốt, nghĩa là tái sanh về các cõi an vui, tuy nhiên nó không đưa đến giải thoát khổ, sự diệt tận sanh hữu – Niết bàn.

[2] Theo Vinaya mahàvagga: những trạng thái nhu nhuyến của tâm có được là do sự giải phóng khỏi những dục lạc ngũ trần.



thuvienhuequang.vn

Đức Phật nói về sự xuất ly bằng kinh nghiệm bản thân chứ không phải do nghe người khác nói. Chính Đức Phật đã kể lại câu chuyện về sự xuất ly của Ngài như sau:

*"Này các Tỳ kheo! Ta cũng vậy, khi chưa giác ngộ, trong khi ta vẫn còn là một vị Bồ tát, tự mình bị sanh, già, bệnh, chết, khổ sầu và ô nhiễm, rồi sự tình này nảy sinh trong ta. Này các Tỳ kheo, tại sao ta bị sanh, già, bệnh... và ô nhiễm lại đi tìm cái cũng bị sanh, già, bệnh... và ô nhiễm. Nếu như ta phải bị sanh... và ô nhiễm, tự mình đi tìm cái không bị sanh, tìm cầu sự an ổn tối thượng khỏi các trói buộc, Niết bàn thì sao?.*

*Rồi ta, này các Tỳ kheo, sau một thời gian, khi ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son của cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt và than khóc, ta cạo bỏ râu tóc, đắp y cà sa xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình"*[1].

Đây là sự tầm cầu cao thượng (ariyapariyesana). Một lần nữa, ý niệm này được truyền đạt trong bài kinh[2] đầy cảm hứng nói về sự "**xuất gia**" của Bồ tát Gotama người đã từ bỏ vương quyền và ra đi trong đơn độc. Như bài kinh mô tả, một hôm Ngài đi vào thành Vương Xá (Ràjagaha) để khất thực, Vua Bimbisàra (Tần bà sa la) từ trên lâu cao nhìn xuống thấy đức Bồ tát đang ôm bát đi trên đường phố, với những

[1] Milinda pannà.
[2] Pabhajjà sutta sn.



thuvienhuequang.vn

bước chân Chánh Niệm và mắt nhìn xuống. Chấn động trước phong cách uy nghi tuyệt vời của Ngài, đức Vua sai sứ giả đi theo xem Ngài sẽ trú ngụ tại đâu. Sau khi được sứ giả báo tin, đức Vua vội đi đến núi Pandava, gặp đức Bồ tát và nói:

*"Ngươi còn trẻ, đang trong thời vàng son của cuộc đời, đẹp trai, và trông có vẻ thuộc dòng dõi Sát Đế Lợi"*[1].

*"Tâu đại vương! Tôi thật sự thuộc dòng dõi '**con cháu của mặt trời**', một người thuộc dòng họ Thích Ca. Nhưng đó là gia thế tôi đã bỏ lại đằng sau. Tôi không đi tìm lạc thú trần gian, biết rõ sự nguy hiểm của chúng và thấy được sự an lạc của xuất ly nên tôi chọn con đường xuất gia, nỗ lực (hướng đến Niết bàn). Tâm tôi vui thú trong sự tinh tấn này (không phải trong các dục lạc ngũ trần)"*.

Từ đây, chúng ta thấy rằng "***xuất gia***" (pabbajjà) và **xuất ly** khỏi dục lạc ngũ trần (nekkhamma) là một. Mục đích của xuất gia là xoay lưng lại với những phiền não dục (kilesa kàma) và xả bỏ vật dục (vatthukàma). "***Xuất gia***" thực sự là hy sinh bản thân mình và lòng ham muốn xuất gia như vậy sẽ là chân chánh nếu nó đem lại kết quả an vui. Đây không phải là con đường mà tất cả mọi người theo đuổi, vì bỏ lại đằng sau nếp sống dục lạc và những hấp dẫn của trần gian không phải là công việc dễ làm. Không phải ai cũng có thể tự cắt đứt khỏi thế gian và những ràng buộc của thế gian. Đức Phật

[1] Ở Ấn Độ có bốn đẳng cấp chính: Ksatriyas (chiến sĩ), Bràhmanas (Bà-La-Môn), Vai"syas (thương gia), Sùdras (tiện dân). Ba giai cấp đầu được mô tả như những giai cấp cao hay tối ưu.



thuvienhuequang.vn

cũng không trông đợi các hàng đệ tử của Ngài phải trở thành bậc xuất gia.

*"Khó thay vui xuất gia,*
*Bỏ nhà sống không nhà*
*Vui sống đời viễn ly*
*Quả thật là điều khó".*

***pc. 302***

Giáo pháp của Đức Phật cho phép hàng đệ tử có quyền tự do rời khỏi tăng đoàn nếu họ thấy không còn kham nổi đời sống của một nhà sư nữa. Không có sự bắt buộc và cưỡng chế nào trong giáo pháp này và người trở lại đời sống thế tục cũng không bị coi là xấu.

Đức Phật nói: *"Này các Tỳ kheo! Có hai loại lạc, thế nào là hai? Lạc tại gia (gihisukham) và lạc xuất gia (pabbajjà sukham); dục lạc (kàma sukham) và xuất ly lạc (nekkhamma sukham), tối thắng trong hai loại này, này các Tỳ kheo, là lạc xuất gia và xuất ly lạc"*[1].

Điều này không hàm ý rằng Đức Phật xem thường đời sống tại gia, mà Ngài chỉ bộc bạch theo kinh nghiệm tự thân của mình. Thực sự như vậy, Ngài đã thọ hưởng cả hai loại lạc này. Tuy nhiên có một điều cần phải nhớ là: dù xuất gia hay tại gia, người ta cũng phải đi theo cùng một con đường, đó là ***Con Đường Cổ Xưa***, con đường của Giới, Định, Tuệ.

---

[1] A.I. 80



thuvienhuequang.vn

Cũng cần phải nhớ rằng, sự xuất ly không phải là khuynh hướng thoát ly thực tế. Những người không hiểu thực nghĩa của sự xuất ly, và những người xét đoán sự kiện do thấy các "tu sĩ" giả sống một cuộc đời biếng nhác, tầm thường và ký sinh, đã vội vã kết luận rằng "xuất gia" hay lánh xa thế tục là một dạng chạy trốn thực tại, một lối sống vị kỷ. Tuy nhiên, vị Tỳ kheo hay tu sĩ lý tưởng là một người có lòng vị tha cao thượng nhất, họ nhận rất ít, song đóng góp rất nhiều cho xã hội. Kinh Pháp Cú có nói: *"Như ong đi hút mật, không làm hại sắc hương, vị Tỳ kheo đi vào làng khất thực cũng giống như vậy"*.

*"Tỳ kheo vào xóm làng,*
*Như ong đến vườn hoa,*
*Lấy mật xong bay ra*
*Không hại gì hương sắc"*[1].

Thực sự mà nói, bao thế kỷ đã đi qua, rất nhiều thay đổi đã diễn ra. Thế nhưng, người tu sĩ Phật giáo chân chính vẫn luôn là những người đã từ bỏ lạc thú trần gian, cố gắng sống một cuộc đời thanh bần tự nguyện và đơn độc một mình với mục đích phục vụ tha nhân một cách xả kỷ. Vô ngã trong những giới hạn mà đời sống của một vị Tỳ kheo cho phép, đồng thời cố gắng thành đạt sự giải thoát tâm. Có hai cách thực hành Sa-môn hạnh, hay hai cách dẫn đến đời sống của một vị Tỳ

[1] Dhp. 49



thuvienhuequang.vn

kheo: Một cách đòi hỏi sự hành thiền liên tục (Vipassanà-dhura). và cách kia dành một buổi hành thiền và một buổi nghiên cứu, giảng dạy giáo pháp (Gantha-dhura). Mỗi vị Tỳ kheo buộc phải chọn một trong hai cách này tùy theo căn cơ, tuổi tác và hoàn cảnh của vị ấy.

Khi đề cập đến vấn đề "***xuất gia***", đó là trở thành một nhà sư, một ẩn sĩ hay Sa-môn, chúng ta không nên nghĩ rằng pháp hành của đạo Phật chỉ dành cho các nhà sư chứ không phải cho hàng cư sĩ. Giáo pháp của Đức Phật, Bát Chánh Đạo, dành cho tất cả nam cũng như nữ, tại gia cũng như xuất gia. Chúng ta có thể nào hạn chế giáo pháp chỉ cho một số Sa-môn được chăng? Thực sự mà nói rằng đời sống của một nhà sư cho phép họ hành thiền dễ dàng hơn và đoạn trừ những tư duy ác hại cũng dễ hơn đời sống của một người tại gia cư sĩ còn đa đoan công việc và lắm nhu cầu. Thật không dễ sống "đời phạm hạnh" trong khi còn là một gia chủ. Đời sống của một vị ẩn sĩ lý tưởng không bị ràng buộc bởi những lo toan gia đình và những bận bịu thế tục khác, được coi là thích hợp hơn cho việc phát triển sự an lạc nội tâm. Đây là điều không thể phủ nhận được, nhưng như thế không có nghĩa rằng người tại gia cư sĩ là hoàn toàn không có khả năng thành tựu sự thanh lọc nội tâm. Ngược lại, nếu người nào có thể điều phục được cái tâm lăng xăng của mình trong lúc còn sống đời tại gia, nếu họ có thể tiết chế những đam mê nhục dục vô độ và những tham dục khác, chắc chắn họ sẽ đạt đến đỉnh cao tâm linh mà một người tu sĩ thọ hưởng. Dĩ nhiên không ai phủ nhận rằng



thuvienhuequang.vn

sự giải thoát và thanh tịnh hoàn toàn xuất phát từ lối sống xả kỷ và xuất ly tuyệt đối. Tất cả những thành tựu này tùy thuộc vào cách mà tâm họ vận hành, dù họ là người tại gia hay xuất gia cũng vậy.

Một người có thể sống trong rừng, tránh xa những náo động của phố thị, nhưng nếu tâm họ không định tĩnh, nếu nó vẫn trong trạng thái lăng xăng và bị tàn phá bởi những tư duy bất thiện, người ấy nên rời khỏi khu rừng đó, bởi vì mục đích họ vào rừng sống đã không được thành tựu. Người ấy chỉ nên hoan hỉ sống trong rừng nếu như tâm được an tịnh và những cấu uế có khuynh hướng lắng dịu, biến dần. Ngược lại, nếu một người có thể ổn định nội tâm ngay khi sống trong làng mạc, thị tứ, ở đó lúc nào cũng phải nghe tiếng người náo nhiệt, người ấy quả thực phi thường hơn người trú trong rừng mà tâm còn bất tịnh[1].

Liên quan đến điều này, câu chuyện về trưởng lão Meghiya là một điển hình thú vị. Vào hạ thứ 13 sau khi Đức Phật giác ngộ, Tôn giả Meghiya là thị giả của Ngài, hôm đó Đức Phật cùng đi với Tôn giả đến một ngọn đồi gọi là Càlika. Những gì sau đây chỉ là phần mô tả cô đọng của câu chuyện.

Tôn giả Meghiya bị hấp dẫn bởi vẻ đẹp thơ mộng của vườn xoài gần bên bờ sông, khởi lên ý tưởng muốn đi đến đó để hành thiền nếu được Đức Phật cho phép. Do vậy, vị ấy đi đến bên Đức Phật và bày tỏ ước muốn với Ngài.

---

[1] Xem chi tiết trong M.I. 5, 17.



thuvienhuequang.vn

Bậc Đạo Sư bảo: *"Hãy chờ một lát, này Meghiya, chờ đến khi có vị Tỳ kheo khác đến đã, vì chúng ta ở đây chỉ có một mình"*. Mặc dù Đức Phật cảnh báo như vậy, Tôn giả Meghiya vẫn nằng nặc thỉnh cầu đến lần thứ hai và thứ ba. Lúc ấy Đức Thế Tôn trả lời: *"Thôi được, này Meghiya Ta còn nói gì nữa khi con nói là đê nô lực hành thiền? Hãy làm những gì con nghĩ là thích hợp"*.

Được Đức Phật cho phép như vậy, Tôn giả Meghiya bèn đi đến vườn xoài để hành thiền. Trong khi đó ba tư duy ác bất thiện này xâm chiếm vị ấy. Đó là: tư duy tham dục, tư duy sân hận và tư duy não hại. Rồi Tôn giả Meghiya tự hỏi như vầy: *"Thật kỳ lạ thay! Thật đáng kinh ngạc thay! Ta vì niềm tin xuất gia, từ bỏ gia đình sống đời không gia đình, thế mà vẫn còn bị những tư duy bất thiện này thúc ép dồn dập"*.

Rồi Tôn giả quay trở về chỗ Đức Thế Tôn và thuật lại những gì đã xảy ra. Lúc đó bậc Đạo Sư dạy: *"Này Meghiya, đối với tâm giải thoát chưa thuần thục, năm điều này sẽ đưa đến sự thuần thục:*

1. *Bạn tốt.*
2. *Giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của các học giới.*
3. *Lời khuyên tốt đưa đến xả ly, an tịnh, đoạn diệt, giác ngộ và Niết bàn.*
4. *Tinh tấn từ bỏ những ác tư duy và tu tập thiện tư duy.*
5. *Thu thập trí tuệ biện biệt rõ sự sanh diệt của các pháp"*.



thuvienhuequang.vn

Vượt qua những dục lạc ngũ trần là đặc tính của sự xuất ly. Nó là sự đối nghịch với tất cả những gì được xem là nhục dục và tham dục (kàma). Nó tập trung toàn tâm một cách tự nhiên vào đối tượng Niết bàn.

Trong nhiều bài kinh khác Đức Phật đã giải thích những đặc tính của dục lạc, sự nguy hiểm và những bất lợi của nó. Ngay trong bài Pháp đầu tiên (Chuyển Pháp Luân) của Ngài, Đức Phật đã xác định đắm mê dục lạc như là một pháp thấp hèn, phàm tục, không xứng với bậc Thánh. Nhằm làm cho đệ tử thấy rõ việc cần thiết phải từ bỏ dục lạc ngũ trần, Đức Phật đã so sánh chúng với bộ xương, khúc xương khô, miếng thịt, bó đuốc cỏ khô, hố than hừng, giấc mơ, vật vay mượn, trái chín trên cây, lò mổ, lưỡi kiếm, gậy nhọn, đầu rắn hổ mang... chúng đem lại nhiều đau khổ, nhiều thất vọng. Nguy hiểm trong đó còn nhiều hơn[1]. Đức Phật nói thêm:

*"Này các Tỳ kheo, các dục lạc ngũ trần là vô thường, giả dối, không thực[2], những chuyện tầm phào của kẻ ngu dựa trên ảo tưởng... "*

Ở đây, các tư duy ác, bất thiện này dẫn đến tham dục, sân hận và đấu tranh[3]. Tuy nhiên đối với người đang đi tìm lạc thú, những người quá thiên về vật chất, những lời dạy này của Đức Phật dường như chỉ là một bài giảng luân lý tẻ nhạt, không có ý nghĩa gì cả, nhưng với những ai đang cố gắng đối

---

[1] M. 22.
[2] Anicca, Tucchà, Mucchà, Mosodhammà.
[3] M. 106.



thuvienhuequang.vn

diện với sự thật để thấy các pháp đúng theo chân tướng của nó với sự trong sáng, vô tư, những lời dạy này không phải không ích lợi. Các nhà tâm lý và luân lý học hiện đại, khi mở cuộc thăm dò vào các lãnh vực tâm lý tính dục của con người, cũng chỉ đang cố gắng khám phá lại những gì mà 25 thế kỷ trước Đức Phật đã nói mà thôi.

Trong sự sắp xếp ba loại Chánh Tư duy, những tư duy vô sân và vô hại được sắp liền theo nhau. Hai tư duy này tương ứng với tâm Từ (Mettà) và tâm Bi (Karunà) nằm trong bốn tâm vô lượng, hay bốn phạm trú (Brahma-vihàra). Tâm Từ và tâm Bi là hai trạng thái tuyệt vời dẫn đến đời sống phạm hạnh, chúng đẩy lùi tính ích kỷ và phân rẽ. Đồng thời thúc đẩy lòng vị tha, hoà hợp trong tình thân hữu. Đó là những tư duy cần được trau dồi tu tập đối với mọi chúng sanh không phân biệt chủng tộc, giai cấp, màu da, cộng đồng, tín ngưỡng, đông hay tây. Chính vì vậy mà chúng được gọi là những **trạng thái tâm vô lượng** (appamannàyo), vì chúng không bị giới hạn, không cách biệt với mọi người. Từ bi bao trùm muôn loài chúng sanh không mảy may thiên vị hay phân chia theo đẳng cấp, phẩm hạnh, địa vị, quyền lực, học thức, giá trị... là những hình thức phân rẽ con người. Từ bi đem lại sự an ổn cho tất cả chúng sanh.

Như kinh điển đã trình bày, hai đức hạnh (Từ - Bi) này có thể được tu tập không phải chỉ như cách cư xử với mọi người, mà còn như một đề mục hành thiền, lúc ấy chúng được xem là **phạm trú quán** (Brahmavihàrabhà-vana) hay từ bi quán. Phạm trú quán này nếu được tu một cách nhiệt tâm và đúng



thuvienhuequang.vn

pháp, sẽ đưa hành giả đến cấp độ phát triển tâm cao hơn gọi là Jhàna hay An chỉ tịnh (giai đoạn tập trung toàn triệt trong thiền quán).

Trong phần giáo giới Sa di La-Hầu-La *(Ràhula)*, Đức Phật dạy: *"Này Ràhula, con hãy tu tập quán niệm tâm Từ vô lượng vì nhờ tu tập lòng từ, sân hận sẽ bị đẩy lùi. Này Ràhula, con hãy tu tập quán niệm tâm Bi vô lượng, vì nhờ tu tập lòng bi, hại và ác tâm sẽ bị đẩy lùi"*[1].

Từ đoạn kinh này, chúng ta thấy được rằng Mettà và Karunà hoàn toàn đối nghịch với sân hận và ác độc. Sân hận, giống như tham dục, cũng phát sanh do các căn tiếp xúc với các trần. Khi mắt tiếp xúc với một hình sắc, mà hình sắc này theo cách nghĩ của ta là không đáng ưa hay khó chịu, lúc ấy ác tâm sẽ phát sanh, nếu như ta không vận dụng tác ý như lý. Đối với tai và âm thanh, mũi và mùi, lưỡi và vị, thân và vật xúc chạm, tâm và các pháp trần cũng vậy. Ngay với những vật đáng vừa lòng, cả hữu tình lẫn vô tình, thường đem lại cho ta nhiều lạc thú cũng có thể gây ra sự ác cảm hay sân hận. Chẳng hạn, một người có thể theo đuổi một người nào đó mà anh ta yêu mến, ấp ủ những ý nghĩ về tình cảm nhục dục, nhưng nếu người anh ta yêu đó không thể hiện sự đồng tình hoặc xử sự hoàn toàn trái ngược với những gì trông đợi thì những xung đột và giận dữ sẽ phát sanh. Lúc ấy nếu anh ta không vận dụng tác ý như lý, nếu anh ta không phải là người

---

[1] M.II. 62.



thuvienhuequang.vn

sáng suốt, anh ta có thể xử sự một cách điên rồ, và lối xử sự này sẽ dẫn đến những hậu quả tai hại, thậm chí có thể sát nhân hay tự vận. Đó là sự nguy hiểm của các dục.

Đây là một thí dụ điển hình, nhờ đó chúng ta có thể hiểu được bản chất của những tà tư duy (micchà – samkappa), và cách nó đem lại bất lợi cho người chấp giữ nó. Trong trường hợp này, tình cảm có tính nhục dục hay dục vọng không được kềm chế có thể dẫn đến sân hận cao độ mà điều này sẽ gây ra sự tổn thương, não hại, bạo hành, kết quả đưa đến tử vong, sầu khổ và bi ai.

*Kẻ thù hại kẻ thù*
*Oan gia hại oan gia*
*Không bằng tâm niệm ác*
*Do chính ta hại ta".*

Liên quan đến điều này, thật là thú vị khi nhắc đến câu nói của Àyadeva: *"Chúng chi là một thứ, tham dục ở một bên, sân hận ở bên khác, si mê nằm kế đó, do đó mà nói, dục lạc ngũ trần không có ý nghĩa cố hữu nào cả (chi là một sự rỗng không)[1]"*.

Đối với hàng phàm nhân, việc ấp ủ những tà tư duy hay ác tư duy là một điều tự nhiên. *"Như ngôi nhà vụng lợp, mưa liền xâm nhập vào. Cũng vậy tâm không tu, tham dục liền xâm nhập"*[2]. Những dục vọng của con người đang tàn phá.

---

[1] "Tàtraivarajyate kascid – kascittatraiva dusyati".
[2] Dhp. 13.



thuvienhuequang.vn

Tham dục của những người mù quáng đã gây ra thù hận và bao nỗi khổ đau khác. *"Kẻ thù của toàn thế gian này là tham dục, qua đó mọi tội ác đối với con người phát sinh. Tham dục này khi vì một nguyên nhân nào đó làm cản trở, sẽ bến thành thù hận, phẫn nộ"*.

Do đó, con người cần phải cố gắng phát triển và khai mở những tư duy chân chánh, hiền thiện – những khả năng vô tận – nằm ngầm trong bản chất của con người. Muốn làm được điều này ta cần tu tập Định (Samàdhi – Sikkhà). Chính nhờ sự tu tập tuần tự này mà ta có thể kiểm soát tâm và điều phục tâm (cittam vasam vattati)[1], không để trở thành kẻ nô lệ của nó (tâm) hay ở dưới quyền thống trị của nó (cittassa vasena vattati)[2]. Với sự tu tập tâm như vậy ta có thể tự giải phóng mình khỏi ảnh hưởng của các đối tượng giác quan. Như vậy, nhờ tu tập giới, phát triển định tâm và đạt đến ánh sáng chân lý, bậc trí đúng thời nhập diệt và đối với các vị ấy, thực sự có thể được gọi là: *"Người tự thắng được mình, hơn chinh phục kẻ khác; Thật vậy, tự thắng mình là chiến công oanh liệt nhất[3]"*.

*"Kẻ thắng sinh thù oán*
*Thất bại sống khổ đau*
*Thắng thua đều xả bỏ*
*Sống an lạc tịch tịnh"*[4].

---

[1] M. 32.
[2] M. 32.
[3] Dhp. 103.
[4] Dhp. 201.



thuvienhuequang.vn

Tâm từ (Mettà) là một từ rất phổ thông giữa những người Phật tử, mặc dù không có ngôn ngữ nào có thể truyền đạt hết xác nghĩa của nó. Tình thân hữu, lòng quảng đại, thiện chí, bác ái, từ ái là những từ tương đương được ưa chuộng nhất. Mettà là ước muốn an lành và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, không hạn chế một ai cả. Mettà có đặc tính của một người bạn giàu lòng quảng đại. Kẻ thù trực tiếp của nó là sân hận, trong khi kẻ thù gián tiếp của nó hay kẻ thù đội lốt của nó lại là tình thương nặng về xác thịt (ái dục) hay tình thương vị kỷ (pema) cả hai loại này hoàn toàn trái ngược với Tâm từ (Mettà). Ái dục khi đội lốt Mettà có thể tác hại vô cùng đến tự thân và người khác. Có nhiều khi chúng ta ôm ấp những tư tưởng ái dục này mà cứ ngỡ đó là Tâm từ thực sự và cho là mình đang tu tập Tâm từ, không biết rằng mình đã lầm lẫn. Nếu một cách vô tư, chúng ta xem xét kỹ lưỡng những tư duy đại loại như vậy, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng đã bị ô nhiễm với ái dục. Nếu một cảm giác yêu thương phát xuất trực tiếp từ sự gắn bó hay dính mắc vào một đối tượng nào đó, lúc ấy nó thực sự không còn là Tâm từ nữa.

Ái dục hay tình thương vị kỷ là một loại khát khao có khả năng tạo ra những bất hạnh, sự kiện này đã được Đức Thế Tôn giải thích rõ trong các bài kinh, và năm bài kệ của chương (16) nói về Hỷ Ái trong Pháp Cú kinh đã nhấn mạnh như vầy:

*"Do ái sinh sầu ưu,*
*Do ái sinh sợ hãi,*
*Ai thoát khỏi tham ái*



thuvienhuequang.vn

*Không sầu đâu sợ hãi?".*
*"Ái dục sinh sầu ưu,*
*Ái dục sinh sợ hãi,*
*Ai thoát khỏi ái dục,*
*Không sầu đâu sợ hãi"*[1].

Như mọi người đều biết, thương một người nghĩa là ta đã phát triển một sự gắn bó đối với người mình thương đó, và khi họ cũng thương ta thì sự ràng buộc đã phát sanh, nhưng khi ta phải xa cách hoặc sự trìu mến của người đó đối với ta phai nhạt đi, ta trở nên khốn khổ và thậm chí có thể xử sự một cách điên rồ. Trong phần trình bày về khổ Thánh Đế. Đức Phật nói: *"Không thương mà phải gần là khổ, thương mà xa cách là khổ, không đạt được điều mình mong muốn cũng khổ...* ". Tuy nhiên, Tâm từ là một trạng thái tâm cao thượng, thuần khiết, giống như thủy ngân, nó không tự buộc mình vào bất cứ điều gì. Đó là một đức hạnh điềm tĩnh, không quyết đoán, dễ dung hoà trong số các đức hạnh.

Thương một người nào đó một cách vô tư không chút ràng buộc, không mảy may ý niệm tự ngã, tôi và của tôi, thật là một điều rất khó; vì trong con người chúng ta cái khái niệm về ***"tôi"*** đã ngự trị, và thương mà không có sự phân biệt giữa người này với người kia, không phân định ranh giới giữa con người với con người, xem tất cả như huynh đệ, tỷ muội của mình với một tấm lòng rộng mở vô biên, xem chừng có vẻ

[1] Dhp. 212 – 216.



thuvienhuequang.vn

rất khó thực hiện, nhưng đối với những ai cố gắng, dù chỉ một chút thôi, cũng sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng; đó là một việc đáng làm và nên làm. Nhờ nỗ lực liên tục và có quyết tâm, người ta sẽ từng bước đi được đến đích của mình.

Người hành thiền Tâm từ (Mettà) cũng cần phải cảnh giác đối với những kẻ ác tâm, những người chỉ chú trọng đến bản thân mình. Một điều rất thường xảy ra là khi một người hiền hoà, chân thật thì kẻ xấu sẽ tận dụng những phẩm chất tốt đẹp của người này cho mục đích bất chính của họ. Đây là điều không nên cho phép. Nếu ta để cho những kẻ ích kỷ lợi dụng lòng từ và lòng khoan dung của ta thì, thay vì làm giảm bớt những điều ác và khổ đau của xã hội, chúng ta đã vô tình làm tăng thêm cường độ của nó.

*"Có những bạn vì lợi,*
*Thân cận và chung sống,*
*Những bạn không mưu lợi,*
*Nay khó tìm ở đời,*
*Người chỉ biết lợi mình,*
*Không phải người trong sạch*
*Hãy sống riêng một mình,*
*Như tê ngưu một sừng"*[1].

Đức Phật dường như đã phải miễn cưỡng nói lên điều này. Mặc dù lúc đó sự việc không đến nỗi tồi tệ như ngày nay.

---

[1] Sn. 75.



thuvienhuequang.vn

Vì Mettà có đặc tính không chấp thủ hay bám níu vào bất kỳ chúng sanh nào, do đó việc tu tập sẽ dễ dàng hơn khi tâm ta giảm thiểu khuynh hướng luyến ái tình dục hay ái dục. Nekkhamma như chúng ta thấy ở trên, có nghĩa là từ bỏ mọi dục lạc ngũ trần. Còn Mettà hàm ý tình cảm không ái dục. Như vậy chúng ta thấy rằng Nekkhamma (Xuất ly) và Mettà (Tâm từ) hài hoà và hỗ trợ lẫn nhau. Trong các bản kinh Nguyên Thủy chúng ta thấy có một số bài kinh đề cập đến lòng Từ (Mettà) này, nhưng trong số đó, Từ Bi Kinh được coi là phổ biến nhất với hầu hết mọi người Phật tử. Bài kinh được chia làm hai phần: phần đầu đề cập chi tiết chuẩn mực giới hạnh mà một người mong thành tựu an lạc và thanh tịnh đòi hỏi phải có, phần hai nói đến pháp hành Tâm từ (Mettà).

Bài kinh diễn tả như vầy:

*"Người thiện xảo trong mọi phúc lành, mong chứng đạt Niết bàn, cần phải làm như vầy: Là người có khả năng, chân thật và trực tánh, nhu thuận và dễ bảo, hiền hoà không kiêu mạn.*

*Sống biết đủ, dễ nuôi; với rất ít phận sự, nuôi mạng thật giản dị; lo chế ngự các căn; thận trọng và nhã nhặn; không tham luyến gia đình.*

*Không làm điều thấp hèn, khiến bậc trí quở trách; Mong mọi loài chúng sanh, được an ổn hạnh phúc; mong mọi loài chúng sanh, tâm luôn luôn an lạc!.*



thuvienhuequang.vn

*Bất luận chúng sanh nào - còn run rẩy sợ hãi (người chưa đạt Thánh quả) hay các bậc chứng đạt, cao thấp hoặc trung bình, lớn nhỏ hay vừa phải.*

*Người thấy hay không thấy, người ở xa hay gần, đã sanh hay chưa sanh. Mong tất cả chúng sanh, tâm an vui hạnh phúc!.*

*Bất luận ở nơi đâu, không lừa dối khinh người, đang giận hay sân hận, không mong người khác khổ.*

*Ví như người mẹ hiền, thương yêu đứa con một, với cả cuộc đời mình. Cũng vậy, đối chúng sanh, hãy tu tâm vô lượng.*

*Hãy tu từ vô lượng, đối với cả thế gian, trên dưới và quanh mình - không gây trở ngại ai; không sân hận oán thù.*

*Khi đi đứng năm ngôi, hãy phát triển Chánh Niệm, bao lâu còn thức tỉnh;* ***"Phạm hạnh"*** *chính là đây (trong giáo pháp của Đức Phật).*

*Không rơi vào tà kiến, giới hạnh luôn tròn đủ, thành tựu chánh tri kiến, trừ bỏ các dục vọng, sẽ không còn quay lại, chấm dứt việc tử sanh".*

Trong một bài kinh khác[1] Đức Thế Tôn đề cập đến 11 lợi ích mà người hành thiền từ ái *(Mettà)* có thể mong đợi: *"Người ấy ngủ an lạc, thức an lạc, không ác mộng, được loài người yêu mến, được phi nhân yêu mến, được Chư Thiên bảo hộ, lửa không làm hại, thuốc độc không làm hại, binh khí*

[1] A.V 342.



thuvienhuequang.vn

*không làm hại, tâm mau đắc định, sắc thái vui tươi và điềm tĩnh, lúc chết tâm không tán loạn. Nếu người ấy chưa đắc A-La-Hán quả hay tầng Thánh cao tột ngay tại đây trong kiếp này, thời sẽ sanh cộng trú với Phạm Thiên (Brahma)".*

Những tư duy xấu xa của lòng thù hận và ác độc là điều bất lợi nhất và tác hại nhất đối với những ai nuôi dưỡng chúng. Một điều mà ai cũng phải chấp nhận là khi một người giận dữ thì cả tâm và thân của họ phải chịu những biến đổi nào đó. Tim họ đập nhanh hơn, thành thử ra cả tâm lực và thể lực của họ đều bị hao tổn. Thật đúng như lời người xưa nói: *"Chớ đừng nóng giận, nóng giận làm cho bạn già mau"*. Đúng vậy, *"khi một người nóng giận trông họ rất xấu xí, đau khổ, nóng giận làm mờ ám tâm trí và khiến họ không thể phân biệt được đúng sai, phải trái. Người đang sân hận không còn biết ý nghĩa, không còn thấy một ý tưởng hay ho nào cả. Họ bị bao phủ trong sự tăm tối như thể người mù"*[1]. Đây là hậu quả của sân hận, vì vậy cần phải kiểm soát nó cho đến khi sân hận này có thể được trừ diệt hoàn toàn.

Tâm từ là thuốc giải độc hữu hiệu nhất nhằm hoá giải sân hận trong chính bản thân ta. Nó cũng là loại thuốc kỳ diệu nhất nhằm hoá giải lòng sân hận của kẻ khác đối với chúng ta. Chúng ta hãy mở rộng lòng từ đến tất cả những ai đang cần nó với một tấm lòng rộng lượng vô biên.

---

[1] A.N. 94.



thuvienhuequang.vn

Trong các bài kinh ta thường gặp lời vấn an sau đây, do bậc Đạo Sư đặt ra mỗi khi gặp các vị đệ tử của mình: "*Các con có được an vui không, cuộc sống của các con như thế nào? Như Lai tin rằng các con được an vui, rằng cuộc sống của các con không đến nỗi thiếu thốn (khất thực không khó khăn). Như Lai tin rằng các con sống với nhau bằng tinh thần thân ái, vui vẻ, sống hoà hợp như nước với sữa, nhìn nhau với ánh mắt từ hoà mát mẻ*"[1].

Đức Phật là sự biểu hiện của lòng từ vô lượng. Một tấm gương tiêu biểu cho lòng từ cả bằng ngôn giáo và thân giáo. Trong toàn bộ Tam Tạng Kinh Điển dường như không có trường hợp nào cho thấy Đức Phật biểu lộ sự giận dữ hay nói một lời khiếm nhã với bất cứ ai – ngay cả đối với những người chống đối hay những kẻ thù nghịch Ngài. Có những người chống đối Ngài và giáo lý của Ngài, tuy vậy, Đức Phật không bao giờ xem họ như kẻ thù. Trong các cuộc tranh luận, Đức Phật luôn luôn điềm tĩnh và chịu đựng sự chống đối không chút bối rối, không tỏ ra giận dữ. Saccaka, một người thích tranh luận, vào lúc chấm dứt buổi tranh luận với Đức Phật, không thể không thốt lên: "*Thật kỳ diệu thay! Thật đáng kinh ngạc thay! Tôn giả Gotama, dầu cho bị nói thậm tệ đến như vậy, dầu cho bị tấn công thô bạo với những lời buộc tội như vậy, màu da của Tôn giả vẫn trong sáng, vẻ mặt của Tôn giả*

[1] M. 31, 129. AI. 70.



thuvienhuequang.vn

*vẫn vui tươi giống như vẻ mặt của một bậc A-La-Hán, bậc Chánh Đẳng Giác"*[1].

Thậm chí khi người ta xúc phạm Ngài một cách thô bạo và sỉ nhục Ngài bằng những lời lẽ mạnh mẽ nhất, Đức Phật vẫn không để mất nụ cười. Kinh điển thường đề cập rằng Ngài chỉ mỉm cười đáp lại (Mahita pubbangama). Câu chuyện liên quan đến bài kệ số 320 trong kinh Pháp Cú đã nói lên điều này:

Một lần nọ khi Đức Phật trú tại Ràjagaha, một người vô lương tâm kia (ám chỉ bà hoàng hậu Màgandiyà của Vua Udena) đã mua chuộc một nhóm du thủ du thực nhằm chửi rủa bậc Đạo Sư khi Ngài đi vào thành khất thực. Bọn chúng đi theo Ngài hết đường phố này đến đường phố khác và la mắng: *"Sa-môn Cồ Đàm là một tên ăn cướp, một thằng ngốc, là con lừa, ông là con lạc đà, là con bò, không hy vọng gì thoát khỏi khổ đau đâu"*.

Nghe những lời chửi rủa này, Tôn giả Ànanda thị giả của Đức Phật, cảm thấy rất buồn và nói với bậc Đạo Sư:

*"Bậc Đức Thế Tôn, những người này đang chửi chúng ta, xin Đức Thế Tôn hãy đi đến nơi khác"*.

*"Này Ananda, chúng ta sẽ đi đâu?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn đến một đô thị khác."*

---

[1] M. 36.



thuvienhuequang.vn

*"Giả sử, này Ànanda ở đó người ta cũng chửi chúng ta, lúc ấy chúng ta sẽ đi đâu?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, chúng ta sẽ đến thành phố khác."*

*"Nhưng giả sử, này Ànanda, ở đó người ta cũng chửi chúng ta nữa thì sao. Lúc ấy chúng ta sẽ đi đâu?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, chúng ta vẫn còn những nơi khác để đi cơ mà!"*

*"Này Ànanda, chúng ta không nên làm như vậy, ở đâu bất ổn phát sanh, ngay tại đó chúng ta sẽ ở lại cho đến khi những bất ổn đó diệt. Chúng ta chỉ đi nơi khác khi những náo động này chấm dứt. Ví như một thớt tượng trên bãi chiến trường, phải chịu đựng những lằn tên mũi đạn như thế nào, này Ànanda, chúng ta cũng sẽ chịu đựng những lời xỉ vả này như vậy. Quả thực! Hầu hết mọi người đều hung ác".*

Đức Phật đã cố gắng làm cho hàng đệ tử của Ngài nhận thức được sự cần thiết phải tu tập lòng từ cho đến mức độ như thế nào và điều này được mô tả rất rõ trong đoạn kinh sau:

*"Này các Tỳ kheo, dù cho khi những kẻ cướp hung bạo dùng một cây cưa để cưa đứt chân tay của các con, nếu có người nào ôm lòng thù hận thời người ấy không phải là đệ tử trong giáo pháp của ta. Này các Tỳ kheo, các con phải tự luyện tập như vầy: Chúng ta sẽ giữ tâm không ô nhiễm, không để cho một lời ác nào thoát ra khỏi miệng chúng ta, ngoài những lời nhân từ và thương cảm, chúng ta sẽ luôn luôn trú với lòng từ mà không ôm ấp hiềm hận. Chúng ta sẽ mở lòng từ ngay cả với họ (kẻ cướp), và rồi chúng ta sẽ rải khắp thế*



thuvienhuequang.vn

*gian này với những tư duy thân thiện vô biên, không sân, không hận!.*

*Này các Tỳ kheo, đó là điều các con phải tu tập".*

Khuyến hoá các đệ tử, Đức Phật dạy:

*"Này các Tỳ kheo, nếu có người nào nói xấu Ta, nói xấu Pháp (Dhamma) hay nói xấu Tăng (Sangha) các con không nên vì duyên cớ ấy mà ôm lòng thù hận, và phiền muộn. Này các Tỳ kheo, nếu các con giận dữ, bất mãn với những người ấy, thời điều đó sẽ gây trở ngại cho việc phát triển tâm của các con.*

*Nếu các con phẫn nộ và bất mãn, thử hỏi lúc ấy các con có thể phân biệt được lời nói tốt " xấu của kẻ khác không?".*

*"Bạch Đức Thê Tôn không thê được".*

*"Này các Tỳ kheo, nếu có kẻ nói xấu Ta, nói xấu Pháp hay nói xấu Tăng, lúc ấy các con phải làm cho sáng tỏ những gì không đúng với sự thật và giải thích thật rõ ràng: 'Đối với điều này đây là sai lầm, đối với điều này đây là không đúng sự thật, điều này không có trong chúng tôi'"*[1].

Đức Phật không tin rằng hận thù có thể thắng được hận thù. Ngài nói một cách dứt khoát:

*"Hận thù diệt hận thù,*

*Đời này không thể có,*

[1] D1.



thuvienhuequang.vn

*Không hận diệt hận thù,*

*Là định luật ngàn xưa"*[1].

Những tư duy từ ái (Tâm từ) khi đã phát triển cao độ làm như có một từ lực rất mạnh. Ta có thể gây ảnh hưởng và chiếm được tình cảm của người khác bằng cách rải những tư duy từ ái cao thượng này. Sức mạnh của lòng Từ (Mettà) như đã được chứng minh qua cuộc đời của Đức Phật và điều này có thể tìm thấy trong rất nhiều mẫu chuyện kể về Ngài… Nổi bật nhất trong số đó là câu chuyện về Roja, một công tử dòng Malla. Lần đầu tiên khi những người dân Malla biết rằng Đức Phật sẽ viếng thăm kinh đô Kusinàrà của họ, tất cả mọi người quyết định đi gặp Ngài. Dù mới đầu Roja không muốn đi cùng với họ, nhưng cuối cùng anh ta cũng phải miễn cưỡng đồng ý. Do năng lực từ tâm của Đức Phật, anh ta bị cuốn hút đến Ngài như chú bê con đi tìm mẹ, ngay trước khi chưa thấy mặt bậc Đạo Sư. Đây là một trường hợp điển hình về sức mạnh thần thông của Mettà (Mettà – iddhi)[2]. Việc thu phục dạ xoa Àlavaka, cảm hoá tướng cướp Angulimàla, cảm thắng voi say Nàlàgiri và rất nhiều trường hợp khác là những thí dụ về từ tâm của Đức Phật.

Một điều khá thú vị khi thấy rằng một số các vị giáo chủ đương thời với Ngài, đặc biệt là các ngoại đạo, rất sợ Đức Phật và không dám phái môn đệ của họ đến gặp Ngài,

---

[1] Dhp. 5. Sanantano: Một nguyên tắc xử thế (Poràniko dhammo) mà chư phật và các bậc Thánh thường theo (Thánh thường pháp).

[2] Vin. Mhvg. Khandakavi.



thuvienhuequang.vn

sợ rằng họ sẽ bị cải đạo theo Phật. Điều này rất rõ ràng qua đoạn kinh sau:

Một lần nọ Nigantha Nàtaputta (Jaina Mahàvìra) muốn phái tục gia đệ tử nổi tiếng của mình là Upàli đến gặp Đức Phật để phản bác những lời của Ngài về một điểm dị biệt nào đó. Khi ấy Dighatapassin (một du sĩ khổ hạnh của phái Jaina), nói với Nàtaputta lời này: *"Theo con, thưa Tôn giả, phái gia chủ Upàli đi luận tranh với Sa-môn Cồ Đàm là điều không nên chút nào cả. Vì Sa-môn Cồ Đàm rất là lừa lọc, ông ta biết chú thuật, nhờ đó có thể lôi cuốn đệ tử của các môn phái khác (Gotamo màyàvi àvattanim màyam jànàti)"*[1].

Có lẽ họ không biết rằng chính Từ tâm (Metttà) của Đức Phật đã lôi cuốn mọi người theo Ngài, chứ không có *"chú thuật"* nào cả.

Nhờ sống với lòng từ, ta đã góp phần vào kho tàng hạnh phúc của nhân loại, làm cho thế gian tươi sáng hơn, trong sạch hơn và chắc chắn không còn con đường nào khác để chuẩn bị cho ta một cuộc sống tốt đẹp hơn. Người xưa nói: *"Không có vận rủi nào tệ hại hơn sân hận và không có nơi nào an ổn để tránh sự thù nghịch của kẻ khác hơn là lòng từ. Một tấm lòng mà trong đó thù hận đã chết cứng"*.

*Nếu ta muốn phát triển một lòng từ được xem là vĩ đại thực sự, rửa sạch mọi tham muốn chấp giữ và sở hữu, lòng từ trong sạch cực kỳ đó phải không bị ô nhiễm với bất kỳ dục vọng nào,*

---

[1] M. 56. AII. 190.



thuvienhuequang.vn

*lòng từ đó không trông đợi chút lợi lạc vật chất nào, nghĩa là một hành động từ ái không vụ lợi, lòng từ đó phải vững chắc nhưng không chấp giữ, bất động mà không ràng buộc, dịu dàng và điềm tĩnh, rắn chắc và có thể xuyên thấu được như kim cương nhưng không tác hại, giúp đỡ nhưng không can thiệp, một tình thương mát mẻ, tiếp thêm sinh lực cho mọi người, cho nhiều hơn nhận, trang nghiêm mà không kiêu mạn, mềm mỏng nhưng không uỷ mị, lòng từ mà chỉ đưa ta đến đỉnh cao của sự thành tựu tinh khiết, trong một con đường như vậy chắc chắn không thể có chút sân hận nào nữa.*

*Lòng từ là một sức mạnh năng động. Mọi hành động của người có lòng từ đều được làm với tâm vô nhiễm nhằm giúp đỡ, cứu giúp, khích lệ, làm cho con đường của tha nhân dễ đi hơn, bằng phẳng hơn và thích nghi hơn để họ chiến thắng khổ đau, hoàn thành hạnh phúc cao nhất.*

*"Cách thức để phát triển lòng từ là nhờ suy xét đến những độc hại của sân hận, những lợi ích của vô sân; nhờ suy xét hợp theo sự thật, hợp theo nhân quả (nghiệp), thấy rằng: Thực ra không có gì phải sân hận, sân hận chỉ là một lối xử sự ngu xuẩn của cảm xúc ngày càng nuôi lớn thêm vô minh, cản trở chánh kiến mà thôi. Sân hận thì hạn chế, lòng từ thì giải thoát. Thù hận bóp nghẹt, lòng từ giải phóng. Thù hận đem đến hối tiếc, tâm từ mang lại an lạc. Thù hận làm cho dao động; lòng từ làm cho yên tĩnh, vắng lặng và thanh tịnh. Thù hận gây chia rẽ, lòng từ đem lại sự hoà hợp. Thù hận làm cho chai cứng (con tim), lòng từ làm dịu lại. Thù hận gây trở ngại, lòng từ trợ giúp. Như vậy, nhờ suy xét đúng đắn*



thuvienhuequang.vn

*và hiểu rõ hậu quả của sân hận cũng như lợi ích của lòng từ, ta nên tu tập tâm từ mát mẻ này"*[1].

Phương tiện thứ ba của Chánh Tư duy là Bi (Karunà), tư duy vô hại hay lòng bi mẫn. Karunà được định nghĩa như: *"Tính chất làm cho trái tim của người hiền thiện run rẩy và rung động trước những bất hạnh của kẻ khác"* hay *"Tính chất làm khơi dậy những cảm xúc dịu dàng trong một người hiền thiện, khi nhìn thấy khổ đau của kẻ khác"*. Độc ác, hung bạo là kẻ thù trực tiếp của Bi (Karunà) trong khi nỗi sầu khổ vô duyên hay sự buồn rầu có tính cách gia đình, là kẻ thù gián tiếp hay đội lốt của tâm Bi. Mặc dù sự buồn rầu, sầu khổ, loại thứ hai này có thể xuất hiện dưới dạng một người bạn, nó vẫn không phải là Bi (Karunà) thực sự, mà chỉ là dòng trắc ẩn giả dối, lòng trắc ân như vậy là không trung thực và ta phải cố gắng phân biệt tâm Bi thực sự với lòng trắc ẩn giả dối này. Người có lòng bi mẫn là người tránh làm hại và áp bức kẻ khác, đồng thời cố gắng xoa dịu những bất hạnh của họ, bố thí sự vô úy hay đem lại sự an ổn cho họ cũng như cho mọi người, không phân biệt họ là ai.

Đức Phật là một bậc Đại Bi (Mahàkàrunika) và lòng đại bi này được thể hiện qua lời nói và hành động của Ngài. Ngài thường ban rải đại bi tâm này đến tất cả chúng sanh. Mọi hành động của Ngài không bao giờ tách rời khỏi lòng bi mẫn. Toàn bộ giáo pháp của Đức Phật được thấm nhuần với phẩm

---

[1] *The Lamp of the Law.* Tác giả Soma Thera và Piyadassi Thera (Kandy Buddhism Publication Society, Ceylon).



thuvienhuequang.vn

chất tuyệt vời của Bi này. Tính thiện và ác không thể cùng tồn tại; tính thiện xây dựng, trong khi cái ác huỷ hoại. Tâm Bi, do vậy, không thể được tu tập bởi một người luôn ám ảnh với những ý nghĩ ích kỷ. Chỉ những người biết hy sinh quên mình mới có thể tích chứa trong trái tim mình những tư duy thuần khiết của lòng bi mẫn và ước muốn giúp đỡ, phục vụ kẻ khác. Người ích kỷ không thể là người phục vụ chân thành người khác được; vì những động cơ vị kỷ của họ đã ngăn không cho họ làm điều thiện. Ngay khi họ vừa khởi tâm vị kỷ và tự lợi là họ đã không thể làm dịu lại trái tim của mình rồi. Trái tim chai đá này chỉ có thể khắc phục bằng lòng trắc ẩn và sự cảm thông. Nếu ta lấy tâm Bi ra khỏi những lời dạy của Đức Phật, là ta đã lấy mất trái tim của đạo Phật; vì mọi giới hạnh, mọi điều thiện và sự chánh trực đều lấy Bi (Karunà) làm nền tảng, hay nói cách khác mọi thiện pháp đều y cứ trên tâm Bi, đều bắt nguồn từ tâm Bi[1]. Các pháp Ba la mật (Pàrami) mà một vị Bồ tát hay một người có khuynh hướng tầm cầu giác ngộ, đều bắt đầu từ lòng bi mẫn. Bi là sự dịu hiền, một phẩm chất của trái tim, trong khi sự hiểu biết hay trí tuệ lại là sự cứng rắn và xuyên thấu. Bi cần phải có Trí hướng dẫn và ngược lại, Trí cần phải có Bi dẫn đạo. Chúng song hành với nhau tạo thành trụ cột của đạo Phật.

Ta cần phải thận trọng không để nhầm lẫn tâm Bi với những biểu hiện bệnh hoạn của sự buồn rầu, với những cảm giác khổ thân (thọ ưu) và với sự ủy mị. Mất một người thân,

---

[1] Karunà nidhànam hisitam.



thuvienhuequang.vn

ta khóc, nhưng cái khóc đó không phải là lòng bi mẫn. Nếu phân tích những cảm xúc này một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng chúng chỉ là những biểu hiện bề ngoài của những tư tưởng, hay ý nghĩ trìu mến, ích kỷ nằm bên trong của chúng ta. Tại sao ta cảm thấy buồn rầu? Bởi vì người thân của chúng ta đã qua đời. Người đó là bè bạn, họ hàng của chúng ta nay không còn nữa. Chúng ta cảm thấy rằng mình đã mất đi niềm hạnh phúc và mọi thứ khác mà người đó đem lại, cho nên chúng ta đã buồn rầu. Không phải chúng ta đã nhận ra rằng tất cả những tình cảm đó đều xoay quanh cái "**tôi**", "**là tôi**" và "**của tôi**" đó sao? Dù chúng ta thích hay không thích, tư lợi vẫn là nguyên nhân chính của tất cả những tình cảm đó, Chúng ta có thể gọi đây Bi (Karunà) hay lòng trắc ẩn không? Tại sao chúng ta không cảm thấy buồn như vậy khi những người khác không phải là bè bạn, thân quyến của ta đã qua đời trước sự chứng kiến của chúng ta? Đơn giản là vì họ không quen với ta, không phải là người thân của ta, chúng ta chẳng mất mát gì cả và sự qua đời của họ cũng chẳng ảnh hưởng gì đến những vui thú và lợi ích ta đã có. Bây giờ hẳn chúng ta đã thấy rõ rằng những cảm xúc buồn rầu khi mất một người thân chỉ là kết quả của lòng vị kỷ của chúng ta. Đây là một vấn đề tâm lý rất tế nhị, và có lẽ hàng phàm phu chúng ta đều mắc phải những khiếm khuyết và nhược điểm này, chỉ người nào tâm đã được phát triển cao độ mới chế ngự nổi những cảm xúc như vậy và cố gắng để thấy tình huống đúng như chúng thực sự là, hợp theo Nghiệp (Kamma) nghĩa là thấy các pháp như chúng thực sự là, không phải như chúng có vẻ như là.



thuvienhuequang.vn

Bi chắc chắn không phải là một trạng thái uỷ mị, yếu đuối của tâm. Nó là một cái gì đó mạnh mẽ, vững chắc. Trái tim của người có lòng bi mẫn thực sự sẽ rung động, khi thấy một người nào đó trong cơn hoạn nạn. Tuy nhiên, đây không phải là một sự ưu sầu buồn bã; chính sự rung động của con tim này đã khích lệ người ấy hành động và thúc giục người ấy cứu nguy kẻ bất hạnh. Muốn làm được điều này phải cần đến sức mạnh của tâm, phải cần đến rất nhiều lòng khoan dung và tâm Xả (Upekkhà), là một trạng thái tâm khác trong Tứ vô lượng tâm). Những người vội vã đi đến kết luận và tuyên bố rằng Bi chỉ là sự biểu lộ của một tâm hồn yếu đuối, bởi vì nó có tính chất dịu dàng, nhu mì, những người ấy quả thực không hiểu được là họ đang nói về cái gì. Có lẽ theo họ sự hành hạ, ngược đãi mới là biểu tượng của sức mạnh.

Những câu chuyện tiền thân (jàtakas) của Bồ tát đã cho chúng ta thấy những chi tiết thật xúc động như thế nào về sự nỗ lực bản thân của Ngài trong việc giúp đỡ người khác, phục vụ tha nhân và xoa dịu những nỗi bất hạnh của họ. Cuộc sống là điều quý giá đối với tất cả mọi người, nhưng vị Bồ tát trong quá trình hoàn thiện mình để đạt đến Phật quả, đã làm nhiều điều mà người bình thường thậm chí không dám nghĩ đến. Bồ tát dám bố thí cả tứ chi và sinh mạng của mình vì lợi ích của tha nhân. Những mô tả về sự bố thí không vị kỷ và lòng bi mẫn của các bậc đại nhân như đức Bồ tát, đã được lưu lại trong kinh điển như vầy:

*"Tài sản nên bỏ để cứu lấy chân tay,*
*Chân tay phải hy sinh để cứu lấy mạng sống,*



thuvienhuequang.vn

*Tài sản, chân tay và cả mạng sống này*
*Đều nên bỏ để thực hành Chánh Pháp"*[1].

Một vị Bồ tát trau dồi tâm Bi cho đến mức độ cao tột như thế ấy.

Bạn luôn luôn bị xúc động bởi tiếng kêu thất thanh đau khổ, hay bởi nhìn thấy nỗi bất hạnh của người khác, trái tim bạn se lại và bạn muốn làm một cái gì đó hợp với những xúc cảm nhân từ của mình. Bạn nhào đến cứu nguy con người đang tuyệt vọng ấy, giúp đỡ họ và xoa dịu làm cho vơi đi những nỗi bất hạnh của họ. Bạn không vì lòng tham ích kỷ đối với chút tiền thù lao nào đó hay cố gắng lợi dụng thời cơ để chiếm đoạt tài sản của họ. Đây là tâm Bi thực sự trong ý nghĩa chân mỹ nhất của nó. Nếu tình cờ bạn được tưởng thưởng hay khen ngợi về việc làm đầy tính nhân đạo này của bạn, thì lúc đó lại là việc khác.

Theo tôi, giúp người khác, xả thân phục vụ người nghèo đói, túng thiếu, chỉ với ý định thành tựu **phước báu** – nghĩa là để kiếp sau gặt hái thật nhiều lợi ích thôi, điều ấy có vẻ như cũng không hoàn toàn thích đáng lắm. Nếu chúng ta giải quyết một tình huống với những động lực ích kỷ như vậy, lúc đó thiện sự của chúng ta đã bị ô nhiễm, chúng ta không nên quá chú ý đến kết quả của những việc thiện mình làm và bị dính mắc vào đó. Kết quả sẽ theo sau chúng ta giống như bóng theo hình vậy; vì mọi hành động đều có phản ứng, hạt

[1] Mahà suttasoma jàtaka, số 537 *Những mẫu chuyện tiền thân.* Quyển V.



thuvienhuequang.vn

giống sẽ sanh trái, nhân sẽ tạo ra quả. Hiểu biết nghiệp và quả của nghiệp là Chánh Kiến, nhưng để dính mắc vào kết quả là đã khơi dậy lòng tham, mà điều này là một chướng ngại cho Chánh Kiến, cho sự thanh tịnh và an lạc.

Khi chúng ta bố thí thức ăn cho một người đang đói, chúng ta không cần thiết phải nghĩ đến một cuộc tái sanh tốt đẹp ở các cõi trời, nghĩ đến được tái sanh trong một sanh thú thiện nào đó, hay hy vọng sẽ gặt một vụ mùa bội thu đáp trả; vì đó không phải là thái độ của người con Phật, hay nói thẳng ra là thái độ chân chính của người Phật tử. Vì với ý nghĩ đầy mong cầu như vậy, chúng ta chỉ tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa của những tư duy ích kỷ, tham lam của chúng ta mà thôi. Phân tích kỹ chúng ta sẽ thấy rằng: lý do chân chánh duy nhất để bố thí thức ăn cho người đó là vì anh ta đang đói, vậy thôi. Đói, như Đức Phật nói là chứng bệnh tệ hại nhất[1]. Khi chúng ta thấy rằng người ấy đã ăn xong, rằng cơn đói của người ấy đã dứt và người ấy cảm thấy vui tươi, lúc ấy chúng ta cũng cảm thấy vui và hoan hỉ. Những hành động vị tha như vậy thực sự sẽ đem lại cho chúng ta niềm hỷ lạc tinh khiết. Vui với hạnh phúc của người khác là trạng thái tâm cao thượng thứ ba của Tứ vô lượng tâm, Muditā hay tâm **hoan hỉ**. Đến đây chúng ta đã thấy bốn tâm vô lượng này: Từ, Bi, Hỉ, Xả tác động qua lại và hỗ trợ lẫn nhau như thế nào.

---

[1] Dhp 203 "Đói bụng, bệnh tối trọng
Thân xác khổ vô vàn,
Hiểu đúng sự thực ấy,
Đạt vô thượng Niết bàn".



thuvienhuequang.vn

Như vậy nhờ bố thí Xả kỷ, nhờ có lòng quảng đại (dàna), chúng ta diệt được tính bỏn xẻn, keo kiệt và trở nên hào phóng không chỉ với tài sản của mình, mà còn cả với những tư duy của chúng ta nữa. Càng lúc ấy chúng ta càng trở nên rộng lượng hơn.

Chúng ta phải cố gắng hiểu ý nghĩa chân xác của Nghiệp (Kamma) và Quả (Vipàka) trong tư tưởng Phật giáo là như vậy. Ý thức được rõ ràng những quả thiện, ác, tốt, xấu của nghiệp mình làm là điều rất cần thiết, vì nhờ vậy chúng ta biết được tại sao chúng lại đơm hoa kết trái theo cách như thế ấy. Tuy nhiên, chúng ta không nên để bị dính mắc thái quá vào kết quả. Một sự hiểu biết chính xác về quy luật nhân quả và cách thức vận hành của nghiệp sẽ thúc đẩy chúng ta biết sống thật công bằng và từ ái.

Lòng bi mẫn không chỉ giới hạn ở việc bố thí thức ăn và những vật dụng cần thiết cho người nghèo đói, hoặc bố thí chút tiền bạc cho người ăn xin. Mọi hành động được làm với một động cơ trong sạch, không chút tham lam, tà kiến và ngã mạn đều được coi như những hành động từ ái thực sự. Chia xẻ kiến thức với người thiếu học, hướng dẫn người thiếu trí đi theo con đường chân chánh, hỗ trợ sức mạnh và tinh thần cho người yếu đuối và sợ hãi, chăm sóc người bệnh... Tất cả đều là những hành động nhân đạo.

Chẳng hạn cách chăm sóc người bệnh của Đức Phật thật là kỳ diệu. Có thể nói Ngài đúng là một bậc đại lương y. Ngài không chỉ chữa bệnh với cung cách thân ái của mình, mà còn săn sóc bệnh nhân bằng cả tấm lòng bi mẫn. Chú



thuvienhuequang.vn

giải kinh Pháp Cú[1] ghi lại một câu chuyện thật cảm động như sau:

Một công tử ở kinh thành Sàvatthi nghe Đức Phật thuyết pháp phát khởi tín tâm và xin xuất gia với Ngài. Công tử ấy có tên là Tissa. Sau một thời gian vị ấy ngã bệnh. Đầu tiên những mụn nhỏ đột nhiên nôi đây trên thân vị ây, dân dân những mụn đó trở nên lớn hơn và vỡ ra thành những vết loét. Các vị sư bạn không còn muốn chăm sóc cho Tissa nữa, liền bỏ rơi vị ấy và Tissa ở trong tình trạng rất tuyệt vọng. Khi Đức Phật biết được sự việc này, Ngài đến bên lò sưởi và đặt ấm nước sôi. Sau đó Đức Phật đến chỗ Tissa, nắm góc giường trên đó vị ấy đang nằm. Chư tăng hiểu bậc Đạo Sư đang muốn làm gì, phụ đem bệnh nhân với cả giường nằm đến bên lò sưởi. Ở đó Đức Phật dạy chư tăng giặt y áo cho Tissa và đem phơi khô, trong khi Ngài nhẹ nhàng lau sạch các vết loét và tắm cho bệnh nhân. Tissa hồi phục nhanh chóng và nằm trên giường với tâm định tĩnh. Ngay sau đó Đức Thế Tôn giải thích giáo pháp, và với tâm chuyên nhất Tissa lắng nghe, vào cuối thời pháp liền chứng đạt tầng Thánh cao nhất (A-La-Hán quả) rồi nhập diệt. Xác vị ấy được hỏa táng đúng theo nghi thức và Đức Phật cho thu xá lợi tôn trí trong một ngôi tháp[2].

---

[1] Quyển I. Trang 319.

[2] Tướng Alexander Cunningham trong báo cáo khảo cổ của mình năm 1982 - 1983 đã viết: "Về phía đông bắc của Kỳ Viên Tịnh Xá (Jetavana) có một ngôi tháp được xây dựng trên địa điểm tại đây Đức Phật đã rửa chân tay của một vị sư bệnh... phần còn lại của ngôi tháp vẫn tồn tại trên một nền gạch cứng rất lớn, cách kỳ viên tịnh xá khoảng 550 feet. Khối gạch đổ nát cao 24 feet, được xây hoàn toàn bằng gạch nung 24



thuvienhuequang.vn

Không có một phẩm chất nào được coi là đặc quyền của một tôn giáo, một quốc gia, một chủng tộc hay một nền văn hoá đặc biệt nào. Tất cả những ai có mắt muốn thấy và có tâm muốn hiểu, sẽ nhận ra rằng mọi hành động thân ái, thương cảm và rộng lượng là chung cho toàn nhân loại. Nhưng than ôi, khi người ta bị lâm đường lạc lối, họ chỉ nói đến và dự định **"những cuộc chiến trong chính nghĩa"**, chúng ta thậm chí còn nghe nói đến **"những cuộc thánh chiến"** nữa. Chiến tranh là chiến tranh, không có **"chính nghĩa"** hay **"thần thánh"** gì trong đó cả. Chiến tranh không hề có an lạc, mọi cuộc chiến tranh đều tàn bạo, và là một thảm họa cho nhân loại.

Kinh điển đề cập một trường hợp mà lần đó đã đưa Đức Phật ra tận bãi chiến trường. Những người thuộc dòng họ Sàkyans và những người dòng Koliyans đang ở bên bờ vực chiến tranh, chỉ vì tranh nguồn nước của con sông Rohina. Biết rằng tai họa sắp xảy ra, bậc Đạo Sư đi đến và hỏi họ giữa máu và nước, cái nào là quý hơn. Họ đều thừa nhận rằng máu con người là quý hơn cả. Bậc Đạo Sư khuyên giải họ và ngăn chặn được cuộc chiến[1].

Đức Phật được biết như một người đã bỏ trượng (nihita – danda: bỏ đao trượng), một người đã bỏ vũ khí (nihita – satta:

---

x 10 x 3 inch, đây là một bằng chứng khá đầy đủ về tính chất cổ xưa của nó.
Trong bản đồ của Cunningham về Sàvatthi vị trí của ngôi tháp được đánh dấu H. (xem Archacological Survey of India 341).
[1] Sn. 375. Therig. 141.



thuvienhuequang.vn

bỏ đao kiếm). Vũ khí duy nhất Ngài sử dụng một cách thành công là vũ khí từ bi. Ngài đã tự trang bị cho mình với vũ khí chân thật và từ bi này. Ngài điều phục những kẻ tàn ác như dạ xoa Àlavaka, tướng cướp Angulimàla và voi say Nalàgiri, cũng như rất nhiều trường hợp hãm hại Ngài khác, bằng sức mạnh của lòng từ bi này. Angulimàla người đã bị thu phục và trở thành đệ tử Đức Phật, sau khi trở thành một vị A-La-Hán đã nói lên lời tán dương này:

*"Có kẻ được điều phục,*
*Bởi gậy móc và roi,*
*Vị ấy (Đức Phật) điều phục ta*
*Không dùng gậy, dùng kiếm"*[1].

Các vị đệ tử của Đức Phật đã được Ngài khuyên khích đi khắp đó đây *"vì lợi ích của số đông, vì hạnh phúc của số đông"* và truyền bá giáo Pháp (Dhamma), không làm hại một ai, không dùng bất kỳ một sự thu phục cưỡng ép nào.

Quan điểm của đạo Phật về lòng bi mẫn không có những giới hạn quy định. Mọi chúng sanh kể cả những sinh vật bé nhỏ nhất bò dưới chân ta. Như vậy, nhân sinh quan của đạo Phật cho rằng không có chúng sanh nào được xem như nằm ngoài vòng từ bi và không có sự phân biệt giữa người, thú, sâu bọ, hay giữa người và người như thượng đẳng hay hạ liệt, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, trí hay ngu, đen hay trắng, Bà

[1] Thg 878.



thuvienhuequang.vn

la môn hay Chiên đà la. Hoặc phân biệt đây là người Thiên chúa, người Ấn giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Phật giáo… vì Mettà (Từ) và Karunà (Bi) như chúng ta thấy ở trên là không có biên giới và ngay khi chúng ta cố gắng phân chia con người ra trên căn bản sai lầm kể trên, liền đó cái cảm xúc tư riêng đã lẻn vào và những phẩm chất vô hạn này đã trở thành hữu hạn, mà điều này trái ngược với những lý tưởng cao cả của người trình bày những đức hạnh này (tức Đức Phật).

Chính tinh thần từ bi mà Đức Phật dạy này đã ảnh hưởng sâu sắc đến trái tim của Asoka, đại Hoàng Đế Phật tử của Ấn Độ thế kỷ thứ ba trước công nguyên. Trước khi trở thành một Phật tử, ông đã từng là một vị quân vương hiếu chiến giống như cha mình (đức Vua Bindusàra) và ông nội (Vua Candaragupta). Khát vọng muôn bành trướng lãnh thổ của mình, Vua đã đem quân xâm lăng và chiếm nước láng giềng Kàlinga. Trong cuộc xâm lăng này, hàng ngàn người đã bị giết, trong khi nhiều ngàn người khác bị thương và bị bắt làm tù binh. Tuy nhiên sau đó, khi đức Vua theo tín ngưỡng từ bi của Đức Phật, ông đã nhận ra sự điên rồ của việc giết hại này. Vua cảm thấy vô cùng ân hận mỗi khi nghĩ đến cuộc thảm sát khủng khiếp này và nguyện giã từ vũ khí. Có thể nói Vua là vị quân vương duy nhất trong lịch sử, là người sau chiến thắng đã từ bỏ chinh phục bằng đường lối chiến tranh (dig – vijaya) và mở đầu cuộc chinh phục bằng đường lối chánh Pháp (Dhamma – Vijaya). Như Chỉ dụ XIII khắc trên đá của Vua cho thấy *"Vua đã tra kiếm vào vỏ không bao giờ*



thuvienhuequang.vn

*rút gươm nữa, vì Ngài ước mong không làm tổn hại đến các chúng sanh".*

Việc truyền bá tín ngưỡng từ bi của Đức Phật trên khắp thế giới phương Đông, phần lớn là do những nỗ lực táo bạo và không mệt mỏi của Hoàng Đế Asoka. Pháp Phật đã một thời làm cho tâm hồn của người Châu Á trở nên ôn hoà và không hiếu chiến. Tuy nhiên, liệu chúng ta có thể nói rằng tinh thần ôn hoà và không hiếu chiến vẫn còn thịnh hành ở các quốc gia Châu Á, như nó đã từng trong quá khứ không? *Nền văn minh* hiện đại đang xiết chặt trên các vùng đất Châu Á. Một điều mà mọi người đều phải chấp nhận là với đà tăng trưởng và phát triển của cái gọi là văn minh, thì văn hoá của con người *(đây là sản phẩm của sự phát triển nội tâm)* sẽ suy đồi và con người ngày càng trở nên sa đọa. Với sự tiến triển của khoa học hiện đại, rất nhiều thay đổi đã diễn ra, tất cả những thay đổi và cải tiến này, thuộc vật chất và bên ngoài, có khuynh hướng làm cho con người thời nay ngày càng trở nên quan tâm hơn đến những điều trần tục và nhục dục, thành thử ra họ xao lãng, hay cố tình lờ đi những phẩm chất của tâm hồn và trở nên ích kỷ, vô lương tâm. Những đợt sóng văn minh vật chất dường như đã ảnh hưởng đến nhân loại và tác động đến lối tư duy, cũng như cách sống của họ. Con người bị trói buộc thậm tệ bởi các giác quan của họ, họ sống quá thiên về thế giới vật chất đến nỗi không còn tiếp chạm được với cái thiện mỹ của thế giới bên trong.

Giá như tinh thần từ bi đã từng vang vọng qua những lời dạy của Đức Phật ngự trị mọi hành động của con người ngày



thuvienhuequang.vn

nay, có lẽ chúng ta không đến nỗi phải sống trong bầu không khí đầy ngờ vực, sợ hãi, ganh ghét, kiêu ngạo, tham lam, thù hận và si mê, mà chính chúng đã làm cho thế gian này ngày càng trở thành một trại lính và đều đặn lùa chúng ta đến bên bờ của cuộc chiến quyết liệt giữa thiện và ác (armageddon), trận chiến quyết liệt cuối cùng.

Chỉ có quan niệm sống theo lời dạy của Đức Phật, một cuộc sống từ bi và trí tuệ là cuộc sống cần có để lập lại sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc toàn diện. Ngày nay, hơn bất kỳ một thời điểm nào khác, chúng ta cần phải có ánh sáng của Giáo Pháp (Dhamma) soi đường.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG VIII

# *Chánh Ngữ*

Tất cả các tôn giáo và triết học đều chủ trương đời sống luân lý hay đạo đức bằng hình thức này hay hình thức khác vì hạnh phúc riêng của con người, và vì sự tốt đẹp chung của xã hội trong đó họ sống. Những nguyên tắc luân thường đạo lý này không cùng một mức độ và phạm vi mà rất đa dạng. Điều được xem là đạo đức đối với tôn giáo này hay triết thuyết này, có thể không phải như vậy đối với tôn giáo hay triết thuyết



thuvienhuequang.vn

khác. Điều mà tôn giáo này lên án là phi luân có thể được nhìn nhận là đạo đức đối với tôn giáo khác. Những nguyên tắc cư xử phải, trái, đôi khi tuỳ thuộc vào bối cảnh của các dân tộc khác nhau trên thế giới, tùy thuộc vào các điều kiện địa dư, kinh tế, xã hội... của họ. Như vậy tiêu chuẩn định đặt ra các nguyên tắc đạo đức rất khác nhau.

Có vẻ như với sự trôi qua của thời gian, người ta dường như nghĩ rằng một số những nguyên tắc đạo đức mà các bậc Đạo Sư ban hành đã trở nên lỗi thời, và trong niềm say mê của họ đối với một cuộc sống phóng đãng, họ đã không ngần ngại gạt qua một bên những nguyên tắc ứng xử nào mà họ thấy là chướng ngại. Sau đó họ tiếp nhận những cách cư xử mới, mà về lâu dài trở thành tục lệ, một khi điều đó đã xảy ra, chẳng còn ai quan tâm đến việc chỉ trích họ nữa. Tuy nhiên, có rất nhiều những phép tắc mà mọi người, không kể màu da, chủng tộc hay tôn giáo, đều được trông đợi phải tuân theo.

Giới luật trong đạo Phật có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên nhiệm vụ của Giới (Sìla) chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học (Giới) được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuy nhiên, Giới (Sìla) tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó hỗ trợ cho Định (Samàdhi). Samàdhi ngược lại là phương tiện cho sự thu thập Trí tuệ (Pannà), và Chánh Trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hoà giữa



thuvienhuequang.vn

những xúc cảm và tri thức của con người. Chính vì mục đích này mà bậc Đạo Sư hướng dẫn hàng đệ tử của mình.

Thái độ của Đức Phật đối với cuộc sống không chỉ thuần lý, mà là sự thực hiện thực tiễn những gì được xem là tốt đẹp – sự hoàn thiện luân lý cũng như sự giải thoát tâm. Điều này hàm ý rằng Đức Phật muốn chúng ta trau dồi những cảm xúc tốt đẹp và từ bỏ những cảm xúc xấu xa. Phương diện tình cảm cũng phải được phát triển dù rằng một mình nó không dẫn chúng ta đến sự giải thoát cuối cùng được. Những cảm xúc tốt đẹp luôn luôn phải được kết hợp hài hoà với Chánh Kiến. Như vậy rõ ràng là Giới, Định và Tuệ là ba tao của sợi dây, mà nhờ sự trợ giúp của nó, bậc hiền trí thành tựu cứu cánh tối hậu và tuyên bố sự thành tựu của mình bằng câu nói bất hủ: *"Việc cần làm đã làm xong"* (Katam karaniyam). Như vậy Pháp (Dhamma) hướng dẫn người hành trì Pháp qua lối sống thanh tịnh và sự hiểu biết chân chánh, đến sự thành tựu giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Trong chương này chúng ta sẽ thảo luận về Chánh Ngữ. *Hai chương tiếp theo* Chánh Nghiệp và Chánh Mạng sẽ được lần lượt đề cập đến. Vì ba chi này đều nằm trong nhóm Giới (Sila), toàn bộ giới luật của đạo Phật được nói đến trong nội dung của Bát Chánh Đạo, dĩ nhiên với vài dòng như vậy không thể giải thích hết ý nghĩa của giới như đã mô tả trong hệ thống kinh điển Phật giáo.

Sự giải thoát cuối cùng hay cứu cánh tối hậu của đạo Phật, không thể đạt đến ngay lập tức được. Đó là một tiến



thuvienhuequang.vn

trình tuần tự, một sự đào luyện từng bước. Như kinh điển thường nói: sự thanh tịnh tâm chỉ đạt được sau khi đã thành mãn giới hạnh. Thanh tịnh Tâm và Trí tuệ là điều không thể có nếu không thanh tịnh Giới. Đức Phật thúc giục các đệ tử của Ngài trước tiên hãy tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh, sau đó mới bước vào con đường thiền định và trí tuệ. Chính vì vậy cần phải khởi sự ngay từ bước đầu. Điểm khởi đầu trong giáo pháp là Giới (Sìla). Sau khi đã đứng vững trên đất Giới, hành giả sẽ nỗ lực làm chủ cái tâm dao động của mình.

Đức Phật vạch ra cho hàng đệ tử của Ngài những cách để khắc phục tà hạnh về thân và khẩu. "*Sau khi đã điều phục lời nói, đã chế ngự được các hành động của thân và tự làm cho mình thanh tịnh trong cách nuôi mạng (khất thực), vị đệ tử tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh (silavà). Như vậy vị ấy thọ trì và học tập các học giới, giữ giới một cách thận trọng và thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt*"[1]. Trong khi tiết chế lời nói và hành động như vậy vị ấy phải cố gắng phòng hộ các căn (indriyaguttadvàra). Vì nếu vị ấy thiếu sự kiểm soát các căn của mình thì các tư duy bất thiện sẽ xâm nhập đầy tâm vị ấy. Thấy một sắc, nghe một âm thanh... Vị ấy không thích thú, cũng không khó chịu với những đối tượng giác quan ấy, mà giữ lòng bình thản, bỏ qua một bên mọi ưa ghét. Vị ấy thực hành việc kiểm soát các căn này với sự nhiệt tình hứng thú.

---

[1] M. 107, Pàtimokkhasamvara.



thuvienhuequang.vn

Vị ấy ăn uống có tiết độ[1] và Chánh Niệm: không đam mê vô độ, không để làm đẹp thân, mà chỉ để cho thân này không bị tổn hại vì mục đích sống đời phạm hạnh (bhramacariya). Vị ấy nhiệt tâm tỉnh giác[2] và gột sạch tâm khỏi những cấu uế[3]. Nếp sống hay giới hạnh này áp dụng cho một vị Tỳ kheo (bậc xuất gia) chớ không phải cho hàng tại gia cư sĩ.

Khi vị đệ tử đã có nhiệt tâm và Chánh Niệm, họ sẽ tiến tới không nao núng và khởi sự một công việc khó khăn hơn, đó là hành thiền, thành tựu tâm Định (Samatha) bằng cách chọn một đề mục thiền thích hợp với căn cơ của mình[4] và duy trì trên đề mục đó không ngừng nghỉ, dần dần từng chút, từng chút một, từ sát na này đến sát na khác[5] vị ấy tịnh hoá tâm mình nhờ khắc phục các triền cái ngăn trở tâm thiền. Người nỗ lực Chánh Niệm như vậy sẽ thành công trong việc điều phục tâm dao động của mình. Khi những hành động và lời nói, cũng như các căn, đã được chế ngự và tâm đã được điều phục, giờ đây vị ấy đã đạt đến sự tự chủ. Sau khi đã tự mình rèn luyện trong Giới và Định như vậy (Sìla – Sikkhà và Samàdhi – Sikkhà), vị ấy sẽ cố gắng để thành tựu **Chánh Trí** bằng cách thấy các pháp như chúng thực sự là (Yathabhùtam: Như thị). Thấy các pháp như chúng thực sự là, hàm ý như

---

[1] Bhojane mattannutà.
[2] Jàgariyamanuyutta.
[3] Xem A.II. 38.
[4] Về căn cơ và đề mục thiền xem chương XIV.
[5] Dhp. 239.



thuvienhuequang.vn

chúng ta đã đề cập ở trên[1], thấy tính chất Vô thường, Khổ và Vô ngã của vạn pháp hữu vi. Đối với một hành giả đệ tử Phật, "*thế gian*" ở đây không phải là thế gian bên ngoài hay thế gian theo lối kinh nghiệm, mà là thân người với tâm của nó. Đó là thế gian của năm uẩn chấp thủ. Chính thế gian này mới là cái vị ấy cố gắng tuệ tri như Vô thường, Khổ và Vô ngã. Cũng chính thế gian của thân và tâm này là cái mà Đức Phật muốn đề cập đến khi Ngài nói với Mogharàja:

*"Này Mogharàja*
*Hãy nhìn đời rỗng không*
*Luôn luôn giữ Chánh Niệm,*
*Nhổ lên ngã[2] tuỳ kiến*
*Như vậy vượt tử vong*
*Hãy nhìn đời[3] như vậy*
*Thần chết không thấy được".*

Giờ đây, khi hành giả đã tự rèn luyện trong trí tuệ như vậy (Pannàsikkhà) vị ấy sẽ hiểu một cách chân chánh rằng: *"Bất cứ cái gì là vô thường đều không đáng hoan hỉ, cái gì vô thường đều không đáng để ý, cái gì vô thường đều không đáng chấp giữ"*[4].

---

[1] Chương VII.
[2] Attànuditthimùhacca, nghĩa đen là nhổ lên, đoạn trừ cái ý niệm về một Tự Ngã (atta) hay Linh Hồn.
[3] Đời hay thế gian ở đây là năm uẩn chấp thủ.
[4] M. 106.



thuvienhuequang.vn

Vị ấy không xem năm thủ uẩn, năm căn và năm trần tương ứng của nó như là **"của tôi"**, như là **"tôi"** hoặc **"tự ngã của tôi"** và hiểu được lời nhắc nhở của bậc Đạo Sư.

*"Cái gì không phải của các con, này các Tỳ kheo, hãy từ bỏ nó, từ bỏ nó sẽ đem lại hạnh phúc và an lạc cho các con. Cái gì, này các Tỳ kheo, là không phải của các con? Sắc (thân), này các Tỳ kheo, không phải của các con, hãy từ bỏ nó, từ bỏ nó sẽ đem lại hạnh phúc và an lạc cho các con. Thọ không phải của các con... tưởng không phải của các con... hành không phải của các con... thức không phải của các con, hãy từ bỏ nó; từ bỏ nó sẽ đem lại an lạc và hạnh phúc cho các con"*[1].

Tuệ tri các pháp như chúng thực sự là như vậy, nhận chân được thực chất của năm uẩn chấp thủ như vậy, vị ấy *"sống không nương tựa (độc lập), không chấp giữ điều gì trong thế gian (năm thủ uẩn) này"*, thế gian của các uẩn và của các giác quan – và sống chứng nghiệm hạnh phúc của Niết bàn, Hạnh Phúc Tuyệt Đối. Tóm lại, đây là con đường mà các bậc Thánh (Àryan) đệ tử nhờ tuần tự tu tập đã chứng đạt cứu cánh của mình.

Người đọc sẽ nhận ra rằng tiến trình tự thanh lọc và tự làm chủ bản thân để hướng đến giải thoát cuối cùng này là nhờ tu tập theo tuần tự, hoàn toàn không có sự ép buộc hay thúc bách từ bất kỳ tác động bên ngoài nào, không có sự thưởng,

[1] S.III. 32, SIV. 81.



thuvienhuequang.vn

phạt đối với những việc đã làm hoặc chưa làm; không có sự rửa tội bằng nước thánh, chẳng phải nhờ cúng dường cho các vị thần linh, cũng không phải vì tôn thờ các vị thần như Thần Mặt Trời, Thần Lửa... tại sao vậy? Vì thanh tịnh hay không thanh tịnh tuỳ thuộc tự thân mỗi người. Các hiện tượng bên ngoài dù hữu tình hay vô tình không thể và chắc chắn không ban cho chúng ta sự thanh tịnh và giải thoát được.

*"Không phải sống loã thể*
*Bện tóc, tro trét mình,*
*Tuyệt thực lăn trên đất,*
*Sống nhớp, siêng ngồi xổm*
*Làm người ta thanh tịnh,*
*Nếu không trừ nghi hoặc*[1] *".*

Bây giờ chúng ta đi vào chi tiết của Giới (Sìla). Trong bài kinh đầu tiên của Trường Bộ (Dighà Nikàya), chúng ta sẽ thấy một số giải thích khá dài và toàn diện về các học giới mà ở đây không thể bàn hết được.

Trong số các học giới, thấp nhất là Ngũ giới (Pancasila), năm giới mở đầu cho luân lý Phật giáo. Năm giới này là những nguyên tắc căn bản cho người tại gia cư sĩ. Đó là:

1) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

---

[1] Dhp. 141 Ngay cả ngày nay ở Ấn Độ người ta cũng thường gặp những người theo pháp hành vô ích loại này nhằm làm cho mình thanh tịnh.



thuvienhuequang.vn

3) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.
4) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.
5) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ duôi uống rượu và các chất say.

Năm giới này cần phải được giữ gìn và thực hành trong đời sống hàng ngày của mỗi người, giới không phải để tụng đọc suông, không phải là lời nói cửa miệng hoặc để xin cho người khác.

*"Người học thuộc lòng giới,*
*Nhưng không chịu hành trì,*
*Như thắp lên ngọn đèn,*
*Rồi ngồi nhắm mắt lại*[1].

Đạo Phật không đòi hỏi người tại gia cư sĩ tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn (một vị sư) phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản được coi là khởi điểm của đạo lộ (giải thoát). Ngũ giới này không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng đạt ít nhất là Thánh quả đầu tiên (Sotàpatti) ra, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới này, nhưng khi có sự phạm giới xảy ra nếu ta tỏ ra hối hận

[1] Trích trong *Tibetan Yoga and Secret Doctrine.*



thuvienhuequang.vn

về những khuyết điểm và những thiếu sót của mình thì thật là vô ích, vì sự hối hận ấy chẳng có lợi hay giúp ích gì cho bản thân ta và người khác cả. Sự hối hận chỉ quấy động tâm ta thêm mà thôi. Và lại cũng cần thấy được rằng lầm lỗi, theo đạo Phật, không xem như một "tội", vì từ đó hoàn toàn xa lạ với lời dạy của Đức Phật. Không có gì gọi là *phạm luật Phật* cả, vì Ngài không phải là nhà làm luật hoặc một vị quan toà đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và ban thưởng cho những hành động thiện của con người, vì vậy không cần phải có sự hối hận, ăn năn hay buồn rầu vì "tội". Người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới mới chính là mối quan tâm của người ấy. Điều cũng cần đề cập ở đây là mọi hành động thiện hay ác, không nhất thiết phải trả quả (dị thục quả). Nghiệp thiện của một người có thể triệt tiêu ác nghiệp của họ và ngược lại.

Như nghi thức thọ giới đã cho thấy rõ, hoàn toàn không có những quy luật hay điều răn nào ở đó. Một cách tự nguyện bạn hứa gìn giữ các học giới và không có sự cưỡng ép hay thúc bách nào cả, chính bạn là người phải chịu trách nhiệm cho mọi hành động (nghiệp) của mình. Nếu bạn phạm vào những gì bạn đã hứa giữ, lúc ấy điều tối cần là phải hạ quyết tâm không tái phạm đồng thời sửa chữa những khuyết điểm của mình và cố gắng hết sức không để lầm lỗi nữa. Một người có tư duy thận trọng phải hiểu rằng mục đích duy nhất của việc giữ giới này là để tự rèn luyện mình, để kiểm soát những bản năng của mình, để chế ngự những khuynh hướng ác và những hành động sai lầm của mình, và như vậy mở lối đi



thuvienhuequang.vn

đến sự thanh tịnh và hạnh phúc, đóng góp sự an ổn cho xã hội và thúc đẩy những tình cảm chân thành. Nếu phân tích kỹ chúng ta thấy rằng việc giữ giới là cách duy nhất để giảm thiểu tham, sân, si của chúng ta, những căn nguyên của mọi tội ác trong xã hội. Chẳng hạn, giới đầu tiên không thể vi phạm mà không nuôi dưỡng những ý nghĩ sân hận và độc ác, trường hợp giới thứ ba thì nó là đặc biệt nhắm vào tham, còn giới thứ hai và thứ tư có thể là vừa tham và vừa sân, giới thứ năm là tham, trong khi si mê nằm đằng sau cả năm giới này.

Điều quan trọng cần nhận ra ở đây là uống rượu và các chất say khiến cho si mê. Nó ngăn những tư duy trong sáng, giảm thiểu năng lực lý trí của con người và gây ra sự cẩu thả, cuồng dại và rất nhiều điều ác khác. Một người say không còn làm chủ được những hành động của mình và có thể phạm vào bất cứ tội nào. Chính vì vậy chỉ cần phạm một giới này có thể dẫn người ta đến chỗ phạm luôn các giới khác. Đức Phật nói:

*"Chỉ kẻ ngu say rượu*
*Mới làm các điều ác*
*Và khiến các người khác*
*Sống buông lung phóng dật*
*Hãy từ bỏ tránh xa*
*Xứ phi công đức này*[1]
*Khiến điên cuồng si mê*
*Làm kẻ ngu thoả thích*[2]".

---

[1] Xứ phi công đức: đó là căn bản của mọi điều ác.
[2] Sn. 399.



thuvienhuequang.vn

Dĩ nhiên người ta có thể lý luận rằng uống rượu điều độ thì đâu có hại gì, nhưng hãy nghe ai đó nói:

*"Đầu tiên người uống rượu*
*Kế tiếp rượu uống rượu*
*Cuối cùng rượu uống người".*

Vì vậy tốt hơn hết vẫn phải nhớ lời cảnh tỉnh của Đức Phật "hãy Chánh Niệm, tự chủ và bình thản". Chúng ta hãy tránh xa rượu và các chất say, những thứ làm mất lý trí khiến cho người ta không thấy được những sự thật của cuộc đời và con đường đi đến giải thoát.

Hãy nhớ rằng giới thứ ba và giới thứ năm có một mối quan hệ, chúng hỗ trợ lẫn nhau và cả hai đều đem lại sự "thoả mãn" (rasassàda). Đôi khi trong kinh điển Pàli, giới thứ năm này được bỏ đi, như vậy nó đã được kể trong giới thứ ba như ở trường hợp nhóm giới đã đề cập trong Bát Chánh Đạo. Kế tiếp, chúng ta có 10 giới hay 10 điều học, dành cho các vị Sa di (Sàmaneras)[1] Thập giới này được tạo thành bằng cách thêm năm giới vào ngũ giới vừa mới đề cập[2]. Đó là:

---

[1] Một vị Sàmanara (Sa di) là người đã xuất gia, nhưng chưa thọ Tỳ kheo (Bhikkhu), người giữ 227 giới căn bản (Pàtimokkha). Xem Vin sutta-vibhanga phần 1,2,3. Vị Sa di cũng không phải giữ vassa, ba tháng mùa mưa từ tháng Bảy đến tháng Mười (AL), nghĩa là ba tháng hạ mà một vị Tỳ kheo buộc phải giữ. Vị Sa di khi đủ 20 tuổi sẽ thọ đại giới hay Tỳ kheo giới. Nhưng đôi khi tuổi tác thôi cũng chưa đủ. Nếu người ấy thiếu trí, không thông hiểu pháp và luật liên quan đến đời sống phạm hạnh của vị Tỳ kheo... họ cũng không được thọ giới.

[2] Giới thứ ba, tuy nhiên, phải đổi thành: "Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự thông dâm (abrahmacariyà)".



thuvienhuequang.vn

1) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.
2) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát thổi đàn kèn, xem múa hát nghe đàn kèn.
3) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sự trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa.
4) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.
5) Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự thọ lãnh, cất giữ, hoặc bảo kẻ khác thọ lãnh, cất giữ vàng bạc châu báu, hoặc cảm xúc đến các vật ấy.

Cũng có tám học giới cho hàng tại gia cư sĩ thọ trì vào những ngày đặc biệt, đó là các ngày Bát Quan Trai từ hai đến 10 ngày trong một tháng. Bát giới này được thành lập bằng cách kết hợp giới thứ bảy và giới thứ tám trong thập giới Sa di, và bỏ bớt giới thứ 10.

Một người giữ giới, theo cách nói của Đức Phật, là một thiện nhân hay chân nhân (Sappurisa). Ngoài ra, nếu người ấy biết khuyến khích người khác giữ giới, người ấy là bậc xứng đáng được kính trọng hơn nữa.

Trong Bát Chánh Đạo, phần nói về Chánh Ngữ đề cập đến bốn điều nên tránh: Nói lời giả dối, nói ly gián, nói lời thô ác và nói lời nhảm nhí vô ích.

Mặc dù những học giới này được nói lên một cách tiêu cực, ta không nên nghĩ rằng giới của đạo Phật đơn thuần là sự ngăn cấm mang tính tiêu cực. Trước khi muốn gieo giống, điều cần thiết đầu tiên là phải dọn cỏ và sửa soạn đất. Cũng



thuvienhuequang.vn

vậy, đối với người muốn làm điều thiện, điều thiết yếu trước tiên là phải cố gắng làm cho trong sạch thân và khẩu nghiệp của mình. Chúng ta phải thừa nhận rằng tâm của chúng ta luôn luôn bị ô nhiễm với những ý tưởng bất thiện. Nó bị thiêu đốt bởi ba ngọn lửa tham, sân, si và lúc nào cũng ở trong trạng thái không lành mạnh. Đương nhiên biểu hiện của những tư duy khóng lành mạnh như vậy bằng hình thức của những hành động của thân và khẩu, không thể nào lành mạnh được. Vì vậy việc cần phải làm trước tiên là chặn đứng điều ác, tránh lối cư xử buông thả. Sự tiết chế này thúc đẩy người ta hành thiện và sống trong sạch từ lời nói đến việc làm.Những người thích làm điều thiện giúp mọi người thường cảm thấy khó khăn trong việc phải tránh làm những điều không hợp nào đó. Điều này cần phải có nghị lực, cố gắng và quyết tâm. Mặt khác chính vì lòng trắc ẩn và cảm thông, đây không phải là những đức tính thụ động tiêu cực, mà người ta tránh làm hại kẻ khác, và vì lòng yêu mến sự thật mà người ta tránh nói dối…

Người đọc cẩn thận những bản kinh Phật sẽ thấy rằng bậc Đạo Sư cũng từng tuyên bố các học giới bằng những từ rất tích cực như vầy:

*"Vị ấy sống thành tựu học pháp chánh hạnh, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng bỏ kiếm, biết tàm, biết quý (hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi), có lòng từ, sống thương sót hạnh phúc của tất cả chúng sanh và các loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những gì được cho… vị ấy sống thanh tịnh không có những khuynh hướng trộm cắp. Từ bỏ lời nói hai lưỡi… vị ấy sống hoà hợp những kẻ ly gián, và khuyến*



thuvienhuequang.vn

*khích những ai sống hoà hợp, ưa thích trong hoà hợp và hân hoan trong hoà hợp, nói những lời đưa đến sự hoà hợp. Từ bỏ những lời nói độc ác, vị ấy nói những lời không lỗi lầm, dễ nghe, dễ thương. Từ bỏ lời nói phù phiếm, vị ấy nói đúng thời, nói hợp với sự thật, nói hợp với mục đích, hợp với Pháp (Dhamma) và Luật những lời đáng lưu giữ (trong tâm), hợp lý, sáng suốt, và đúng trọng tâm"*[1].

Như vậy chúng ta thấy bậc Đạo Sư cũng đã nhấn mạnh đến phương diện tích cực của việc giữ giới là như thế nào bằng những ngôn ngữ không thể nhầm lẫn được. Tuy nhiên, một người nỗ lực, quyết tâm dứt khoát đi trên con đường thanh tịnh sẽ không phí thời giờ và việc suy đoán vô ích, mà *"tự cảnh tỉnh và sách tấn mình bước theo con đường đã định sẵn:*

*Trên đường thẳng được thuyết,*
*Hãy bước chớ quanh ta,*
*Hãy tự mình trách mình,*
*Hãy đem lại Niết bàn"*[2].

Không có gì mơ hồ trong lời dạy của Đức Phật. Đã biết ác là ác, thiện là thiện, tại sao ta còn do dự không tránh ác và bước theo con đường chân chánh đi? Đối với người Phật tử, nếu đã hiểu đúng đắn lời dạy của bậc Đạo Sư thì việc từ bỏ điều ác và làm điều thiện là điều tất nhiên, không thể tránh được.

---

[1] M. 27, 38, 51.
[2] Thg. 637.



thuvienhuequang.vn

*"Từ bỏ mọi điều ác*
*Trau dồi các thiện pháp*
*Gột rửa sạch nội tâm*
*Đây lời dạy chư Phật*[1] *".*

Như bài kệ vô cùng quan trọng này chỉ rõ, trước khi muốn hành thiện, điều cần yêu là phải dứt ác. Khi một người đã làm xong cả hai điều trên là đã tự củng cố mình trong nếp sống giới hạnh, lúc ấy người ấy có thể, nếu họ thích, đảm nhận một công việc khó khăn hơn nữa là khép tâm vào kỷ luật nhờ hành thiền. Tuy nhiên, một cố gắng để luyện tập tâm như vậy nếu không có một nền tảng giới luật, không điều chỉnh cách cư xử theo chánh hạnh, thì đó chỉ là niềm hy vọng và sự tưởng tượng hão huyền mà chẳng bao giờ có thể trở thành hiện thực được.

Bát Chánh Đạo trong Phật giáo, là con đường duy nhất đưa đến sự thanh tịnh. Đức Phật nói:

*"Nghiệp*[2]*, Minh*[3]*, Pháp*[4] *và Giới thanh tịnh sinh mạng, chính nhờ những pháp này mà các chúng sanh thanh tịnh, chứ không phải do giai cấp và tài sản*[5]*.*

---

[1] Dhp.
[2] Nghiệp (Kamma) theo chú giải, ở đây có nghĩa là sở hữu tư kết hợp với đạo (Maggacetanà = đạo tư).
[3] Minh (Vijjà) nghĩa là đạo tuệ.
[4] Pháp (Dhamma) ở đây chỉ cho định (Samàdhi). Ý muốn nói ở đây là sự thanh tịnh được đạt đến nhờ Bát Chánh Đạo. Theo chú giải Minh (Vijjà) tiêu biểu cho Chánh Kiến và chánh tư duy. Pháp tiêu biểu cho Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Giới tiêu biểu cho Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.
[5] M. 143.



thuvienhuequang.vn

*Phàm những pháp nào là bất thiện, liên quan đến bất thiện, thuộc về bất thiện, tất cả những pháp ấy đều phát sanh từ tâm (nghĩa là tâm đi trước các pháp Manopubbangamà). Phàm những pháp nào là thiện, liên quan đến thiện, thuộc về thiện – tất cả những pháp ấy đều phát sanh từ tâm*[1].

*Khi tâm hay tư duy được phòng hộ thì thân nghiệp cũng được phòng hộ, khẩu nghiệp cũng được phòng hộ*[2].

*Nhân sanh của tất cả các nghiệp này hoặc là tham, sân, si hoặc là vô tham, vô sân, vô si. Những nghiệp nào được làm dưới ảnh hưởng của tham, sân, si đều là bất thiện, các nghiệp ấy đáng khiển trách, chúng đem lại quả khổ đau và dẫn đến các ác nghiệp khác, không dẫn đến sự đoạn tận nghiệp. Những nghiệp nào được làm dưới ảnh hưởng của vô tham, vô sân, vô si đều là thiện nghiệp, chúng đem lại lợi ích và không bị khiển trách, những nghiệp này cho quả an vui và dẫn tới sự đoạn diệt nghiệp, các nghiệp khác không sanh từ đó"*[3].

Như vậy có ba cách hành thiện và ác do ba tâm sở khác nhau làm duyên, và chúng tạo ra các dị thục quả hay những phản ứng tương ứng với nghiệp đã làm. Trong trường hợp này tâm có thể so sánh với một bể chứa cần được chú ý chăm sóc để giữ cho nước không bị ô nhiễm và trong sạch. Nếu bể nước bị xao lãng thì nước sẽ trở nên ô nhiễm, người uống nước từ

---

[1] A.I.II.
[2] AI. 251.
[3] A.I 263 Kinh 107, 108.



thuvienhuequang.vn

nơi vòi của bể ấy sẽ gặp vấn đề. Tuy nhiên nếu biết nước đã bị ô nhiễm, người ấy khoá vòi lại, chắc chắn họ sẽ không phải khổ mặc dù bể nước đã ô nhiễm. Vì người ấy không thể giữ cho vòi nước đóng mãi được, do đó trách nhiệm của người ấy là phải thấy rằng bể nước cần được chăm sóc để cho họ có thể mở vòi ra mà uống nước. Tâm chúng ta cũng giống như một bể chứa nước, có hai vòi thoát, thân hành và khẩu hành. Những gì nằm ở trong tâm sẽ thoát qua hai vòi này. Nếu những tư duy là trong sạch, người chủ sở hữu của nó sẽ thọ lãnh những quả báu thiện, nếu tư duy bị ô nhiễm họ sẽ thọ lãnh bất thiện quả. Nếu người ấy ngăn ngừa không để cho những tư duy bất thiện thoát qua hai đường này, những hành động của thân và những lời nói của họ sẽ không bị ô nhiễm, vì hai lối thoát đó đã được đóng lại một cách an toàn. Tuy nhiên tâm, bể chứa nước, vẫn không được bảo hộ. Người ấy phải thực hiện một nỗ lực chân thật để canh phòng tâm mình sao cho những gì chứa trong đó không bị ô nhiễm, và muốn làm được điều này người ấy phải hành thiền hay cần phải định tâm. Mặc dù tâm người ấy có định, và được phòng hộ như vậy, nó vẫn chưa ở trong trạng thái an toàn, vì thế, người ấy cần phải có trí tuệ để giữ cho tâm không bị ô nhiễm. Một khi điều này đã được thành tựu, tâm người ấy đã được làm cho miễn nhiễm khỏi mọi cấu uế, phiền não và ô nhiễm.

Từ thí dụ trên chúng ta có thể hiểu rằng mặc dù Giới (Sìla) hay nói nôm na là cách cư xử hợp với đạo đức, phòng hộ những hành động của thân và khẩu chi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát, tuy thế nó vẫn là điều tối yếu cho sự phát triển và thanh tịnh của con người.



thuvienhuequang.vn

Với sự giới thiệu ngắn gọn và tổng quát về Giới trong đạo Phật như vậy, bây giờ chúng ta hãy xét đến Chánh Ngữ. Ngôn ngữ quả thật là điều kỳ diệu biết bao, vì chỉ một lời nói có thể làm thay đổi hẳn toàn bộ quan niệm của con người về vấn đề thiện ác. Không phải là chúng ta đã thực sự may mắn có được đặc ân này – điều bị từ chối đối với loài vật đó sao? Vậy mà quá ít người trong chúng ta quan tâm đến việc sử dụng nó vì lợi ích của bản thân chúng ta và của mọi người đến như thế nào! Giá như con người ta biết đắn đo hơn và tế nhị hơn trong những gì họ nói và chính xác hơn, thành thật hơn trong những gì họ viết, hẳn rất nhiều điều phiền muộn và hiểu lầm đã có thể tránh khỏi.

Ngôn ngữ là một món quà vô giá vì qua nó chúng ta có thể diễn đạt những ý tưởng và quan niệm, nói chung những điều cần được chia xẻ với người khác. Nhưng nếu cái lưỡi không xương nhiều đường lắt léo này, cứ mặc cho nó phóng túng, nó có thể phá hỏng mọi sự. Rất nhiều những xung đột và rắc rối – từ những chuyện cãi nhau lặt vặt giữa các gia đình đến những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia có phải là trách nhiệm của các cái lưỡi đó sao? Chỉ cần người ta điều phục được cái lưỡi của mình, không phải là thế giới này sẽ trở thành một nơi tốt đẹp hơn hay sao?

Ngôn ngữ không nên bị chi phối bởi những tư duy bất thiện bởi tham, sân, ganh tỵ, ngã mạn, ích kỷ... Nói nhiều chắc chắn sẽ cản trở sự điềm tĩnh và tư duy chân chánh, cũng như một cái lưỡi lúc nào cũng liến thoáng sẽ dẫn đến bốn loại



thuvienhuequang.vn

tà ngữ. Đức Phật nói: "*Này các Tỳ kheo, có năm bất lợi và nguy hại cho lời nói ba hoa này. Thế nào là năm? Người nói nhiều sẽ thốt ra những lời giả dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác và những lời phù phiếm và sau khi chết sẽ tái sanh vào một trong bốn đường ác*"[1].

1. Trong nội dung của Chánh Ngữ, giới đầu tiên là không nói dối đồng thời phải nói lời chân thật. Người như vậy theo *Từ Bi kinh* (Metta sutta) nói, là người ngay thẳng và chánh trực (uju, sùju). Người ấy sống chân thật, liêm khiết và đáng tin cậy. Người ấy không vì danh, vì lợi hoặc vì muốn làm vui lòng người khác mà chối bỏ sự thật. Có thể người ấy bị xem là nghiêm khắc, nhưng "*sự thật chỉ có một, không có sự thật thứ hai*[2]". Đức Phật không bao giờ tuyên bố một điều gì ngày hôm nay rồi ngày mai lại nói ngược lại[3]. Bởi vì Ngài nói như thế nào thì Ngài làm như thế ấy và Ngài làm như thế nào thì Ngài nói như thế ấy, nên Ngài được gọi là Tathàgata (Như Lai), bậc Đạo Sư cũng được gọi là người mệnh danh là chân lý (Saccanàma).

Liên quan đến tội nói dối này, Đức Phật đã nhấn mạnh trong bài học đầu tiên cho Sa di Ràhula (La Hầu La), Sa di bảy tuổi, dường như có tật xấu thích nói dối (chúng ta biết rằng trẻ con ở lứa tuổi này, vô tình hay cố ý thường hay nói dối).

---

[1] A.III. 254.
[2] Sn. 884.
[3] D.III. 135. Kinh 29.



thuvienhuequang.vn

Một hôm Đức Phật đến thăm Sa di Ràhula. Ràhula chuẩn bị sẵn sàng tọa và đem nước cho Ngài rửa chân. Bậc Đạo Sư rửa chân xong rồi ngồi xuống. Sa di Ràhula cúi đầu đảnh lễ Đức Thế Tôn rồi ngồi sang một bên. Khi ấy bậc Đạo Sư đổ một ít nước vào chậu và nói:

*"Này Ràhula, con có thấy ít nước còn lại trong chậu không?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn con có thấy."*

*"Cũng vô nghĩa như vậy, này Ràhula, là Sa-môn hạnh của những ai nói láo không biết hổ thẹn."*

Rồi bậc Đạo Sư đổ nước trong chậu đi và nói với Sa di:

*"Này Ràhula, con có thấy chút nước còn lại đã bị hất đi không?"*

*"Thưa có, bạch Đức Thế Tôn."*

*"Cũng vậy, này Ràhula! Sa-môn hạnh thực sự đã bị vứt bỏ đối với người nào nói dối không biết hổ thẹn."*

Rồi bậc Đạo Sư lật úp chậu nước lại và nói:

*"Này Ràhula, con có thấy rằng cái chậu đã bị lật úp xuống không?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, con có thấy."*

*"Cũng vậy này Ràhula, Sa-môn hạnh thực đã bị lật úp đối với người nào nói dối không biết hổ thẹn."*

Rồi bậc Đạo Sư lật ngửa chậu nước lên và bảo:

*"Này Ràhula, con có thấy chậu nước này đã rỗng không chăng?"*



thuvienhuequang.vn

*"Bạch Đức Thế Tôn con có thấy."*

*"Cũng vậy này Ràhula, Sa-môn hạnh của người nói láo cũng rỗng tuếch, trống không như vậy."*

Đức Phật đưa ra ẩn dụ con voi của đức Vua:

*Này Ràhula, ví như một con voi của Vua, có cặp ngà dài như càng xe, to lớn, khéo huấn luyện và có kinh nghiệm trên chiến trường, khi lâm trận con voi này dùng hai chân trước, hai chân sau, dùng phần thân trước, phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng cặp ngà và đuôi của nó, nhưng giữ cho cái vòi được bảo vệ (bằng cách đặt nó vào miệng)".*

*Thấy vậy (cách xử sự của con voi), người nài nghĩ: "Khi con voi của Vua, với ngà dài như càng xe to lớn, khéo huấn luyện và có kinh nghiệm trên chiến trường... mà bảo vệ cái vòi của nó. Như vậy con voi của Vua không quăng bỏ mạng sống của nó.*

*Nhưng, này Ràhula (vào một lần khác) khi con voi của Vua với ngà dài như càng xe, to lớn to lớn, khéo huấn luyện và có kinh nghiệm trên chiến trường, khi lâm trận, nó chiến đấu với hai chân trước, với hai chân sau, với phần thân trên, với phần thân dưới, với đầu, với tai, với cặp ngà, với đuôi và cả với vòi của nó. Con voi của Vua sẽ quăng bỏ mạng sống của nó. Giờ đây không có điều gì mà con voi của Vua này không làm.*

*Cũng vậy, này Ràhula những ai nói láo không biết hổ thẹn, Như Lai nói rằng không có điều ác nào mà người ấy*



thuvienhuequang.vn

*không làm. Vì vậy, này Ràhula con hãy tự mình luyện tập như vầy: 'Ta sẽ quyết không nói láo, dù chỉ để vui đùa'*[1].

2. Nói ly gián hay nói hai lưỡi (Pisunàvàcà: ly gián ngữ) là điều ác kế tiếp mà cái lưỡi có thể phạm, từ Pàli Pisunàvàcà nghĩa đen là **"Phá vỡ tình bạn"**. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố dối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo của họ không đúng sự thật nên họ đã phạm tội nói láo và sau đó họ còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác (ly gián).

Trong thi ca văn kệ Sanskrit người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người bạn, hút máu và có thể, nếu là muỗi cái, truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa những lời lẽ của người đâm bị thóc, thọc bị gạo này có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc.

Như vậy chúng ta hãy tránh lời nói đâm thọc hay lời nói ly gián phá hủy tình thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hoà giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai đang sống trong bất hoà và thù nghịch. Đức Phật nói: *"Hãy sống đoàn kết, đừng cãi vã"*. Còn Hoàng Đế Asoka cho khắc trên đá câu: *"Chỉ có tinh thần hoà hợp là đáng tuyên dương"* (Samavàyo eva sàdhu). Vì chúng ta sống trong thế

---

[1] M. 61.



thuvienhuequang.vn

gian này hoàn toàn lệ thuộc vào nhau nên chúng ta cần phải học cách sống với nhau trong an lạc, thân thiện và hài hòa.

3. Giới kế tiếp là không nói những lời độc ác đồng thời phải nói những lời hòa nhã, lễ độ. Những gì chúng ta nói có thể đem đến được-mất, khen-chê, danh thơm-tiếng xấu, khổ đau-hạnh phúc. Một lời nói êm ái, hoà nhã có thể làm động lòng trái tim chai đá nhất, trong khi một lời độc ác có thể gây ra sự đau đớn khó lường.

Chúng ta phải nghĩ hai lần trước khi nói không tốt về một người nào, vì đó là một cố gắng để làm tổn hại danh dự và nhân cách của người đó. Tuy nhiên, nếu khen một người nào thì không có vấn đề gì cả, vì lời khen này không đưa đến khó chịu và thù oán, ví như chúng ta tô điểm phớt qua bức tranh một tí, vậy thôi. Đức Phật dạy:

*"Phàm con người đã sanh*
*Sanh với búa trong miệng*
*Kẻ ngu si nói bậy,*
*Tự chặt đứt lấy thân"*[1].

Vào thời Đức Phật, người ta thường tổ chức một lễ hội gọi là *"Lễ của Kẻ Ngu"* (Bàlanakkhatta), trong buổi lễ này chỉ có những người ngu si, ngớ ngẩn tham dự. Suốt một tuần lễ bọn người ngu này trét phân bò và tro lên khắp người rồi đi

[1] S.I. 149.



thuvienhuequang.vn

lang thang, vừa đi vừa la hét, chửi mắng mọi người một cách thô tục. Ngay cả bạn bè, thân quyến, sư sãi họ cũng không chừa. Người nào ném cho họ vài đồng thì được thoát nạn. Một số vị đệ tử thuần thành của Đức Phật cầu xin Ngài và tăng chúng đừng đi vào thành (khất thực) cho đến khi lễ hội chấm dứt. Lúc ấy Đức Thế Tôn nói: *"Những kẻ ngu đần độn và thiếu học thường gây rối như vậy, nhưng bậc trí luôn tu tập Chánh Niệm để đạt đến Bất Tử Niết bàn"*[1].

Ngôn ngữ của một người thường biểu thị cá tính của họ; một lời độc ác, một điệu bộ khó ưa, một nụ cười bất chánh có thể biến một người bản chất hiền lương thành kẻ tội phạm, biến một người bạn thành kẻ thù.

*"Chớ nói lời độc ác*
*Nói ác, bị nói lại*
*Khổ thay lời phẫn nộ*
*Đao trượng phản chạm mình*[2]*"*.

Một trong những câu chuyện tiền thân của đức Bồ tát kể lại trường hợp Ngài đã làm thế nào để cho mẹ của mình dứt bỏ lời nói độc ác. Theo lời đồn bà là người đa ngôn và độc miệng, nhưng người con (đức Bồ tát) biết những khuyết điểm của mẹ, không muôn nói thẳng sợ làm cho bà phật lòng. Một hôm, Bồ tát (lúc đó là vua xứ Benares – Ba la nại) ngự chơi

---

[1] Dhp.
[2] Dhp. 133.



thuvienhuequang.vn

vườn thượng uyển với mẫu hậu và quần thần. Trên đường đi, một con chim giẻ cùi xanh (một loại chim có màu lông sặc sỡ hay kêu ầm ĩ) cất tiếng kêu the thé chói tai đến nỗi mọi người phải bịt tai lại và la lên: *"Thật là một tiếng kêu ác độc, một tiếng rít mới ghê rợn làm sao, đừng có kêu nữa, đừng có bắt người ta phải nghe nữa"*. Rồi sau đó, vô tình Bồ tát và mâu nậu cùng đoàn tuỳ tùng tản bộ đến một nơi êm ái dễ chịu kia, một con chim sáo cất tiếng hót ngọt ngào đến nỗi mọi người đều hân hoan và mong rằng nó sẽ hót lại nữa.

Đây chính là lúc mà đức Bồ tát hằng chờ đợi, Ngài liền nói: *"Thưa mẫu hậu, tiếng kêu của loài chim giẻ cùi thật là khó chịu và mọi người thà bịt tai lại còn hơn phải nghe tiếng kêu của nó. Không ai thích lời nói thô lỗ cả. Con chim sáo dù đen đúi và không đẹp nhưng đã chiếm được cảm tình và sự chú ý của mọi người nhờ tiếng hót ngọt ngào của nó. Do vậy lời nói của người ta cần phải thân ái và tiết chế, điềm đạm và mang đầy ý nghĩa..."*. Được Bồ tát khuyên giải như vậy, từ đó về sau người mẹ trở nên tế nhị hơn trong lời nói và tao nhã hơn trong tính cách[1].

Lời nói nhã nhặn và lịch thiệp có sức hấp dẫn và là một vốn quý đối với xã hội, vậy mà cái đẹp này thường bị phá hỏng bởi lời nói thô lỗ cọc cằn *"ngôn ngữ của trái tim, ngôn ngữ xuất phát từ trái tim, luôn luôn mộc mạc, thanh nhã và đầy năng lực"*[2].

---

[1] Số 269.

[2] C.N. Bovee, wisdan of the Ages. Trang 374.



thuvienhuequang.vn

4. Giới thứ tư và cũng là giới cuối cùng liên quan đến Chánh Ngữ là không nói lời phù phiếm hay nói lời vô ích, tức là những lời không đem lại lợi ích cho ai cả. Người ta thường thích nói chuyện phù phiếm cho qua ngày, nhất là những chuyện gièm pha chê bai người khác với ác ý. Các cột lượm lặt trên báo chí cũng được xem là không tốt. Các ông, các bà khi rảnh rỗi thường mải miết trong các câu chuyện gẫu bất tận, họ giải trí bằng cái giá phải trả của người khác. Như J.L. Hollard nói: *"Ngồi lê đôi mách luôn luôn là sự tự thú hoặc về lòng hiểm độc, hoặc về tính khờ dại của mình. Đó là một việc làm thấp hèn, phù phiếm và quá ư là xấu xa, vì trong các câu chuyện đó những người láng giềng suốt đời là kẻ thù"*. Lời khuyên vàng ngọc của Đức Phật là: *"Này các Tỳ kheo, khi các con tu tập cùng nhau thời có hai việc cần làm, hoặc là nói về Pháp (Dhamma) hoặc là giữ sự yên lặng như bậc Thánh"*[1].

Đức Phật rất chê trách những cuộc nói chuyện huyên thuyên phí thời gian vô ích. Những lời gièm pha và đồn đại không tốt vì nó làm quấy động sự yên tĩnh và định tâm. *"Chỉ một lời hữu ích, nghe xong tâm an tịnh – hơn nói cả ngàn câu, toàn những lời vô nghĩa"*[2].

Trong ngôn ngữ Pàli từ Muni (Mâu Ni) có nghĩa là người luôn giữ sự yên lặng (Bậc tịch tịnh), thường được dùng để gọi

---

[1] M.26. Ud.Tr.31.
[2] Dhp. 100.



thuvienhuequang.vn

một vị Thánh. Vâng **"yên lặng là vàng"**, chính vì vậy đừng nên nói, trừ khi bạn chắc chắn rằng bạn không thể tốt hơn trong sự yên lặng.

*"Nói nhiều là mối hiểm nguy,*

*Người thường yên lặng tránh điều tai ương,*

*Két kia liến thoắng bị giam*

*Hoá chim không nói vẫy vùng tự do"*[1].

*"Người ta không thể trở thành bậc trí chỉ vì nói nhiều"*[2]. Cũng không phải vì nói nhiều mà người ta được gọi là bậc lão thông Pháp (Dhammadhara)[3]. Và sợ rằng người ta có thể hiểu lầm sự yên lặng của bậc Thanh Tịnh (Muni), Đức Phật nói: *"Giữ yên lặng không biến kẻ ngu dốt, si mê thành bậc Thánh (muni)"*[4].

*"Im lặng nhưng ngu si*

*Đâu phải bậc hiền trí".*

Để kết luận cho phần Chánh Ngữ này chúng ta hãy nghe bài kinh Subhàta (Khéo Thuyết) trong Suttanipàta 78.

*Bậc thiện nhân nói lên,*

*Lời khéo nói tối thượng,*

*Thứ hai nói đúng pháp,*

---

[1] Xem *Tibetan yoga and secret Doctrine* trang 61.
[2] Dhp. 258.
[3] Dhp. 259.
[4] Dhp. 268.



thuvienhuequang.vn

*Không nói lời phi pháp*
*Thứ ba nói khả ái,*
*Thứ tư nói chân thật,*
*Không nói lời dối trá.*

*Hãy nói lên những lời*
*Không thiêu đốt Tự Ngã*
*Không làm hại người khác*
*Lời nói ấy khéo nói.*
*Hãy nói lời khả ái,*
*Nói lời khiến hoan hỉ*
*Không mang theo ác hại,*
*Khiến người khác ưa thích*
*Chân thật lời bất tử,*
*Đây thường pháp là vậy,*
*Họ nói, bậc thiện nhân,*
*An trú trên chân thật*
*Trên mục đích trên Pháp.*

*Lời gì Đức Phật nói*
*An ổn đạt Niết bàn*
*Đoạn tận các khổ đau,*
*Đây lời nói tối thượng".*



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG IX

# *Chánh Nghiệp*

Chánh Nghiệp (Sammà – Kammanta) là chi thứ hai của nhóm Giới trong đạo Phật. Chánh Nghiệp là sự tránh phạm ba tà nghiệp: ***sát sanh, trộm cắp và tà dâm***. Như đã nói đến trong một chương trước, nó khắc sâu vào tâm lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sanh; chỉ lấy những gì được cho và sống cuộc đời trinh bạch, trong sạch. Như vậy ba yếu tố này là ba giới đầu trong ngũ giới, hai giới còn lại là không nói dối và không



thuvienhuequang.vn

uống rượu. Không cần phải có kiến thức khoa học mới hiểu được rằng những học giới cơ bản này, trong khi uốn nắn nhân cách của mình, người giữ giới, đã thúc đẩy những quan hệ chánh trực và hài hoà giữa mình và mọi người. Bằng việc giữ giới này ta đã đem lại cho mọi người sự vô uý (không sợ hãi), an ổn và yên vui. Tất cả mọi giới hạnh, hay nếp sống hiền thiện, đều được thiết lập trên căn bản Từ Bi (Mettà – Karunà), những trạng thái tâm vô lượng mà chúng ta đã bàn ở chương Chánh Tư duy. Một người không có hai đức tính nổi bật này thì khó mà có thể được gọi là một người giới hạnh, những hành động của thân và khẩu không thấm đượm lòng từ bi thì không thể được xem là hiền thiện. Chắc chắn ta không thể sát sanh, trộm cắp... với những ý nghĩ từ bi và một lương tâm hiền thiện được, mà ta phải bị thúc đẩy bởi những tư duy độc ác, tham lam và si mê.

Điều cần thiết là phải khép tâm vào kỷ luật ở một mức độ nào đó, bởi vì một cái tâm không được điều phục sẽ luôn luôn tìm những lý lẽ để biện minh cho việc phạm những ác nghiệp về lời nói hay việc làm: *"Khi tâm không phòng hộ, thân hành cũng không được phòng hộ, và như vậy khẩu hành cũng không được phòng hộ"*[1].

Đức Phật dạy: *"Do những hành động của mình mà người ngu được biết là ngu và bậc hiền trí cũng vậy. Do cư xử mà bậc hiền trí làm chói sáng trí tuệ của mình.*

---

[1] A.I. 261.



thuvienhuequang.vn

*Người có đầy đủ ba pháp này cần phải biết là một người ngu. Ba pháp đó là gì? Thân làm ác, lời nói ác và ý nghĩ ác. Người ngu được biết là ngu do đầy đủ ba pháp này.*

*Người đầy đủ ba pháp này sẽ được xem là bậc hiền trí. Ba pháp đó là gì? Thân hành chân chánh, lời nói chân chánh và ý nghĩ chân chánh. Bậc trí được biết đến do đầy đủ ba pháp này.*

*Vì vậy này các Tỳ kheo, các con phải học tập như vầy: Chúng ta sẽ sống từ bỏ ba pháp, đầy đủ ba pháp đó một người ngu được biết là ngu, và sẽ thực hành ba pháp, đầy đủ ba pháp ấy một người được biết là bậc hiền trí. Này các Tỳ kheo các con phải tự học tập như vậy".*

Nhân cách con người được tạo dựng qua cách cư xử. Không ai có thể ban tặng món quà nhân cách tốt đẹp này cho người khác. Mỗi người cần xây dựng nhân cách cho mình bằng sự tích cực tư duy, phản tỉnh, thận trọng, tinh cần, Chánh Niệm và định tâm. Cũng như muốn tinh tường một bộ môn nghệ thuật nào đó người ta cần phải khổ công lao nhọc, việc tinh thông nghệ thuật cư xử cao quý trong đó một nhân cách hiền thiện vững vàng nương tựa cũng phải cần khổ như vậy, nghĩa là ta phải luôn luôn chuyên cần va tỉnh giác. Như William Hawes nói: *"Một nhân cách tốt đẹp, ở trong mọi trường hợp, là hoa trái của nỗ lực tự thân, nó không phải là sản phẩm được thừa hưởng nơi cha mẹ, nó không phải được tạo ra từ những hoàn cảnh thuận lợi bên ngoài, nó không nhất thiết phải phụ thuộc vào sinh trưởng, tài sản, năng khiếu*



thuvienhuequang.vn

*hay địa vị. Mà nó chính là kết quả do những cố gắng của con người. Nếu chúng ta muốn có được một nhân cách tốt đẹp thực sự chúng ta phải nhớ lời cảnh tỉnh của Đức Phật không nên dễ duôi và mộng tưởng hão huyền:* ***'Hãy thận trọng, luôn luôn Chánh Niệm'[1]".***

Trong việc rèn luyện nhân cách, điều đầu tiên cần làm là thực hành tự chế (samyama). Nếu một người thay vì tự chế, lại sống buông thả theo các dục lạc ngũ trần, giới hạnh và nhân cách của họ sẽ suy thoái – về vấn đề này tất cả các vị giáo chủ của mọi tôn giáo và khoa tâm lý học đều đồng ý. Những ai đang say mê trong dục lạc và những ai do bị thôi thúc của dục vọng phải hưởng thụ sẽ không thể rèn luyện nhân cách cho đúng đắn đến chừng nào họ biết cách kiểm soát tâm của họ.

Tự chế phát xuất từ sự phản tỉnh về Giới và những lợi ích của Giới. Đặc biệt những người trẻ tuổi cần phải phát triển một lòng yêu mến giới hạnh, vì điều này nuôi dưỡng cuộc sống tinh thần. Một cái tâm không tiết chế sẽ tự tiêu mòn trong những hoạt động phù phiếm. Nhân cách là một điều gì đó mà chúng ta phải xây dựng, phải rèn luyện nó trên cái đe của sự quyết tâm.

Tuy nhiên, các học giới không mang ý nghĩa của những điều răn. Đức Phật không phải là nhà làm luật có toàn quyền quyết định. Hoàn toàn không có sự cưỡng ép hay thúc bách

---

[1] D.II. 120 *"Strive on untiringly"* (Tinh tấn lên để tự giải thoát).



thuvienhuequang.vn

nào trong đạo Phật. Việc chấp nhận các học giới của hàng tại gia cư sĩ cũng như các tu sĩ là hoàn toàn trên tinh thần tự nguyện.

Thật là thú vị khi thấy cách Đức Phật huấn luyện các đệ tử của mình. Kesi, một người chuyên huấn luyện ngựa. Một hôm viếng thăm Đức Thế Tôn, và cuộc đối thoại sau đây đã xảy ra.

*"Này Kesi, con là người huấn luyện ngựa, một người chuyên điều phục những con ngựa cho trở nên thuần tính. Vậy con huấn luyện ngựa trở nên thuần tính bằng cách nào?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn con huấn luyện một con ngựa trở nên thuần tính bằng nhiều cách, có khi thì mềm mỏng, có khi thì thô bạo, có khi thì phải dùng đến cả hai."*

*"Giả sử, này Kesi, một con ngựa cần được thuần hoá, không chịu phục tùng theo những cách luyện tập của con, lúc ấy con sẽ làm gì với con ngựa đó?"*

*"Trong trường hợp như vậy, bạch Đức Thế Tôn, con sẽ giết nó. Vì lý do gì? Sợ rằng nó làm mất uy tính cho dòng tộc thầy con. Nhưng còn Ngài, bạch Đức Thế Tôn, Ngài là bậc điều ngự vô song những người đáng được điều ngự. Bạch Đức Thế Tôn Ngài điều ngự một người đáng được điều ngự như thế nào?"*

*"Này Kesi, Như Lai điều phục người đáng điều phục bằng nhiều cách, có khi bằng những cách mềm mỏng, có khi bằng những cách cứng rắn, có khi bằng cả hai cách. Này Kesi, đây là cách mềm mỏng: Như thế này là thân làm thiện,*



thuvienhuequang.vn

*như thế này là quả báu của thân làm thiện. Như thế này là lời nói thiện, như thế này là quả báu của lời nói thiện. Như thế này là ý nghĩ thiện, như thế này là quả báu của ý nghĩ thiện. Như thế này là chư thiên, như thế này là nhân loại."*

*"Và này Kesi, thế nào cách cứng rắn: Ta nói như thế này là thân hành ác, như thế này là quả báu của thân hành ác. Như thế này là lời nói ác, như thế này là quả báu của lời nói ác. Như thế này là ý nghĩ ác, như thế này là quả báu của ý nghĩ ác. Như thế này là địa ngục, như thế này là cảnh giới của hàng súc sanh, như thế này là cảnh giới của hàng ngạ quỷ."*

*"Và này Kesi, thế nào là cách vừa mềm mỏng, vừa cứng rắn: Ta nói như thế này là thân làm thiện, như thế này là quả báu của thân làm thiện, như thế này là thân hành ác, như thế này là quả báu của thân hành ác. Như thế này là lời nói ác, như thế này là quả báu của lời nói ác. Như thế này là ý nghĩ ác, như thế này là quả báu của ý nghĩ ác. Như thế này là địa ngục, như thế này là cảnh giới của hàng súc sanh, như thế này là cảnh giới của hàng ngạ quỷ."*

*"Bạch Đức Thế Tôn, giả sử có người không chịu theo cách điều phục của Đức Thế Tôn. Lúc ấy, bạch Đức Thế Tôn Ngài sẽ làm gì với người đó?"*

*"Trong trường hợp đó, này Kesi, Như Lai sẽ giết người ấy."*

*"Nhưng chắc chắn là Đức Thế Tôn không bao giờ đoạt mạng sống của người ấy chứ? Thế thì sao Thế Tôn lại nói: 'Ta sẽ giết người đó!'"*.



thuvienhuequang.vn

*"Thực sự như vậy, này Kesi, đúng là Như Lai không bao giờ tước đoạt mạng sống của người khác. Tuy vậy, nếu một người không chịu cách điều phục bằng lời mềm mỏng, bằng lời cứng rắn. Lúc ấy Như Lai nghĩ rằng người ấy không cần gì phải nói nữa và các Tỳ kheo đồng phạm hạnh của người ấy không cần phải khuyến hoá người ấy nữa. Trong luật của bậc Thánh, này Kesi, khi Như Lai và các Tỳ kheo đồng phạm hạnh của người này nghĩ rằng người ấy không cần thiết phải nói và khuyến hoá nữa, như thế là đã giết người ấy vậy"*[1].

Cuộc đối thoại này rõ ràng đã nói cho chúng ta biết rằng, Đức Phật không có ý định áp đặt những điều răn lên hàng đệ tử của Ngài, mà như một người thầy đầy lòng bi mẫn, Ngài vạch ra cho họ thấy cái gì là đúng, cái gì là sai và đâu là những hậu quả của chúng.

Như Lai nói: *"Này các Tỳ kheo, các người hãy từ bỏ điều ác". Điều ác có thể từ bỏ được. Nếu nó không thể từ bỏ được, Như Lai sẽ không nói như vậy. Bởi vì điều ác có thể từ bỏ được, Như Lai lại mới nói với các con:* ***'Này các Tỳ kheo, các con hãy từ bỏ điều ác'.***

*Nếu việc từ bỏ điều ác này dẫn đến mất mát và đau khổ, Như Lai sẽ không nói:* ***"Hãy từ bỏ điều ác".***

*Này các Tỳ kheo, các con hãy trau dồi điều thiện. Điều thiện có thể được trau dồi, nếu điều thiện không thể trau dồi được, Như Lai sẽ không nói như vậy. Bởi vì điều thiện có thể*

---

[1] A.II. III.



thuvienhuequang.vn

*được trau dồi, nên Như Lai mới nói:* ***'Này các Tỳ kheo, các con hãy trau dồi điều thiện'.*** *Nếu trau dồi điều thiện dẫn đến mất mát và khổ đau, Như Lai sẽ không nói:* ***'Hãy trau dồi điều thiện'****. Nhưng vì nó dẫn đến an lạc và hạnh phúc, do vậy Như Lai mới nói:* ***'Này các Tỳ kheo, các con hãy trau dồi điều thiện[1]'.***

Công việc còn lại của mỗi người là thực hiện những nỗ lực cần thiết để biến những học giới mà mình đã tự nguyện chấp nhận ấy thành hành động cụ thể. Tuy nhiên nếu như người ấy thờ ơ và lười biếng thì cho dù các học giới đã được tuyên thệ và có sự hỗ trợ của người khác qua những tấm gương và điển hình giữ giới của họ, cũng không có lợi gì cả. Trách nhiệm nằm trong đôi tay của chính họ.

*"Giống nào người đã gieo,*
*Từ đó quả người gặt.*
*Hành thiện gặt quả thiện,*
*Hành ác gặt quả ác*
*Đã gieo hạt giống nào,*
*Người phải gặt quả nấy".*

1. Giới thứ nhất là tránh sát sanh đồng thời mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sanh không đưa ra một giới hạn nào cả. **"Tất cả chúng sanh"** trong đạo Phật hàm ý tất cả mọi loài sinh vật, mọi loài có hơi thở. Một điều ai cũng phải nhìn

[1] S.I. 227.



thuvienhuequang.vn

nhận rằng tất cả mọi loài có sự sống, dù là người hay vật, đều ham sống và sợ chết. Vì sự sống quý giá đối với muôn loài như vậy, mục đích của chúng sanh là không để nó bị hại và tìm cách kéo dài sự sống. Điều này áp dụng đến cả những sinh vật nhỏ nhoi nhất có ý thức về sự sống. Như Đức Phật đã nói:

*"Ai mưu cầu hạnh phúc,*
*Bằng cách hại chúng sanh,*
*Các loài thích an lành.*
*Đời sau chẳng hạnh phúc".*

***Dhp. 131.***

Hạnh phúc của mọi sinh vật tuỳ thuộc vào sự sống của chúng. Vì vậy tước đoạt đi cái được xem là vô cùng giá trị đối với chúng là cực kỳ độc ác và vô lương tâm. Do đó, có ngạc nhiên chăng khi thấy rằng những người muốn giết hại người khác đã tự chuốc vào thân sự thù hận và căm phẫn của những người mà họ muốn giết đó?

*"Ai cũng sợ trừng phạt,*
*Ai cũng quý mạng sống,*
*Hãy suy ta ra người,*
*Chớ giết chớ bảo giết[1]".*

*"Ta sao người cũng vậy,*

[1] Dhp. 129.



thuvienhuequang.vn

*Người sao ta cũng vậy,*
*Hãy suy ta ra người,*
*Chớ giết chớ bảo giết"*[1].

Không làm hại và giết chóc kẻ khác là chuẩn mực đạo đức của người con Phật cũng như của tất cả những ai có lương tri cảm xúc. Những ai muốn dưỡng thói quen đối xử ác độc với loài vật cũng hoàn toàn có khả năng ngược đãi con người khi có cơ hội. Khi một ý nghĩ ác độc dần dần phát triển thành nỗi ám ảnh, nó có thể dẫn đến tính tàn bạo. Như trong kinh điển có nói: *"Những ai sát sanh thường phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại và có thể đưa đến một cái chết thê thảm. Sau kiếp sống này nghiệp ác của họ sẽ đẩy họ vào khổ cảnh lâu dài. Nếu những người sát sanh này có được tái sanh trong những gia đình giàu có với sắc đẹp, sức mạnh và những thân lạc khác, ác nghiệp của họ vẫn bám sát lấy họ khiến phải đoản mạng"*.

Ngược lại: *"Người sống có lòng thương tưởng đến những chúng sanh khác và tránh xa việc sát sanh sẽ được tái sanh vào những cõi an vui và nếu có sanh lại làm người cũng sẽ được đầy đủ sức khoẻ, sắc đẹp, giàu sang, có ảnh hưởng, thông minh..."*.[2]

Giáo lý về Nghiệp (Kamma) là một trong những nguyên lý căn bản của đạo Phật. Chính những hành động có chủ ý của

---

[1] Sn. 705.
[2] Xem A.III. 40 và M. 135.



thuvienhuequang.vn

chúng ta được gọi là Nghiệp. Nếu ta hiểu được sự vận hành của Nghiệp và Quả (Kamma – Vipàka) ta có thể không bị lôi kéo vào những hành động ác và bất thiện để rồi phải chuốc lấy họa vào thân như Pháp Cú kinh có nói: *"Khổ não bước theo sau, như bánh xe lăn theo chân con bò vậy"*[1].

Một điều khá lý thú là trong những năm gần đây các cuộc điều tra nghiên cứu về hiện tượng nghiệp báo và tái sanh đã được thực hiện. Rất nhiều những lời giải thích mang tính thuyết phục mà ta có thể thấy trong hai cuốn sách đáng quan tâm nhất của bà Gina Cerminara. Đây là một trích đoạn trong cuốn *Many Mansions* của bà.

*"Phương pháp soi kiếp của Cayce quả thực có sức hấp dẫn bởi vì nó truy nguyên ra tai họa và những mặt hạn chế khác của con người trong kiếp hiện tại có liên quan đến những hành vi đặc biệt nào đó của họ ở quá khứ và như vậy đã đưa cái quan niệm mơ hồ về Nghiệp (Kamma) đến chỗ rõ nét hơn và được chú ý trực tiếp hơn... Một vị giáo sư đại học kia sinh ra đã bị mù cả đôi mắt, nghe nói đến phương pháp soi kiếp của Cayce... và xin được thử nghiệm... cuộc soi kiếp đã phác hoạ lại bốn lần tái sanh trước đó của ông... chính tại Persia (Ba Tư) ông đã khởi xướng một điều luật tôn giáo mà điều này đã dẫn đến hậu quả mù loà của ông trong kiếp hiện tại. Kiếp đó ông là người của một bộ lạc man rợ có tục lễ chọc mù mắt những kẻ thù của họ bằng que sắt nung đỏ và chính ông đã đảm nhận công việc dã man này".*

---

[1] Dhp. I.



thuvienhuequang.vn

Đúng vậy, thế gian dường như có vẻ bất toàn và mất cân đối. Giữa chúng ta là những con người thôi, nói chi đến thế giới loài vật, chúng ta đã thấy một số sinh ra trong đau khổ, lún sâu trong cảnh cùng quẫn khốn khó và vô cùng bất hạnh, số khác lại sinh ra trong cảnh giàu sang hạnh phúc, hưởng một đời vinh hoa phú quý không biết gì đến những thông khổ của thế gian. Lại nữa, một số ít người đặc chọn nào đó được phú cho trí thông minh nhạy bén và khả năng tâm linh vĩ đại, trong khi nhiều người khác lại bị phủ vây trong tăm tối vô minh. Giải thích thế nào về trường hợp một số người chúng ta lại may mắn có được sức khoẻ, dung sắc và bà con thân quyến, trong khi số khác lại yếu đuối đáng thương, thiếu thốn đủ mọi bề và sống cô độc? Vì sao một số người sanh ra hưởng thọ lâu dài trong khi số khác lại chết lúc tuổi còn thanh xuân? Tại sao một số người lại may mắn có nhiều thế lực, danh vọng và được mọi người nhìn nhận, trong khi số khác hoàn toàn bị lãng quên? Đây là những vấn đề phức tạp đòi hỏi phải có sự giải đáp thoả đáng.

Nếu thẩm xét kỹ chúng ta sẽ thấy rằng những dị biệt lớn lao này không phải do công việc của một tác nhân bên ngoài hay một đấng siêu nhân nào cả, mà là do chính những hành động và phản ứng của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải có trách nhiệm đối với những việc làm thiện hay ác của chúng ta. Chúng ta tạo Nghiệp (Kamma) riêng cho chính mình là vậy.

Do đó, phận sự của tất cả những người có hiểu biết là chặn đứng lại những việc làm gây tổn thương và có hại cho



thuvienhuequang.vn

người khác, đồng thời tu tập một tấm lòng rộng lượng đầy tình thương và nhân đức. Sát sanh là sát sanh không thể biện hộ là vì mục đích thể thao, hay lấy thực phẩm hoặc – như trường hợp giết các loại sâu bọ – vì bảo vệ sức khoẻ. Thật là vô ích khi cố gắng biện hộ cho bản thân mình bằng cách nói: "Tôi làm điều này vì lý do chánh đáng thế này hay thế khác". Nói thẳng, nói thật là tốt hơn hết. Nếu chúng ta sát sanh chúng ta phải có đủ thành thật để nhìn nhận việc ấy và xem nó như một điều gì đó bất thiện.

Vậy thì, đối với vấn đề chay mặn thì sao? Ăn thịt cá hoàn toàn không bị cấm trong đạo Phật. Nếu bạn không thấy, không nghe hay không nghi con vật đó bị giết là để dành cho bạn, lúc ấy thịt của nó có thể chấp nhận được, ngược lại thì không. Không có luật nào hay điều khoản nào trong lời dạy của Đức Phật quy định người Phật tử phải sống hoàn toàn hay thậm chí sống chủ yếu bằng hình thức ăn chay. Ăn mặn hay không ăn mặn hoàn toàn tuỳ thuộc vào quan niệm riêng của mỗi người. Tuy nhiên những ai ăn trứng đã thụ tinh vẫn bị xem là phạm giới sát sanh.

2. Học giới thứ hai ở mục Chánh Nghiệp là không trộm cắp, đồng thời sống lương thiện chỉ lấy những gì được cho theo đúng phép. Lấy những gì thuộc về người khác tuy không nghiêm trọng như tước đoạt mạng sống của họ, nhưng nó vẫn được xem là trọng tội bởi vì đã lấy đi của họ một niềm vui nào đó. Vì không ai muốn bị trộm cắp, cho nên không có gì khó hiểu khi thấy rằng lấy những gì không phải của riêng mình là



thuvienhuequang.vn

một lỗi lầm. Ý nghĩ thúc đẩy một người trộm cắp không bao giờ là thiện ý hay hảo ý được. Vì thế trộm cắp dẫn đến bạo hành thậm chí cả sát nhân nữa.

Giới này rất dễ bị phạm đối với những người buôn bán và có quan hệ làm ăn trong xã hội, vì tất cả các loại hình gian lận, bất lương (không trung thực) đều được sắp vào giới thứ hai này. Một người cũng có thể dùng ngòi viết và miệng lưỡi của mình với ý đồ trộm cắp nữa. Không thể có an lạc và hạnh phúc trong một xã hội ở đây người ta lúc nào cũng phải đề phòng đối với chuyện lừa đảo và trộm cắp.

Đôi khi người ta nghĩ rằng nghèo đói sinh ra trộm cắp. Điều này cũng có phần đúng, nhưng nếu người ta lười biếng, không thích những công việc nặng nhọc, hoặc giả họ không biết sử dụng tài năng của mình, họ trở thành nghèo đói. Lúc ấy họ sẽ tìm cách trộm cắp của người giàu, trong khi cũng có người lại xem trộm cắp là một phương tiện làm ăn dễ dàng để sống một cuộc đời ung dung sung sướng.

Trộm cắp có thể có nhiều hình thức, chẳng hạn, nếu một công nhân làm việc chểnh mảng hay vụng về nhưng vẫn được trả lương đầy đủ, người ấy thực sự là một tên trộm, vì họ nhận đồng tiền mà họ không đáng nhận. Và điều này cũng áp dụng đối với người chủ, nếu họ không trả lương đầy đủ cho công nhân. Vì vậy, như Carlyle nói: *"Hãy biến đổi mình thành người lương thiện, và lúc ấy bạn có thể yên chí rằng thế gian này đã bớt đi một tay xảo quyệt"*.



thuvienhuequang.vn

3. Học giới cuối cùng của Chánh Nghiệp ở đây là không tà hạnh. Điều cần thiết của giới này là tự kiểm soát mình hay tự chế có giá trị hơn là những bài pháp hay những cuốn sách viết về chủ đề này. Trong chương nói về Chánh Tư duy, chúng ta đã đề cập chi tiết sự liên hệ giữa đắm mê dục lạc và sự xuất ly. Ở đây chúng ta sẽ cố gắng hiểu tóm lược những gì theo đạo Phật được xem là tà hạnh. Trước tiên chúng ta hãy nghe bài pháp mở đầu của Anguttara Nikàya (Tăng Chi Bộ kinh), một trong năm bộ kinh Pàli:

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông".*

*Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một tiếng nào khác, do tiếng đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như tiếng của một người đàn bà. Này các Tỳ kheo, tiếng của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông".*

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một hương nào khác, do hương đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như hương của một người đàn bà. Này các Tỳ kheo, hương của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông".*

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một vị nào khác, do vị đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm*



thuvienhuequang.vn

*và ngự trị như vị của một người đàn bà. Này các Tỳ kheo, vị của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông".*

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một xúc nào khác, này các Tỳ kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông, như xúc của người đàn bà. Này các Tỳ kheo, xúc của người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông".*

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một sắc, một tiếng, một hương, một vị, một xúc nào khác xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc, tiếng, hương, vị, xúc của người đàn ông xâm chiếm ngự trị tâm người đàn bà"*[1].

Trên đây là bài pháp thoại nói về giới tính được giải thích bằng thứ ngôn ngữ rất dễ hiểu, sự thực của vấn đề không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Hấp dẫn giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành kẻ nô lệ cho xung lực này thì dù cho người mạnh nhất cũng biến thành yếu, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rớt xuống bậc thấp. Sự thôi thúc của tình dục, nhất là trong giới trẻ, là một ngọn lửa cần phải sử dụng thận trọng. Nếu ta không chú tâm và tiết chế, nó có thể gây hại không lường được. *"Lửa nào bằng lửa dục"*[2]. *"Các dục không bao giờ tắt; chúng luôn luôn bừng cháy".*

Vì Đức Phật là một triết gia thực tiễn nên ngài không trông đợi hàng đệ tử tại gia của Ngài sống nếp sống của bậc

---

[1] AI. I.
[2] Dhp. 262.



thuvienhuequang.vn

khổ hạnh (tu sĩ). Thực vậy, Ngài gọi họ là **'người hưởng dục'** (gihi kàmabhogì). Ý thức rất rõ những bản năng và sự thôi thúc của con người, những thèm khát và kích thích của họ, bậc Đạo Sư không cấm những quan hệ tình dục đối với hàng tại gia cư sĩ như Ngài đã cấm đối với hàng xuất gia. Nhưng Ngài cảnh giác họ phải ngăn ngừa và đề phòng những quan hệ tình dục bất chánh (tà hạnh). Đức Phật tiến thêm một bước nữa và giới thiệu việc giữ bát quan trai giới, đặc biệt nhấn mạnh đến giới thứ ba cho hàng tại gia cư sĩ trong những ngày Uposatha (ngày bát quan trai) hoặc khi có dịp đặc biệt nào đó.

Nếu một người quyết định sống đời độc thân họ phải thực hiện một nỗ lực thực sự để thanh tịnh thân, khẩu, ý. Nếu họ không đủ sức mạnh để duy trì đời sống độc thân, họ có thể lập gia đình, nhưng phải tránh những quan hệ tình dục được xem là bất chánh và có hại. Như Đức Phật đã giải thích trong bài kinh Paràbha và Bại Vong Kinh[1].

*Người đắm say nữ nhân*
*Đắm say rượu, cờ bạc*
*Hoang phí mọi lợi đắc*
*Chính cửa vào bại vong*

*Không vừa đủ vợ mình*
*Được thấy giữa dâm nữ*

[1] Sn. 16,18,20.



thuvienhuequang.vn

*Được thấy với vợ người*
*Chính cửa vào bại vong.*

*Người tuổi trẻ đã qua.*
*Cưới cô vợ vú tròn (còn tuổi thành niên)*
*Ghen nàng không ngủ được,*
*Chính cửa vào bại vong."*

Đề cập đến người nữ Đức Phật nói một cách ngắn gọn: *"Tà hạnh là vết nhơ của đàn bà"*[1]. *"Người biết làm vừa lòng chồng là người vợ xứng đáng nhất trong các loại vợ"*[2]. *"Vợ là bạn tối thượng"*[3]. Còn Goldsmith thì viết: *"Người vợ hoàn hảo là người có thể dãi dầu trong cuộc sống hơn chỉ là những nữ triết gia, những bậc nữ lưu ưa quát tháo, hoặc những bà hoàng hay lăng loàn. Người vợ biết làm cho chồng con mình vui vẻ là một người có nhân cách vĩ đại hơn những người phụ nữ định mô tả trong các câu chuyện tình lãng mạn mà công việc của họ là để giết đàn ông bằng những thủ đoạn của mình"*.

Khi viết về giới thứ ba này, Bhik Sìlàcàra (Mr Mekechnie) có nói:

*"Mỗi khoảnh khắc tâm chúng ta tạo ra tính cách riêng cho chúng ta. Đối với vấn đề tính dục này cũng vậy, tâm đóng*

---

[1] Dhp. 242.
[2] S.P. 7.
[3] S.I. 37.



thuvienhuequang.vn

*một vai trò rất quan trọng. Thực vậy, chúng ta có thể nói rằng nếu tâm hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta, ngay ở đây, thì chắc chắn sẽ cần rất ít hay không cần phải cảnh giác ở nơi nào khác.*

*Nếu nhìn chung quanh chúng ta có thể thấy rằng việc thiếu kiểm soát tâm trong vấn đề tính dục này đã đưa nhân loại đến chỗ đáng buồn như thế nào! Cứ ngẫm nghĩ đến* ***"loài vật hạ đẳng"*** *như chúng ta lấy làm vui khi gọi chúng, và những sinh hoạt tình dục của chúng mà xem. Loài nào thực sự là hạ đẳng ở đây, loài vật hay loài người? Loài nào về hoạt động tình dục, sinh hoạt theo cách thông thường và hợp lẽ? Và loài nào đã vượt ra khỏi những cách bình thường để rơi vào những thói đồi truỵ, phi luân? Ở đây, chính loài vật được coi là sinh vật thượng đẳng hơn, và loài người là hạ đẳng. Tại sao có vấn đề này? Đơn giản là vì con người tự hào là có khả năng về tinh thần và nếu dùng đúng, có thể giúp họ làm chủ được những thôi thúc tình dục của họ, nhưng thực sự họ đã dùng sức mạnh tinh thần của mình trong những dục vọng xấu xa đến độ tự làm cho mình trở thành kẻ nô lệ cho bản năng hơn cả loài thú".*

Giải thích của Đức Phật về giới thứ ba trong bài kinh 41 của *Trung Bộ Kinh* (Majjhima Nikàya) cũng như ở một số bài kinh khác, rất đáng chú ý và quan trọng. Bài kinh đề cập đến 10 thiện nghiệp và 10 bất thiện nghiệp. Những điều đưa ra ở đây chỉ là phần lược dịch của bài kinh.

Trả lời một câu hỏi của các gia chủ Bà la môn ở Sàla về việc tại sao có những chúng sanh sau khi chết phải sanh vào



thuvienhuequang.vn

cảnh giới xấu (ác thú) và có những chúng sanh khác lại sanh vào cảnh giới tốt (thiện thú). Bậc Đạo Sư nói: *"Này các gia chủ, những chúng sanh sau khi chết phải đi đến ác thú là do họ sống một cuộc sống không đúng theo Pháp (Dhamma), sống không chân chánh, sống không nhu thuận"*.

Lúc bấy giờ các Bà la môn do không hiểu đầy đủ lời Đức Phật dạy nên đã thỉnh cầu Ngài giải thích chi tiết, bậc Đạo Sư trả lời:

*"Này các gia chủ, có những người tàn ác và nhẫn tâm đối với các chúng sanh. Có những người lấy của không cho, có những người sống tà hạnh với các dục, có quan hệ tình dục với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có cha mẹ che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con thân quyến che chở, với những nữ nhân có chồng che chở, với những nữ nhân có sự trừng phạt che chở và ngay cả với những nữ nhân đã hứa hôn.*

*Này các gia chủ, đó là ba loại hành phi pháp (a-dhamma), không chánh trực và không nhu thuận về thân"*.

Đức Phật tiếp tục mô tả về bốn loại hành phi pháp về lời, đó là nói dối, nói hai lưỡi, nói độc ác và nói phù phiếm. Rồi Ngài nói:

*"Này các gia chủ, có những người tham lam, họ thèm muốn tài sản của người khác, nghĩ rằng: 'Ôi ước gì những thứ của người khác là của mình nhỉ', có những người hiểm ác, tâm ô uế và nghĩ: 'Mong rằng những chúng sanh này bị*



thuvienhuequang.vn

*giết đi, bị tàn sát, bị huỷ diệt, bị tiêu diệt, hay mong rằng chúng không sống được nữa'. Và có những người tà kiến, có quan niệm điên đảo, nghĩ rằng: 'Bố thí, cúng dường không có quả báu, những việc làm thiện hay ác đều không có quả báu, không có đời này, không có đời sau, có hiếu hay bất hiếu với cha mẹ cũng không có quả báu; không có các chúng sanh hoá sanh (điều này phủ nhận sự hiện hữu của hàng Chư Thiên), không có Sa-môn và Bà la môn có giới hạnh, sống chân chánh và tuyên bố đã chứng ngộ thắng trí cho đời này và đời sau (điều này phủ nhận sự hiện hữu của chư Phật toàn giác). Này gia chủ, ba loại hành phi pháp, không chánh trực và không nhu thuận về ý là như vậy".*

Sau đó Đức Phật tiếp tục giải thích ba loại hành đúng pháp, chánh trực và nhu thuận về thân, về khẩu và về ý, ngược lại với tất cả những gì đã đề cập ở trên.

Điều đáng ghi nhớ ở đây, là như một Đạo Sư, Đức Phật đã vạch ra cho xã hội Ấn Độ thấy con đường đúng, sai, chánh, tà trong luân lý và đạo đức, cũng như những hậu quả xấu của những lối cư xử buông thả và phi luân, thế nhưng Ngài không bao giờ can thiệp vào những vấn đề liên quan đến tình dục, cũng như Ngài không bao giờ dính dáng về những vấn đề thể chế hay chính sách, bởi vì đó là mối quan tâm của một chính phủ. Trong quốc độ của Ngài, nghĩa là trong giáo Pháp của Ngài, tuy nhiên thái độ của Đức Phật lại khác, đôi lúc Ngài rất nghiêm khắc với hàng đệ tử của mình. Là một người hướng dẫn và là một vị Thầy, Ngài luôn luôn khuyên



thuvienhuequang.vn

những thành viên của Tăng đoàn sống đời chánh hạnh, thấy sợ hãi ngay cả với những lỗi nhỏ nhặt, sống có ý tứ, trầm lặng và khiêm tốn sao cho những người khó chịu có thể cảm thấy hài lòng và sự an vui của những người đã hài lòng được tăng trưởng.

Đối với những người mới gia nhập Tăng Đoàn để sống cuộc đời của một ẩn sĩ, Đức Phật đưa ra những lời khuyến hoá đặc biệt. Đối với chư Tỳ kheo, mọi hình thức quan hệ tình dục đều bị cấm, với lý do chánh đáng. Tuy nhiên, một vị sư hoàn toàn được tự do xả y và hoàn tục nếu vị Tỳ kheo đó đã cố gắng hết sức nhưng thấy rằng khó mà hoan hỉ trong đời xuất gia được nữa. Trong những trường hợp như vậy bậc Đạo Sư khuyên nhủ và giải thích mọi điều giống như một người cha trìu mến, nhưng không bao giờ cưỡng buộc những người theo mình phải sống một đời phạm hạnh trái với mong muốn của họ. Bởi vì đây là những vấn đề tâm lý cần phải được giải quyết như vậy. Một trong những lợi ích thành tựu từ việc hành thiền và những pháp hành khác do Đức Phật giới thiệu cho các bậc xuất gia, là nhằm mục đích thăng hoa – sự loại trừ các điều kiện bệnh lý có thể phát sinh như hệ quả của việc tiết chế dục vọng.

Hai bài kệ trong Pháp Cú (246 – 247) đã liệt kê lại các học giới và một cách tóm tắt làm rõ hậu quả xấu của việc phạm giới.

*"Ai ở đời sát sanh*
*Láo khoét không chân thật,*



thuvienhuequang.vn

*Lừa đảo trộm tài vật*
*Gian díu vợ người ta*

*Uống rượu đến sa đà,*
*Nghiện ngập suốt ngày tháng,*
*Chính ngay tại đời này,*
*Tự đào bứng gốc mình".*

Trong chương này và chương trước chúng ta đã thảo luận chi tiết về ngũ giới, nghĩa vụ đạo đức tối thiểu được trông đợi nơi một người tại gia khi đã trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy. Kết luận chương này, có lẽ rất thích hợp để đề cập ở đây lời khuyên tóm tắt của Đức Phật cho Sa di (Ràhula):

*"Này Ràhula, con nghĩ như thế nào, mục đích của cái gương là để làm gì?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, mục đích của cái gương là để phản chiếu (soi lại những gì muốn soi, ở đây là suy xét)."*

*"Cũng vậy, này Ràhula sau khi suy xét nhiều lần con hãy làm những hành động về thân, cũng như sau khi suy xét nhiều lần rồi con hãy làm những hành động về lời nói hay ý nghĩ."*

Sau đó Đức Phật nói tiếp rằng:

*"Nếu sau khi suy xét nhiều lần, con nhận ra rằng hành động của thân này có khuynh hướng tự hại, có khuynh hướng hại người, hay có khuynh hướng hại mình và hại người, như vậy thân hành đó là bất thiện và đưa đến quả đau khổ, và*



thuvienhuequang.vn

*không vì một lý do gì mà con làm hành động đó. Nếu sau khi suy nghĩ kỹ con nhận ra rằng những thân hành đó có khuynh hướng không hại mình, không hại người hay không hại cả hai thì thân hành đó là thiện, đưa đến an vui, cần phải được thực hiện. Tương tự như thế với khẩu hành và ý hành."*

Bậc Đạo Sư dạy tiếp:

*"Này Ràhula, trong quá khứ, các Sa-môn hay Bà la môn nào tịnh hoá thân, khẩu và ý hành của họ, các Sa-môn và Bà la môn ấy tịnh hoá được như vậy là nhờ sau khi đã suy xét nhiều lần. Trong tương lai các Sa-môn hay Bà la môn nào sẽ tịnh hoá thân, khẩu và ý hành của họ các Sa-môn Bà la môn ấy sẽ tịnh hoá được như vậy sau khi đã suy xét nhiều lần và trong hiện tại các Sa-môn, Bà la môn nào tịnh hoá thân khẩu và ý hành của họ, các Sa-môn, Bà la môn ấy làm được như vậy là nhờ sau khi đã suy xét nhiều lần.*

*Do đó, này Ràhula, con phải tự mình học tập như vậy: 'Ta sẽ thanh tịnh hoá thân hành sau khi suy xét nhiều lần, ta sẽ tịnh hoá khẩu hành sau khi đã suy xét nhiều lần, ta sẽ tịnh hoá ý hành sau khi đã suy xét nhiều lần'. Này Ràhula, con phải tự mình học tập như vậy"*[1].

Người đọc cẩn thận là lời giải thích cô đọng của bài kinh này sẽ hiểu được Đức Phật đã khéo léo như thế nào khi làm nổi bật lên tầm quan trọng về mặt tâm lý của những hành động hay Nghiệp mà con người làm, trong ý nghĩa tối hậu

[1] M. 61.



thuvienhuequang.vn

thì Nghiệp ở đây chính là Tư tâm sở (Cetanà), và người Phật tử quan niệm về tự ngã và người khác: "*Ta như thế này, thì người cũng vậy*". Là chuẩn mực cần phải chọn trong mọi hành động chúng ta làm.

Khuynh hướng nhượng bộ trước những khát vọng, ước ao và sở thích trong con người rất mạnh. Nhưng thường thì con người không suy xét đầy đủ trước khi làm một điều gì, do đó những kết quả xảy ra không như những gì họ mong đợi. Trong bài kinh này, sự suy xét, tư duy phát sanh từ việc hành thiền được bậc Đạo Sư hết sức nhấn mạnh. Lời khuyên cho Ràhula, một Sa di mới bảy tuổi, mặc dù được đưa ra hơn 25 thế kỷ trước, thực sự vẫn còn thích hợp với thời đại ngày nay. Không gian và thời gian không có gì chướng ngại đối với lời khuyên chân mỹ và khi lời dạy đó là hiện thân của những nguyên tắc vĩnh cửu.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG X

# *Chánh Mạng*

Chi thứ ba và cũng là chi cuối cùng của nhóm Giới là Chánh Mạng (Sammà – Àjìva), Chánh Mạng đòi hỏi người ta không được quan hệ mua bán các loại vũ khí, các loại súc vật để giết thịt, mua bán người (làm nô lệ), các loại rượu và chất say, và mua bán độc dược. Mặc dù Đức Phật chỉ đề cập đến năm loại này, nhưng như chúng ta biết, còn có nhiều cách nuôi mạng không chân chánh khác nữa. Chúng ta phải nhớ rằng những điều này được Đức Phật nói với xã hội Ấn Độ vào thế kỷ thứ



thuvienhuequang.vn

VI trước Công Nguyên mà phần lớn, ngay cả ngày nay cũng vậy, bao gồm giới nông dân, chăn nuôi và buôn bán. Điều ghi nhận khá lý thú ở đây là trong kinh điển Phật giáo, có những phần miêu tả rất sinh động về cuộc sống của người nông dân và những người chăn nuôi gia súc. Bài kinh thứ hai và thứ tư của Sutta – Nipata (Kinh Tập: thuộc Tiểu Bộ kinh) chứng thực khá phong phú sự kiện này. Ấn Độ là một nước nông nghiệp và chính phủ của họ không phải là chính phủ **'dân chủ'**. Hầu hết các tiểu quốc đều theo chế độ phong kiến đặt dưới sự cai trị của một vị tiểu vương (Ràjà: Vua) như trường hợp bộ tộc Thích Ca của Đức Phật, nhưng cũng có những nước cộng hoà, chẳng hạn như cộng hoà Licchàvi, được cai trị bởi một viện nguyên lão gồm các vị trưởng tộc và các vị lãnh đạo. Trong các tiểu vương quốc, Vua là người cai trị mà mọi người đều phải phục tùng và chịu ơn mưa móc của Vua. Cuộc sống lúc đó dường như yên ả hơn so với cuộc sống của nhiều đất nước hiện nay. Vì cách sinh nhai thời ấy còn hạn chế nên Đức Phật chỉ cảnh giác đối với năm điều kể trên.

Chúng ta không nên nghĩ rằng Đức Phật chỉ nói về những hậu quả xấu của tà mạng và những lợi ích của Chánh Mạng cho hàng dân giã thôi. Trong Kinh Bộ (Nikàyas), đáng kể nhất là trong Trường Bộ (Dighà Nikàya) và Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikàya), chúng ta tìm thấy những bài pháp nói về đời sống mà một vị Vua hay người cầm quyền cần phải sống theo. Như đã được tuyên bố một cách minh bạch rằng Vua phải cai trị đúng Pháp (Dhammena), không được cai trị phi pháp (A-dhammena). Ngoài việc giữ ngũ giới như các thần



thuvienhuequang.vn

dân của họ ra, một vị Vua hay người cầm quyền còn phải có tất cả những phẩm chất hiền thiện xứng đáng làm vị nguyên thủ của một quốc gia nữa. Kinh Phật thường đề cập đến Thập Vương Pháp (Dasa – Ràja –Dhamma) hay 10 phận sự của một vị Vua: bố thí, trì giới, bỏ của cải ra để làm lợi ích chung; công bình ngay thẳng; ôn hoà, mềm dịu; cố gắng dứt bỏ sự ác; không có sân hận, hung dữ vô ích, không có lòng thù oán, hãm hại kẻ khác; có sự nhẫn nại; không làm quá phạm vi luật lệ của quốc gia đã có, vì lòng bất bình sân hận của mình[1]. Như Đức Phật đã chỉ ra, chính các bậc Vua chúa là người phải an lập mình vào chánh Pháp (Dhamma), hiếu đạo với cha mẹ và có lòng chánh trực, tránh những thói hư tật xấu và làm mẫu mực cho thần dân của mình. Ngài nói: *"Nếu Vua là người được liệt vào hàng chánh trực nhất trong số những thần dân sống không chánh trực của mình, thời có cần phải nói người khác không? Mọi người sẽ noi theo gương Vua. Nếu Vua sống không chánh trực thì cả nước sống trong thống khổ... Nếu Vua sống ngay thẳng, mọi người sẽ tích cực noi gương Vua và cả nước sẽ sống trong hạnh phúc"*[2].

Không bao giờ thoả mãn với những vinh dự đã đạt được, bậc Vua chúa hay bậc cai trị được trông đợi phải sống nhân ái và biết chăm lo đời sống cho người dân: *"giống như người cha nhân từ đối với con cái vậy"*[3]. Một ông Vua suốt

---

[1] Thập vương pháp theo Pàli: Dàna, Sila, Pariccàga, Ajjava, Maddava, tapa, akodha, Avihimsà, khanti, Avirodhana.
[2] A.II. 74.
[3] D.II. 178.



thuvienhuequang.vn

ngày chìm đắm trong dục lạc, kiêu hãnh với vương quyền (issariyamadamatta) đã không được mọi người ca tụng, mà còn bị khinh miệt. Để có được sự công bằng, thành thật và chánh trực đối với mọi người không thiên vị hay tư vị, bậc cai trị phải tránh bốn pháp cư xử sai lầm với mọi người hay còn gọi là bốn pháp tư vị. Đó là tư vị vì Thương (Chandàgati), tư vị vì Ghét (Dosàgati), tư vị vì Si mê (Mohàgati), và tư vị vì Sợ (Bhayàgati).

Về phương diện này, Asoka bậc vĩ nhân của Ấn Độ, người, do đời sống gương mẫu của mình, sau đó đã trở nên nổi danh là Dhammàsoka, hay Pháp A-Dục, có thể được xem như một trong những nhà cai trị công minh, trí tuệ và nhân từ nhất của mọi thời đại. Điều này được chứng minh qua những chỉ dụ của người:

*Tất cả mọi người đều là con của ta.*

*Ta mong cho con ta hưởng mọi sự giàu sang và hạnh phúc trong đời này và đời sau như thế nào thời ta mong cho mọi người đều được như vậy.*

*Ta sẽ đem lại sự an ủi đến cho thế gian này. Từ nơi ta, thế gian này sẽ được hạnh phúc, không còn sầu lo." (Chỉ Dụ I).*

*Không có bổn phận nào cao quý hơn là thúc đẩy sự hạnh phúc của toàn thế gian.*

*Ta phải làm việc vì lợi ích của cả thế gian" (Chỉ Dụ II).*



thuvienhuequang.vn

Chắc chắn có thể nói rằng Hoàng đế Asoka, người đã theo lời khuyên của Đức Phật thực hiện việc cai trị quốc gia đúng theo vương pháp, là một nhà cai trị mẫu mực và như H.G. Wells đã viết: *Trong số hàng chục ngàn các bậc quân vương... chất đầy các cột lịch sử, tên tuổi của Asoka chói sáng, và chói sáng hầu như đơn độc, đó là một ngôi sao*[1].

Trong thế giới văn minh này, Chánh Mạng (nghề nghiệp chân chánh) có thể là một trong những điều luật khó vâng giữ nhất. Có rất nhiều loại việc làm tác hại đến xã hội và không xứng với người Phật tử chân chánh. Chẳng hạn, có những kỹ nghệ chế tạo vũ khí phục vụ chiến tranh; buôn bán rượu; những nghề liên quan đến giết thú mổ thịt hoặc mổ xẻ các động vật sống để làm thí nghiệm; nghề làm báo chuyên viết các tin giật gân; nghề quảng cáo và chào hàng không trung thực; và việc mua bán có tính cắt cổ hoặc cho vay nặng lãi. Đạo Phật không phải là một tôn giáo hẹp hòi thiển cận. Đạo Phật nhìn những khuyết điểm của con người với sự hiểu biết và cảm thông. Tuy nhiên, người Phật tử chân chánh không thể thọ trì một giới luật và làm ăn sinh sống bằng một giới luật khác, làm mất giá trị của giới luật ấy đi "[2].

Giới liên quan đến nuôi mạng chân chánh được Đức Phật thiết lập là nhằm đem lại hạnh phúc thực sự cho từng cá nhân và xã hội, đồng thời để thúc đẩy tình đoàn kết và những mối quan hệ chính đáng giữa con người. Một lối sống tà vạy,

---

[1] *The Outline of History* (cassel and co. London, 1934) trang 402.
[2] Mind Unshaken, Johnwalters (Rider and company, 1961).



thuvienhuequang.vn

không chân chánh kéo theo nó rất nhiều bất hạnh, chia rẽ và rối ren cho toàn xã hội. Khi một người hay một cộng đồng không khắc phục được tội ác bóc lột người khác, điều này đã gây trở ngại cho sự an lành và hoà hợp của xã hội. Chính lòng ích kỷ và tham lam đã thúc giục người ta chọn lối sống tà vạy và phi pháp. Những người như vậy hoàn toàn lãnh đạm hay dửng dưng trước những mất mát và đau khổ mà họ đã gây ra cho đồng bào của họ và cho xã hội. Do vậy, Đức Phật nói:

*"Không vì mình, vì người*
*Làm điều gì sai trái*
*Đừng mong cầu con cái*
*Tài sản hay quốc độ,*
*Chẳng mong được thành công*
*Bằng phương tiện bất chánh*
*Người ấy thật đức hạnh*
*Có trí tuệ, chân chánh"*[1].

Đức Phật không phải không biết đến những gánh nặng mà người tại gia sống với vợ và con cái phải cưu mang, chính vì vậy Ngài không trông đợi nơi họ những giới luật y như Ngài đã trông đợi ở một vị xuất gia. Nhưng Ngài nhấn mạnh rằng người tại gia cư sĩ phải cố gắng gìn giữ ít nhất là ngũ giới, chuẩn mực đạo đức tối thiểu của một người bình thường, và

[1] Dhp. 84.



thuvienhuequang.vn

rằng họ phải cố gắng sinh sống bằng những nghề nghiệp chân chánh, bằng Chánh hạnh (Dhamma – cariyà), và nuôi nấng vợ con cũng bằng cách ấy. Nuôi mạng bằng những phương tiện bất công và không chân chánh là thế nào – sát sanh, trộm cắp, lừa đảo và bằng những việc làm bất lương khác, không thể được xem là sinh sống chân chánh. Về mặt luân lý đó là lối sống phi pháp (adhamma cariya), một lối sống không bình thường, một lối sống bất chánh (visamma cariyà).

Đức Phật không xem thường hàng tại gia, mà Ngài cảm thông với những khiếm khuyết và hạn chế của họ. Suy cho cùng thì xã hội không phải chỉ gồm những bậc Sa-môn và ẩn sĩ từ bỏ gia đình sống không gia đình, mà xã hội còn có cả hàng thế tục mà họ được coi là một lực lượng đông đảo của xã hội, về cơ bản mà nói thì đó là một sự tập hợp của các nhân tố xã hội, vì thế sự thịnh vượng hay suy thoái của xã hội tuỳ thuộc vào các cá nhân. Nếu các cá nhân là những người tốt và sống một cuộc sống đúng đắn, đương nhiên xã hội ấy không thể là xấu được.

Một số bài kinh như (kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt) Sigàla sutta[1] có thể gọi một cách chính xác là giới luật của người tại gia (gihi –vinaya), Vyagghapajjasutta[2]... là những bài kinh do Đức Phật thuyết đặc biệt cho hàng tại gia đã cho thấy rõ sự quan tâm của bậc Đạo Sư đối với cả hai phương diện hạnh phúc vật chất và phát triển tinh thần của hàng tục

---

[1] D.II. 31.
[2] A.II.



thuvienhuequang.vn

gia đệ tử của Ngài. Trong bài kinh giáo hoá thanh niên Sigàla, bằng ngôn ngữ giản dị, Đức Phật đã giải thích những phận sự cần phải chu toàn của một người tại gia cư sĩ đối với tất cả những người mà họ có quan hệ: Những phận sự hỗ tương giữa các bậc cha mẹ và con cái, giữa thầy và trò, giữa vợ và chồng, giữa bạn bè và thân quyến, giữa chủ và tớ, và phận sự đối với tôn giáo, nghĩa là đối với các Sa-môn và Bà la môn. Bằng cách này Đức Phật đã khuyến khích người tại gia cư sĩ sống một cuộc sống chân chánh, hoàn thành mọi phận sự của mình một cách tốt đẹp bằng hết khả năng của mình và điều quan trọng là không bỏ sót việc gì không làm.

Bà C.A.F. Rhys Davids, khi bình luận về kinh Giáo Thọ Thi Ca la Việt (Sigala) này có nói:

*"Giáo lý của Đức Phật về tình thương và thiện chí ở đây được giới thiệu trên nền tảng luân lý gia đình và xã hội với chi tiết dễ hiểu hơn ở các bài kinh khác... và thực sự chúng ta có thể nói rằng ngay cả ngày nay những giới luật này vẫn chứa đựng những lợi ích cơ bản nhất của con người, trí tuệ vạch ra những điều này quả là sáng suốt và sâu rộng, rằng việc trình bày ở không gian và thời gian này vẫn mới mẻ và thực tiễn như nó đã từng tại Ràjagaha lúc bấy giờ. Hạnh phúc thay những xóm làng và bộ tộc hai bên bờ sông Hằng, nơi đây con người sống ngập tràn tinh thần nhân ái của sự thông hiểu lẫn nhau, ngập tràn tinh thần cao thượng của vị công bằng mà họ hít thở qua những lời dạy chất phác và giản dị này. Ắt hẳn sẽ hạnh phúc không kém đối với các ngôi làng hay dòng họ ở hai bên bờ sông Thames (một con sông của nước Anh,*



thuvienhuequang.vn

*nơi bà Rhys Davids sinh sống) ngày nay, nếu như những lời dạy mộc mạc và bình dị này có thể được trình bày"*[1].

Như chúng ta đã biết, sau khi thành tựu sự giác ngộ viên mãn, Đức Phật không phải lúc nào cũng giam mình trong tịnh thất, mà Ngài dong duổi hết thị trấn này đến thị trấn khác, hết làng mạc này đến làng mạc khác qua những con đường lớn nhỏ của Ấn Độ. Ngài lưu tâm đến tầng lớp bình dân hơn tầng lớp thượng lưu, dân quý tộc. Các bậc Vua chúa và hoàng gia thường tìm đến Ngài để xin lời chỉ dạy và hướng dẫn, nhưng bậc Đạo Sư đích thân đi đến những người nghèo khổ, thấp hèn và đau khổ để giúp họ. Ngài hiểu mọi người, từ những tầng lớp thấp thỏi nhất của xã hội đến tầng lớp cao quí nhất, và Ngài cũng ý thức rất rõ điều kiện kinh tế, chính trị và xã hội của Ấn Độ lúc bấy giờ. Nhờ hiểu biết mọi việc như vậy nên Ngài không giới hạn những bài giảng và thảo luận của Ngài vào những vấn đề triết lý và tâm lý cao siêu. Là một bậc Thầy thực tiễn với lòng từ và trí tuệ vô biên, Ngài lưu tâm đến những phúc lợi xã hội và điều kiện kinh tế của số đông, và luôn luôn mong ước, bằng lời khuyên của Ngài sẽ làm vơi đi nỗi thống khổ của con người, cũng như thấy rằng họ sống không quá mức bất hạnh. Thực sự mà nói thì hạnh phúc phải phát xuất từ một cuộc sống thanh tịnh và an lạc; nhưng điều hiển nhiên là nếu không có một mức độ ổn định nào đó về mặt vật chất và kinh tế thì tiến bộ đạo đức và tinh thần cũng khó có thể ổn định.

---

[1] T.W. Rhys Davids, *Buddism* (London, 1907). Trang 148.



thuvienhuequang.vn

Đối với một người tu sĩ, bốn món vật dụng thiết yếu (catupaccaya) giúp họ tiến bước trên con đường thanh tịnh và giải thoát. Đó là y áo, thực phẩm, thuốc men và sàng toạ. Đây chỉ là những nhu yếu mà không có nó thì không ai có thể sống được. Về cơ bản đó cũng là những nhu cầu cần thiết của người tại gia.

Chính thói quen của Đức Phật là hỏi các vị Tỳ kheo mỗi khi gặp họ: *"Các con có được an lành không, các con sống có an vui không? Như Lai tin rằng các con sống được an vui, các con sống không đến nỗi thiếu thốn vật thực"*[1]. Có một câu chuyện cảm động kể về một người mục đồng nọ đang đi tìm con bò thất lạc, lỡ bữa ăn trưa. Trên đường trở về, vừa đói vừa mệt, anh ta đi đến chỗ Đức Phật để nghe Ngài giảng pháp. Tuy nhiên, Đức Thế Tôn biết rằng người mục đồng này đã không ăn gì suốt cả ngày nay, Ngài bèn hỏi thăm mọi người xem trước hết có gì cho anh ta ăn không đã. Đức Phật biết là thuyết pháp cho bất luận người nào mà trước tiên không thoả mãn cơn đói của họ là việc làm vô ích. Nhân dịp đó Đức Phật nói lên bài kệ này:

*"Đói bụng bệnh trầm kha,*
*Các uẩn khổ vô cùng*
*Biết đúng sự thật này*
*Niết bàn lạc tối thượng"*[2].

---

[1] M. 31. A.I. 70.
[2] Dhp. 203.



thuvienhuequang.vn

Mặc dù Đức Phật không xem tiến bộ vật chất trong ý nghĩa văn minh hiện đại cũng như hạnh phúc thế gian là điều quan trọng, nhưng không phải là Ngài hoàn toàn bỏ qua việc ấy, bởi vì đó là căn bản cho tiến bộ tâm linh hay tinh thần của con người như đã nói rõ ở trên. Vì thế có thể nói Đức Phật rất thẳng thắn khi đề cập đến những phương diện có liên quan tới điều kiện vật chất và an lạc xã hội.

Một thực tế mà cũng phải nhìn nhận rằng đói nghèo là nguyên nhân chính của tội ác. Nếu người ta bị tước đoạt mất bốn món vật dụng kể trên, hoặc nếu bốn món thiết yếu này, đặc biệt là thực phẩm trở nên khan hiếm, tâm con người sẽ bất an. Họ không thể và chắc chắn là không còn nghĩ gì đến giới hạnh, hoặc là quan tâm đến nếp sống chân chánh. Tuỳ cơ ứng biến và thế là họ nghiêng về lối sống bất chánh để được sống còn. Do thiếu ổn định về kinh tế, và do thiếu thốn tiền bạc mà con người bị dẫn đến chỗ trộm cắp và phạm vào những tội ác khác. Kinh Kàtadanta[1] nói rõ cách làm thế nào để phát triển các điều kiện kinh tế và xã hội của một xứ sở, theo đó người nông gia và thương gia cần phải được chu cấp những phương tiện cần thiết để thực hiện việc canh tác và buôn bán của họ, và rằng mọi người phải được trả lương đầy đủ. Khi họ đã có đủ ăn đủ mặc và cuộc sống kinh tế ổn định như vậy, tội phạm sẽ giảm và an vui, hoà hợp sẽ tăng trưởng.

Trong một bài kinh khác Đức Phật giải thích cho Cấp Cô Độc (Anàthapindika), người sáng lập Kỳ Viên Tịnh Xá

---

[2] D.5.



thuvienhuequang.vn

Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn

(Jetavana), bốn loại lạc mà người tại gia có thể thọ hưởng. Thứ nhất là lạc sở hữu hay sự ổn định kinh tế, nhờ đó người ấy có phương tiện đầy đủ (atthi – sukha), thủ đắc đúng pháp do chính những nỗ lực của mình, không dùng đến năm nghề bất chánh kể trên; thứ hai là lạc về tài sản (bhoga sukha) hay hạnh phúc thành tựu do biết tiêu dùng sáng suốt những tài sản hợp pháp đó; thứ ba là lạc không bị mắc nợ (anana – sukha), là sự hoan hỉ và thoả thích phát sanh với ý nghĩ: ***"Ta không mắc nợ ai điều gì cả"***, thứ tư là lạc không phạm tội (anavajja – sukha), là sự thoả mãn phát sanh từ ý nghĩ: ***"Ta thành tựu các hành vi không lỗi về thân, về lời và ý"***[1].

Tất cả những gì được thảo luận ở đây cũng như trong các bài pháp trích dẫn đủ để cho thấy rằng người tại gia cư sĩ, như một thành phần của xã hội, phải có bổn phận siêng năng làm việc để sinh sống và củng cố địa vị kinh tế và xã hội của mình, nếu không họ sẽ trở thành gánh nặng cho chính bản thân họ và cho xã hội, nhưng đồng thời họ cũng phải tránh những cách sanh nhai bất chánh, tà vạy và nhất là không đi lệch ra ngoài con đường chánh trực.

Những lời chỉ dẫn và khuyên bảo của Đức Phật về Chánh Mạng nhằm vào cả hai giới tại gia và xuất gia. Ngài rõ ràng đã giải thích cho hàng đệ tử của mình thấy rằng đời sống của người tu sĩ phải tuyệt đối trong sạch và không lầm lỗi. Bậc Đạo Sư thật sự rất chú trọng đến vấn đề này, vì Ngài nói:

---

[1] A.II. 69.



thuvienhuequang.vn

*"Này các Tỳ kheo, những vị Tỳ kheo nào lừa dối, cứng đầu, lắm mồm, lắm miệng, hoang dâm, hỗn hào, không có định tĩnh, những vị Tỳ kheo ấy không phải là đệ tử của Ta. Những Tỳ kheo ấy đã rơi khỏi Pháp-Luật này, họ không thể phát triển, tăng trưởng và tăng thịnh trong Pháp-Luật này"*[1]. Bậc Đạo Sư nói thêm: *"Này các Tỳ kheo, phạm hạnh (brahmacariyam) được sống không phải để lừa dối mọi người, không phải để mưu đồ, không vì lợi lạc vật chất, cũng không phải vì mục đích danh vọng. Đời phạm hạnh này được sống không phải để lý luận, tạp thoại, không phải với ý định: "mong rằng mọi người sẽ biết ta như thế này, như thế nọ..." Mà này các Tỳ kheo, phạm hạnh này được sống vì mục đích tiết chế, vì mục đích từ bỏ, vì mục đích xả ly, vì mục đích đoạn diệt"*[2].

Như bài kinh "xuất gia"[3] đã chỉ rõ, chính Đức Phật đã nêu tấm gương cho hàng đệ tử khi Ngài nói:

*"Bỏ nhà ta xuất gia*
*Từ bỏ mọi lời ác*
*Và những thân hành ác*
*Chánh Mạng ta thanh tịnh".*

Trong trường hợp một người xuất gia, vấn đề tránh năm loại nghề bất hạnh không được nêu ra, vì người xuất gia chắc

---

[1] A.II. 26.
[2] A.II. 26.
[3] Pabbajjà –sutta, sn. V. 407.



thuvienhuequang.vn

chắn không dính mắc vào những công việc, vị ấy cũng không có trách nhiệm chăm lo đời sống gia đình. Người xuất gia đã từ bỏ gia đình và chấp nhận lối sống thiểu dục, tri túc (ít muốn, biết đủ) như Đức Phật nói; chính bổn phận của người tại gia cư sĩ có niềm tin là hộ trì cho chư Tăng bốn món vật dụng: Y áo, thực phẩm, sàng tọa và thuốc men[1].

Vị Tỳ kheo, như một người đã bước vào đời phạm hạnh, phải tránh tất cả những phương tiện sinh sống tà vạy, vì nếu vị ấy không minh bạch và trong sạch trong lối sống thì khó có thể đi theo con đường thanh tịnh dù chỉ với chút tín tâm và lòng hoan hỉ. Chính vì vậy Đức Phật nói:

*"Đường này đến thế gian,*
*Đường kia đến Niết bàn*
*Tỳ kheo đệ tử Phật,*
*Phải ý thức rõ ràng*
*Đừng đắm say thế lợi*
*Hãy tu hạnh ly tham"*[2].

Với chương này chúng ta khép lại phần thảo luận về nhóm Giới của Bát Chánh Đạo. Trong hai chương trước chúng ta đã đề cập đến Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và cùng với Chánh Mạng này tạo thành Giới hay luân lý của đạo Phật. Sự kiện này một lần nữa được làm sáng tỏ trong lời tuyên bố

---

[1] A.II. 65.
[2] Dhp. 75.



thuvienhuequang.vn

cô đọng của Đức Phật ở bài kinh số 78 của Trung Bộ Kinh (Majjhimà Nikàya):

*"Này gia chủ, thế nào là các thiện giới (kusasìlam)? Thân nghiệp thiện, khẩu nghiệp thiện, và Chánh Mạng hoàn toàn thanh tịnh Như Lai tuyên bố là gồm trong các thiện giới. Những điều này được gọi là thiện giới, vậy cái gì là sự sanh khởi của những thiện giới này?... thiện giới được sanh khởi trong tâm (ý: citta)... tâm nào? Vì có rất nhiều tâm khác nhau. Tâm nào không tham, không sân, và không si. Các thiện giới phát sanh từ tâm ấy..."*

Lời nói và hành động đều do ý thể hiện. Trong Phật giáo cả hai động cơ và kết quả cần phải được cân nhắc. Cho dù động cơ có thể là tốt, nhưng nếu kết quả xảy ra sẽ không lành mạnh, chúng ta cũng nên tránh những lời nói và hành động sai lầm ấy.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG XI

# *Chánh Tinh tấn*

Con người trong thời đại văn minh ngày nay bị vướng vào những hoạt động xô bồ và căng thẳng hơn con người ngày xưa rất nhiều. Những biểu lộ, lời nói và cung cách của họ hiếm khi tỏ ra định tĩnh và thư thái. Nếu có dịp đứng ở một góc phố nhộn nhịp nào đó và quan sát tỉ mỉ những khuôn mặt người đang vội vã qua lại, bạn sẽ nhận ra rằng nhiều người trong họ rất bất an. Họ đem theo họ cả một bầu không khí



thuvienhuequang.vn

căng thẳng, chứng tỏ tâm lý đã bị xáo trộn và không thanh thản. Có lầm lẫn chăng khi nói rằng sự vội vã và căng thẳng này chủ yếu là do nếp sống văn minh hiện đại mà ra? Khi thế giới bên ngoài bề bộn như vậy, "thế giới bên trong" của con người cũng có khuynh hướng bất ổn. Vì vậy mà sự thanh thản và an lạc nội tâm của họ cũng bị đánh mất. Thay vì tìm hạnh phúc trong chính mình, họ dường như muốn đi tìm nó ở đâu phía ngoài họ, song hạnh phúc đâu lệ thuộc vào thế giới bên ngoài, hạnh phúc đâu có ở nền văn minh hiện đại. Hơn nữa, lịch sử đã từng chứng minh và sẽ tiếp tục chứng minh rằng chẳng có gì trên thế gian này là bền vững. Các quốc gia và những nền văn minh khai sinh, thăng hoa rồi tàn lụi, và cứ thế dòng thời gian ghi lại những hoạt cảnh lịch sử đã trôi qua, những ảo tưởng vô căn cứ và dòng lịch sử nhân loại đang tàn phai dần. Con người đã đưa thế giới bên ngoài vào sự thống trị của họ, trong khi khoa học kỹ thuật dường như hứa hẹn rằng họ có thể biến thế gian này thành một thiên đường hạ giới. Thế nhưng, con người vẫn chưa thể nào kiểm soát được tâm mình, so với tất cả sự tiến bộ khoa học của mình thì con người cũng chẳng khá hơn.

Con người được sinh ra với những thôi thúc mà chính những thôi thúc này đã khiến họ đi lệch khỏi con đường an lạc và đạo đức, nền văn minh hiện đại đã kích thích những thôi thúc này làm cho nó trỗi dậy mạnh mẽ hơn. Như Đức Phật nói: *"Tất cả đang bị thiêu đốt, tất cả đang bốc cháy. Và thế nào là 'tất cả' đang bị thiêu đốt, đang bốc cháy? Mắt*



thuvienhuequang.vn

*đang bốc cháy. Các sắc đang bốc cháy. Nhãn thức đang bốc cháy, nhãn xúc đang bốc cháy. Thọ lạc, thọ khổ hoặc thọ bất lạc bất khổ khởi sanh do nhãn xúc làm duyên cũng đang bốc cháy.*

*Tất cả đang bốc cháy với cái gì? Chúng đang bốc cháy với lửa tham, lửa sân, lửa si. Chúng đang bốc cháy với sanh, già, chết, với sầu, bi, khổ, ưu, não".*

Tương tự như vậy

*"Tai đang bốc cháy. Các tiếng đang bốc cháy..."*

*"Mùi đang bốc cháy..."*

*"Lưỡi đang bốc cháy..."*

*"Thân đang bốc cháy..."*

*"Tâm đang bốc cháy... các pháp đang bốc cháy".*

*"Ý thức đang bốc cháy, ý xúc đang bốc cháy. Thọ đang bốc cháy".*

*"Thấy như vậy, bậc trí trở nên nhàm chán đối với mắt, các sắc, nhãn thức, nhãn xúc và thọ... trở nên nhàm chán với tai... mũi... lưỡi... thân... và tâm, trở nên nhàm chán đối với các pháp, ý thức, ý xúc và thọ... do nhàm chán nên tham lắng dịu dần. Với sự lặng dần của tham, tâm vị ấy được giải thoát. Khi tâm vị ấy được giải thoát, khởi lên tri kiến biết rằng ta đã được giải thoát..."*[1]

---

[1] Vinaya Mahàvagga, khandaka.



thuvienhuequang.vn

Một ngọn lửa sẽ tiếp tục bốc cháy bao lâu còn nhiên liệu, chúng ta càng thêm nhiên liệu vào thì ngọn lửa càng bốc cháy lâu hơn. Đối với ngọn lửa sanh mạng này cũng vậy. Chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng các giác quan (căn) của mình để thoả mãn sự thèm khát của nó. Thực sự mà nói thì các giác quan của chúng ta rất cần thức ăn, rằng không nên để chúng chết đói, nhưng điều quan trọng là phải cho chúng ăn những thức ăn thích hợp để làm giảm tham ái của mỗi giác quan, trừ phi điều này được làm, bằng không sẽ khó mà kiểm soát được những xung đột, sẽ không thể nào có sự nhu thuận và an lạc của tâm. Nếu chúng ta muốn tiến bộ tâm linh, chúng ta phải thực hiện những nỗ lực cần thiết để canh phòng những tư duy của chúng ta, vì những ác tư duy luôn luôn sẵn sàng lẻn vào và khống chế con người biếng nhác. Như Pháp Cú có nói: *"Người sống chỉ nghĩ đến dục lạc ngũ trần, không chế ngự các căn (giác quan) ăn uống không tiết độ, lười biếng và trì trệ, người ấy sẽ bị Ma Vương[1] khuất phục, như cây mềm yếu trước ngọn gió vậy"*[2].

Việc kiểm soát các tư duy và giác quan không phải là điều dễ làm. Thật khó mà dứt tâm ra khỏi những tư duy bất thiện, chặn đứng những khuynh hướng ác và kiềm chế những

---

[1] Ma Vương (Màra) ở đây được dùng với nghĩa các dục vọng (Kilesas). Trong đạo Phật, Ma Vương luôn luôn hàm ý sự hiện thân của những gì bất thiện, nghĩa là những gì trói buộc con người vào vòng sanh tử luân hồi.

[2] Dhp. 7.



thuvienhuequang.vn

thôi thúc, nhưng chúng ta phải làm được điều khó làm này, nếu chúng ta muốn giảm bớt sự căng thẳng và bất an lúc nào cũng đang sẵn sàng làm suy yếu tâm trí, cho đến khi cả con người và tâm đều bị huỷ diệt.

Giống như con rùa mỗi khi nhận thấy có sự nguy hiểm liền lập tức rút hết chân tay vào, bậc hiền trí cũng phải như vậy, cố gắng canh phòng và kiểm soát các cửa của giác quan (căn môn) và nguồn khát khao dục vọng của mình.

Thế nhưng người ta phải kiểm soát các giác quan của mình như thế nào? Có phải bằng cách nhắm mắt, bịt tai, hay bằng cách không nhận thức các trần cảnh không? Chắc chắn không phải như vậy. Có một lần Đức Phật nói với thanh niên Bà la môn Uttara, một đệ tử của Pàràsariya:

*"Này Uttara, Bà la môn Pàràsariya có dạy đệ tử kiểm soát các căn (giác quan)[1] không?"*

*"Thưa hiền giả Cồ Đàm, Bà la môn Pàràsariya có dạy đệ tử kiểm soát các căn."*

*"Nhưng này Uttara, Bà la môn Pàràsariya dạy đệ tử kiểm soát các căn như thế nào?"*

*"Về điều này, thưa hiền giả Cồ Đàm, Bà la môn Pàràsariya dạy: Ta không nên thấy sắc với mắt, nghe tiếng với tai. Hiền giả Cồ Đàm, đó là những điều Bà la môn Pàràsariya dạy đệ tử kiểm soát các căn của mình."*

---

[1] Nguyên văn Indriya – Bhàvanam = the develepment of the sanses: sự tu tập hay phát triển các căn.



thuvienhuequang.vn

*"Nếu nói như vậy, này Uttara, thời những người mù và người điếc hẳn đã kiểm soát được các căn của họ, vì đối với người mù, này Uttara, không thấy sắc với mắt, và một người điếc không nghe được tiếng với tai của họ vậy."*

Thanh niên Bà la môn Uttara nín thinh. Bậc Đạo Sư biết điều này và nói với Tôn giả Ananda:

*"Này Ànanda, Bà la môn Pàràsariya dạy kiểm soát các căn một cách khác. Tuy nhiên, trong Luật của bậc Thánh (ariya), này Ànanda, việc kiểm soát các căn vô song (được dạy) một cách khác.*

*Này Ànanda thế nào là kiểm soát các căn vô song? Ở đây đối với vị Tỳ kheo khi thấy sắc với mắt, khởi lên cảm giác thích và không thích; vừa thích, vừa không thích. Vị ấy biết như vậy: 'Trong ta đã khởi lên cảm giác thích và không thích, hoặc vừa thích vừa không thích. Các cảm giác ưa thích hoặc không ưa thích đó cũng là hữu vi thô và tuỳ thuộc nhân quả. Nhưng bất cứ những gì an tịnh và thù thắng cái đó là xả'. Nhờ vậy các cảm giác ưa, ghét, vừa ưa, vừa ghét đã khởi lên trong vị ấy được trừ diệt chỉ còn lại xả. Ví như một người mở mắt liền nhắm mắt lại, hoặc đã nhắm mắt liền mở ra, cũng vậy, với cùng tốc độ nhanh chóng và sự dễ dàng như vậy các cảm giác ưa hoặc vừa ưa vừa ghét sẽ biến mất khỏi vị ấy và chỉ còn lại xả".*

*"Nghe một tiếng với tai...*
*Ngửi một hương với mũi...*
*Nếm một vị với lưỡi...*



thuvienhuequang.vn

*Nhận thức một pháp với ý liền khởi lên (trong vị ấy) cảm giác ưa và ghét và vừa ưa vừa ghét đã khởi lên trong vị ấy được trừ diệt chỉ còn lại xả. Ví như một người mở mắt liền nhắm mắt lại, hoặc đã nhắm mắt liền mở ra, cũng vậy, với cùng tốc độ nhanh chóng và sự dễ dàng như vậy các cảm giác ưa hoặc vừa ưa vừa ghét sẽ biến mất khỏi vị ấy và chỉ còn lại xả"*[1].

Tham ái là tâm lực tàn phá mạnh mẽ nhất. Tham đắm thái quá luôn luôn bị thúc đẩy bởi si mê. Chính tham ái hay khát ái của những chúng sanh mù quáng này đã gây ra hận thù và tất cả những khổ đau khác. Không phải các loại vũ khí nguyên tử mà chính tham, sân, si mới là thủ phạm huỷ diệt con người mạnh nhất. Bom đạn và vũ khí được tạo ra bởi lòng tham của con người nhằm mục đích chinh phục và sở hữu, do lòng sân hận của họ mà đưa đến sát hại, do si mê của họ mà dẫn đến vừa chinh phục vừa huỷ diệt. Lòng khao khát danh vọng, quyền lực và thống trị này đã mang lại những nỗi thống khổ không lường được cho nhân loại. Nếu con người không thực hiện những nỗ lực để ngăn chặn lòng khao khát luôn luôn sẵn sàng ngự trị trong tâm họ này, họ sẽ trở thành một tên nô lệ cho tâm, lúc ấy họ không còn giá trị gì hơn loài cầm thú, vì cả hai đều ăn, ngủ nghỉ và thoả mãn những khát khao nhục dục của chúng. Tuy nhiên con vật không thể phát triển được về mặt tinh thần, mà con người thì ngược lại. Con người có những phẩm chất tiềm tàng có thể được phát

---

[1] M. 152.



thuvienhuequang.vn

triển, có thể nâng lên mức ý thức và sử dụng vì phúc lợi của bản thân và tha nhân. Nếu một người thiếu đi đức tính thẩm xét tâm mình, thiếu sự phát triển những tư duy thiện và loại trừ những tư duy bất thiện này, cuộc sống của họ đã thiếu đi lực đẩy và nguồn cảm hứng. Chính vì vậy lời khuyên muôn thuở của Đức Phật cho hàng đệ tử của Ngài là hãy Tinh Tấn, Chánh Niệm và Tỉnh Giác chế ngự các tư duy ác và tu tập các tư duy trong sáng lành mạnh.

*"Hãy đứng dậy, ngồi dậy!*
*Hãy kiên trì tu tập*
*Đạt an tịnh nội tâm"*[1].

*"Này các Tỳ kheo, Pháp và Luật này là để cho người tinh tấn, nhiệt tâm và kiên định mục đích, không phải cho người giải đãi, lười biếng*[2].

*Dầu chỉ còn da và xương; dầu cho thịt và máu trên thân có khô héo; nhưng sẽ không ngừng nỗ lực cho đến khi thành tựu những gì chưa thành tựu bằng sức mạnh, nghị lực và tinh tấn của đấng nam nhi"*[3].

Đức Phật đã khích lệ hàng đệ tử phải tu tập như vậy. Những vần kệ của Trưởng lão Abhibhù, sau đó đã được Đức Phật tán thành, tiếp thêm sức mạnh và sự khích lệ lớn lao cho những ai đang phấn đấu.

---

[1] Sn. 332.
[2] A.N. 234.
[3] M.70.



thuvienhuequang.vn

*"Hãy vươn lên tinh tấn,*
*Chăm chi trong giáo pháp,*
*Quét sạch đạo binh ma (cái dục),*
*Như voi phá chòi tranh".*
*"Ai trong Pháp-Luật này*
*Sống thận trọng, Chánh Niệm*
*Sanh tử lộ đoạn tận*
*Chấm dứt mọi khổ đau"*[1].

Tinh tấn (Vàyàma) trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải sức mạnh của thể xác. Sức mạnh thể xác trội hơn ở loài vật trong khi nghị lực tinh thần chỉ có ở con người, dĩ nhiên là những người có thể khơi dậy và phát triển yếu tô tinh thần này để chặn đứng những tư duy ác và trau dồi những tư duy trong sáng, hiền thiện. Người đệ tử Phật không bao giờ từ bỏ hy vọng hay ngừng tinh tấn, vì bản thân Đức Phật khi còn là Bồ tát cũng không bao giờ ngừng phấn đấu một cách dũng cảm. Ngài chính là hình ảnh của một con người đầy nghị lực (vìra). Là một người có khát vọng tầm cầu Phật Quả, Ngài được khích lệ bởi những lời nhắn nhủ của các bậc tiền nhân: *"Hãy tự mình nỗ lực đừng chùn bước! Hãy tiến tới"*[2]. Và Ngài đã không tiếc một nỗ lực nào trong cố gắng của mình để đạt đến sự giác ngộ cuối cùng.

---

[1] S.I. 157.
[2] BV. Kệ. 109, jàt, com.



thuvienhuequang.vn

Với sự kiên trì dũng mạnh Ngài tiến đến mục tiêu của mình – Giác ngộ, bất chấp cả mạng sống.

*"Thật đáng hổ thẹn thay kiếp làm người!*
*Ta thà chịu chết trong cuộc chiến này*
*Hơn là phải sống với thảm bại đau thương"*[1].
*(Cuộc chiến chống chọi với dục vọng).*

Chánh Tinh tấn của bậc Đạo Sư đã lên đến đỉnh cao của nó khi Ngài quyết chí ngồi dưới cội bồ đề lắng sâu trong thiền định để rồi kết thúc với sự Giác Ngộ Viên Mãn (Toàn giác). Kể từ giây phút đó, như cuộc đời Ngài đã tỏ rõ, Ngài không hề bị khuất phục trước sự mệt mỏi về tinh thần nào. Có thể nói từ khi thành đạo cho đến lúc nhập diệt, Đức Phật đã nỗ lực không ngừng để thăng hoa nhân loại, bất kể thân xác mệt mỏi, và hiển nhiên cả những chướng ngại, cùng những bất lợi trên con đường hằng hoá của Ngài. Mặc dù về thể xác, không phải lúc nào Ngài cũng được khoẻ, nhưng về tinh thần thì Ngài luôn luôn tỉnh táo và mạnh mẽ. Bằng thân giáo và ngôn giáo Đức Phật đã dạy cho đời một lối sống tích cực.

Những điều vừa đề cập ở trên đã nói lên những nét nổi bật của Đức Phật và hàng đệ tử của Ngài. Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh đến chi phần thứ sáu của Bát Chánh Đạo, Chánh Tinh tấn, bởi vì việc cứu độ chúng sanh không nằm trong khả năng của Ngài. Đức Phật không phải là đấng cứu

---

[1] Sn. 440.



thuvienhuequang.vn

thế và đưa ra những lời bảo đảm rằng Ngài sẽ cứu độ mọi người thoát khỏi những trói buộc của vòng sanh tử luân hồi (Samsàra), nhưng Ngài luôn sẵn sàng hướng dẫn họ trên con đường hướng thượng, khích lệ và hỗ trợ họ về mặt tinh thần. Ý tưởng cho rằng một người có thể nâng người khác từ thấp lên cao và giải thoát tối hậu cho họ có khuynh hướng làm cho con người trở nên yếu hèn, nhu nhược và ngu xuẩn. Nó làm cho họ thoái hoá và dập tắt mọi phẩm chất đạo đức của họ.

Việc Đức Phật nhấn mạnh đến Chánh Tinh tấn bằng ngôn ngữ giản dị dễ hiểu này cho thấy rằng đạo Phật không phải là một thứ giáo lý của chủ nghĩa bi quan, một giáo lý dành cho những tâm hồn yếu đuối bạc nhược nhìn mọi việc trên thế gian này từ quan điểm vô vọng nhất, mà đạo Phật chính là tôn giáo của những người chiến sĩ chân chánh.

Chánh Tinh tấn như đã được Đức Phật nói, là một khí cụ nhằm loại trừ những tư duy ác, bất thiện và thúc đẩy cũng như duy trì những tư duy trong sáng, lành mạnh.

Ví như người làm vườn nhổ sạch cỏ trước khi gieo hạt, hành giả (người hành thiền) cũng phải cố gắng loại trừ những loài cỏ dại ra khỏi khu vườn tâm của mình. Nếu người ấy không chịu làm cỏ thì chắc chắn chẳng có thứ gì giá trị có thể gieo trồng thành công trong khu vườn đó cả. Sau đó, người ấy còn phải bón phân, tưới nước và bảo vệ nó khỏi sự phá hoại của chim chóc và thú vật. Cũng vậy, người hành thiền phải canh chừng khu vườn tâm của mình và nuôi dưỡng nó một cách thích hợp.



thuvienhuequang.vn

Nhiệm vụ của Chánh Tinh tấn có bốn là: Tinh tấn ngăn ngừa (Samvara), Tinh tấn đoạn trừ (Pahàna), Tinh tấn tu tập (Bhavàna) và Tinh tấn duy trì (Anurakkhana).

**Thế nào là Tinh tấn ngăn ngừa?**

*"Ở đây, vị Tỳ kheo vì mục đích khiến cho các ác bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn cố gắng, phát triển nghị lực và cùng cố tâm mình (để đạt được mục đích này).*

*Ở đây, vị Tỳ kheo thấy một sắc, nghe một tiếng, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật hay nhận thức một pháp trần, không nắm giữ tướng chung, không nắm bắt tướng riêng (đó là vị ấy không bị tác động bởi những nét chung hay bởi những chi tiết của chúng). Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được ngăn ngừa, khiến tham ái, ưu bi và các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự mình áp dụng sự chế ngự như vậy, vị ấy phòng hộ các căn, chế ngự các căn. Đây gọi là* ***'Tinh tấn ngăn ngừa'".***

**Thế nào là Tinh tấn đoạn trừ?**

*"Ở đây, vị Tỳ kheo vì mục đích đoạn trừ các ác bất thiện pháp đã sanh khởi lên ý muốn cố gắng phát triển nghị lực và cùng cố tâm mình (để đạt được mục đích này).*

*Ở đây, vị Tỳ kheo không chấp nhận những tư duy tham dục đã khởi sanh, mà từ bỏ, đoạn trừ và khước từ những tham*



thuvienhuequang.vn

*dục ấy, chấm dứt nó và khiến cho nó không còn hiện hữu. Đối với các tư duy sân hận và não hại đã khởi lên cũng vậy. Đây gọi là* ***Tinh tấn đoạn trừ****".*

**Thế nào là Tinh tấn tu tập?**

*"Ở đây, vị Tỳ kheo vì mục đích tạo ra và phát triển những tư duy thiện chưa sanh khởi lên ước muốn cố gắng phát triển nghị lực và củng cố tâm mình (để đạt được mục đích này)".*

*"Ở đây, vị Tỳ kheo tu tập các chi phần Giác ngộ (Thất Giác Chi) y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ đoạn diệt đưa đến giải thoát, đó là: Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi. Đây gọi là* ***Tinh tấn tu tập****".*

**Thế nào là Tinh tấn hộ trì?**

*"Ở đây, vị Tỳ kheo với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể duy trì, không có mù mờ, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn cố gắng phát triển nghị lực và củng cố tâm mình (để đạt được mục đích ấy).*

*Ở đây, vị Tỳ kheo duy trì một đề mục (thiền định) thuận lợi nào đó... đây gọi là* ***Tinh tấn hộ trì****".*

Này các Tỳ kheo, như vậy là bốn pháp Tinh tấn.

*"Ngăn ngừa, đoạn tận, tu tập và hộ trì*
*Là bốn Tinh tấn mà bậc Đạo Sư,*
*Bà con của mặt trời đã tuyên bố*



thuvienhuequang.vn

*Ở đây, vị Tỳ kheo với Tinh tấn nỗ lực*
*Sẽ đạt đến mục đích đoạn tận khổ đau"*[1].

Những tư duy bất thiện đề cập ở đây là ba nhân căn để của mọi điều ác, đó là tư duy tham dục, tư duy sân hận và tư duy si mê. Tất cả các dục khác đều gồm trong ba nhân căn để này, trong khi các tư duy thiện là những gì đối nghịch lại với chúng.

Mục đích duy nhất của bốn pháp tinh tấn này là để thành tựu thiền định. Chánh Tinh tấn là những điều kiện cần thiết cho sự định tâm. Như chúng ta đã thấy ở trên, Chánh Tinh tấn được kể trong nhóm Định (Samàdhi). Như vậy Chánh Tinh tấn tương quan, tương duyên lẫn nhau. Nó vận hành đồng thời với hai chi phần khác của nhóm, đó là Chánh Niệm và Chánh Định. Không có Chánh Tinh tấn thực khó có thể vượt qua được các triền cái ngăn che tiến bộ tâm linh. Chánh Tinh tấn loại bỏ các tư duy ác và không lành mạnh tác động như một rào cản đối với sự định tâm, đồng thời thúc đẩy và duy trì những tâm sở tốt đẹp trợ giúp cho sự phát triển tâm định.

Khi tâm của hành giả lơi lỏng, đó là lúc mà vị ấy cần phải tập trung dũng lực, khơi dậy tinh tấn và chế ngự lười biếng. Sự ngoan cố của tâm và các tâm sở là kẻ thù nguy hiểm nhất của thiền định, vì khi tâm của con người bị trì trệ, uể oải sẽ phát sanh. Từ sự trì trệ và uể oải này dẫn đến những lơi lỏng trầm trọng hơn tạo ra tình trạng hờ hững, buồn nản.

---

[1] A.II. 15



thuvienhuequang.vn

Đức Phật cảnh báo tính cách yếu đuối này như sau:

*"Khi cần không nỗ lực,*
*Dù trẻ khoẻ nhưng lười*
*Buông thả tâm*[1]*, thụ động.*
*Tuệ đâu mà thấy Đạo"*[2].

*"Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một pháp nào khác có khả năng ngăn ngừa hôn trầm – thuỵ miên chưa sanh, không cho sanh khởi, hay nếu đã sanh, khiến cho bị đoạn trừ, như pháp tinh tấn này. Người nào có tinh tấn nỗ lực, hôn trầm-thụy miên sẽ không sanh, hoặc nếu đã sanh sẽ được đoạn trừ"*[3].

Tu tập tâm bằng pháp Tứ Chánh Cần này không phải một sớm một chiều có thể thành tựu được. Nó cần có thời gian và cần phải thực hành đều đặn các bài tập luyện tâm. Một lực sĩ hay một vận động viên điền kinh không thể dừng luyện tập sau một hay hai ngày, mà lúc nào cũng phải tiếp tục chương trình luyện tập của mình. Luyện tập đều đặn không cần quá căng thẳng là mấu chốt đưa đến sự thích nghi của cơ thể. Nếu bạn thực hành một cách thất thường lúc thì tinh tấn quá mức, lúc lại giải đãi chây lười bạn sẽ chẳng bao giờ trở thành một vận động viên giỏi. Khi luyện tập tâm cũng vậy, bạn phải áp

---

[1] Buông thả tâm là để cho tâm ôm ấp những tư duy tham, sân, si...
[2] Dhp. 280.
[3] A 1-4.



thuvienhuequang.vn

dụng khuôn vàng thước ngọc này, thực hành đều đặn và luôn luôn kiên nhẫn.

Khi thực hành những bài tập luyện tâm, ta không cần phải giằng co với những tư duy ác bất thiện, cứ để cho nó hoàn toàn tự nhiên. Nếu chúng ta cố gắng chiến đấu với những tư duy ác của mình, chúng ta sẽ thất bại. Thay vì chiến đấu với nó chúng ta hãy ghi nhận và ngắm nhìn những tư duy của chúng ta khi nó khởi lên, phân tích chúng, và cố gắng làm giảm sự căng thẳng. Kỹ thuật này cũng giống như khi tập bơi vậy. Nếu không cử động chân tay bạn sẽ chìm; nếu bạn quờ quạng lung tung bạn sẽ không bơi được, hay giống như một người ngủ, nếu bạn giằng co với ý nghĩ muốn ngủ bạn sẽ chẳng bao giờ rơi vào giấc ngủ, ý nghĩ chỉ là một sự hành hạ tinh thần. Bạn không cần phải gắng sức để ngủ. Giấc ngủ sẽ đến với bạn một cách tự nhiên và bạn chỉ cần thư giãn là đủ.

Vả lại, tự hành hạ mình là một trong những cực đoan mà Đức Phật muốn người hành thiền phải tránh, vì bất lợi. hành hạ thân để ngăn chặn sự khởi sanh của những ác tư duy quả là điều vô ích, vì tự hành hạ mình như vậy sẽ luôn luôn kết thúc bằng sân hận và bất mãn. Khi tâm trở nên bất mãn, trạng thái hờ hững chai lỳ đối với việc hành thiền sẽ theo sau. Tất cả mọi sự luyện tập tâm của chúng ta cần phải tự nhiên và được thực hiện với sự tỉnh thức. Nhiệt tâm mà không sáng suốt chẳng khác nào người chạy trong đêm tối.

Như Đức Phật đã chỉ rõ, những ai ước muốn thành tựu giải thoát qua sự giác ngộ cần phải tránh mọi cực đoan dù ở đâu và trong trường hợp nào họ cũng phải giữ trung đạo.



thuvienhuequang.vn

Trong việc thực hành Chánh Tinh tấn cũng vậy, ta phải theo pháp trung dung, không để rơi vào một cực đoan nào cả.

Một người cưỡi ngựa chẳng hạn, xem chừng tốc độ của con ngựa, khi nó chạy nhanh hơn ý muốn, ông ta phải kềm cương lại cho chậm bớt. Ngược lại khi ngựa tỏ dấu hiệu chậm lụt ông liền thúc cho nó chạy nhanh hơn. Đối với người tu tập Chánh Tinh tấn cũng như vậy, không căng thẳng để khỏi bị trạo cử, không chùng quá để khỏi bị hôn trầm. Cũng như người kỹ sĩ, hành giả phải luôn luôn giữ quân bình. Câu chuyện sau đây sẽ minh hoạ rõ điều này.

Có câu chuyện kể về một vị Tỳ kheo, Tôn giả Sona-kolivisa, người vận dụng cả tâm lực lẫn thể lực để thực hiện một sự tinh tấn mãnh liệt nhưng chẳng đưa đến kết quả gì. Rồi ý tưởng sau đây nảy sinh trong tâm vị ấy trong lúc đang độc cư thiền định: *"Trong hàng đệ tử của Đức Thế Tôn, sống hạnh nhiệt tâm tinh tấn và ta là một trong số các vị ấy. Tuy vậy, tâm ta vẫn chưa thoát khỏi những cấu uế. Gia đình ta giàu có, ta có thể hưởng thụ sự giàu sang và làm các việc phước thiện, nếu như ta từ bỏ học giới và trở về với đời sống cư sĩ thấp hèn hưởng thụ cảnh giàu sang và làm các công đức thì sao?"*.

Đức Thế Tôn đọc được ý nghĩ trong tâm vị ấy, đi đến và hỏi rằng:

*- Này Sona, phải chăng con nghĩ: Trong hàng đệ tử của Đức Thế Tôn sống hạnh nhiệt tâm tinh tấn và ta là một trong số các vị ấy. Tuy vậy, tâm ta vẫn chưa thoát khỏi những cấu*



thuvienhuequang.vn

*uế. Gia đình ta giàu có, ta có thể hưởng thụ sự giàu sang và làm các việc phước thiện, nếu như ta từ bỏ học giới và trở về với đời sống cư sĩ thấp hèn hưởng thụ cảnh giàu sang và làm các công đức thì sao?".*

*"Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn."*

*"Và con nghĩ như thế nào này Sona, phải chăng trước khi xuất gia con đã từng chơi đàn tỳ bà đúng không?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, có như vậy."*

*"Thế con nghĩ thế nào, này Sona, khi những sợi dây đàn tỳ bà của con quá căng, lúc đó nó có đúng giọng và có thể chơi được không?"*

*"Không thể, bạch Thế Tôn."*

*"Này Sona, con nghĩ thế nào, khi những sợi dây đàn tỳ bà của con quá chùng thì nó có đúng giọng và có thể chơi được không?"*

*"Không thể, bạch Đức Thế Tôn."*

*"Thế nhưng, này Sona, khi những sợi dây của cây đàn con không quá căng và cũng không quá chùng, mà được điều chỉnh vừa mức trung bình, lúc ấy nó có đúng giọng và có thể chơi được không?"*

*"Bạch Đức Thế Tôn, chắc chắn là có thể."*

*"Cũng vậy, này Sona, tinh tấn khi quá mức cần thiết sẽ dẫn đến dao động trạo cử và khi quá lơi lỏng sẽ dẫn đến lười*



thuvienhuequang.vn

*biếng uể oải. Vì thế, này Sona, con hãy kiên quyết thực hiện một sự kiên quyết như vầy: Tuệ tri tính bình đẳng của các căn*[1]*, ta sẽ cố gắng nắm lấy đề mục nhờ đều đặn tinh tấn."*

*"Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn."*

Tôn giả Sona nghe theo lời chỉ dẫn của Đức Thế Tôn và đúng thời đạt đến sự hoàn thiện (giác ngộ) và được kể vào số các vị A-La-Hán[2].

Bài kinh số 20 trong Trung Bộ (Majjhimà Nikàya) thì đưa ra những chỉ dẫn thực tiễn và cần thiết cho một vị hành giả để làm thế nào loại trừ những tư duy bất thiện. Ý chính của bài kinh được tóm tắt như sau: Đức Phật gọi các vị Tỳ kheo và nói:

---

[1] Các căn có năm là: Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn và Tuệ căn *(Saddha, Viriya, Sati, Samàdhi và Pannnà).*

[2] Tình tiết câu chuyện tìm thấy trong chú giải Trưởng Lão Tăng Kệ như vầy: "Tôn giả nhận một đề mục hành thiền nơi bậc Đạo Sư, nhưng không thể tập trung được do việc gặp gỡ những người trong lúc Tôn giả trú ngụ tại Rừng Mát. Và vị ấy nghĩ rằng: 'Thân ta được nuôi dưỡng quá nuông chiều để đạt đến hỷ lạc'. Những phận sự của một vị Sa-môn đòi hỏi phải mệt mỏi về thân. Vì thế vị ấy bất chấp mọi cơn đau kịch liệt nơi chân phát sanh do đi kinh hành, và cố gắng đến tột độ nhưng không thể thành công. Rồi vị ấy nghĩ: 'Ta chắc không thể nào đạt đến Đạo-Quả, đời sống Tôn giả này còn có ích gì cho ta nữa? Ta sẽ trở lại đời sống thấp thỏi để làm các công đức'. Lúc ấy bậc Đạo Sư bằng tâm Biết được, và cứu vị ấy bằng bài học về *Ngụ ngôn cây đàn tỳ bà*, chỉ cho vị ấy cách làm thế nào để dung hoà giữa tinh tấn với an định. Sau khi được điều chỉnh như vậy, vị ấy đi đến đỉnh Kên kên hành thiền, và đúng thời chứng đắc Arahán quả". *Psams of the Brethren Mrs Rhys Davids.*



thuvienhuequang.vn

*"Này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo nào có ý định tu tập tăng thượng tâm[1], cần phải thường xuyên tác ý đến năm pháp, thế nào là năm?".*

*1) Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy ác, bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỳ kheo, vị ấy nên (để loại trừ những tư duy ác, bất thiện đó) tác ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy ác, bất thiện được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy ác bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh trong đề mục thiền (của vị ấy). Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với một cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỳ kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách tác ý đến một đối tượng khác được coi là thiện hơn. Khi những tư duy ác, bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy ác, bất thiện này mà nội tâm được an trú... định tĩnh.*

*2) Nếu những tư duy ác, bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ kheo khi đã tác ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy ác như vầy: 'Quả thực những tư duy này của ta là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau'. Nhờ suy xét đến những bất lợi của ác tư duy như vậy mà những tư duy*

---

[1] Tăng thượng tâm (Adhicitta) là tâm đã đạt đến một trong tám thiền được dùng như nền tảng để phát triển Thiền tuệ (minh sát), gọi là tăng thượng tâm vì nó cao hơn mọi tâm thiện thông thường.



thuvienhuequang.vn

*ác, bất thiện ấy sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ sự loại trừ những tư duy ác, bất thiện mà nội tâm được an trú... định tĩnh.*

*3) Nếu vị Tỳ kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của chúng, mà những tư duy ác bất thiện vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không tác ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy ác bất thiện được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Do sự loại trừ của chúng mà nội tâm vị ấy được an trú... định tĩnh.*

*4) Nếu vị Tỳ kheo sau khi đã tác ý đến những tư duy thiện, suy xét đến những bất lợi của chúng, và không chú ý đến, không tác ý đến những tư duy ác bất thiện đó nữa, mà những tư duy ác, bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ kheo cần phải tác ý từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy ác bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ sự loại trừ của chúng mà nội tâm được an trú... định tĩnh.*

*5) Nếu những tư duy ác, bất thiện vẫn khởi sanh trong một vị Tỳ kheo sau khi đã tác ý đến sự từ bỏ hình tướng[1] của chúng, vị ấy nên cắn chặt răng, và lưỡi ép lên nóc họng, dùng*

---

[1] Hành tướng (Vitakka – Sankhara – Santhànam) theo chú giải Trung Bộ (ma) thì Sankhara ở đây phải hiểu là điều kiện, nhân, hay gốc và trong từ ghép này nó có nghĩa là "chặn đứng nguyên nhân sanh ra tư duy này". Điều này được hoàn tất bằng cách đặt câu hỏi, khi một tư duy bất thiện đã sanh: "Nhân của nó là gì? Nhân của nhân đó là gì?"... Theo chú giải thì, cách gạn hỏi như vậy sẽ làm suy giảm, và cuối cùng là sự tiêu diệt hoàn toàn của dòng tư duy bất thiện này.



thuvienhuequang.vn

*thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy các tư duy ác sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ sự loại trừ của chúng mà nội tâm được an trú... định tĩnh.*

*Nếu vị Tỳ kheo do tác ý đến đối tượng thiện, suy xét đến những bất lợi của ác tư duy, không chú ý và không tác ý đến những tư duy ác, tác ý từ bỏ hành tướng của nó, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm với răng cắn chặt và lưỡi ép lên nóc họng, những tư duy được loại trừ và nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm và định tĩnh (trong đề mục hành thiền của vị ấy), vị Tỳ kheo ấy được gọi là bậc thầy biết rõ đường đi của những tư duy, vị ấy có thể nghĩ đến tư duy nào mà vị ấy muốn, không nghĩ đến tư duy nào mà vị ấy không muốn nghĩ đến. Vị ấy đã cắt đứt tham ái và loại trừ hoàn toàn các kiết sử, khống chế kiêu mãn vị ấy đoạn tận khổ đau."*

Không phải chỉ trong giờ hành thiền nghiêm túc chúng ta mới cần đến tính chất vô cùng quan trọng của Chánh Tinh tấn này. Chánh Tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần Chánh Tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn tâm, toàn ý và thành công. Nếu chúng ta thiếu đức tính nhiệt tâm tinh cần này, và nếu chúng ta để cho những trạng thái hôn trầm, lười biếng khuất phục, chúng ta sẽ không thể nào tiến triển trong công việc mà chúng ta đã đảm nhận dù chúng có niềm tin.



thuvienhuequang.vn

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận, ganh tỵ và hàng loạt những tư duy ác khác mà con người phải chịu, chúng ta phải cần có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những xô bồ của đời sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận với cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hoà nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Bất cứ sự tham thiền nào mà chúng ta có thể đã thực hiện đều là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những bất toàn này.

Khi tu tập Chánh Tinh tấn, chúng ta cần phải thành thực với những tư duy của chúng ta. Nếu phân tích chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy này không phải lúc nào cũng là thiện, là trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù chúng ta không phải lúc nào cũng bộc lộ nó ra bằng hành động hay lời nói hoặc cả hai. Như vậy nếu chúng ta cứ để cho những tư duy này khởi lên đều đặn, đó là một dấu hiệu không tốt; vì khi một tư duy không lành mạnh được phép tái diễn nhiều lần, nó có khuynh hướng trở thành nỗi ám ảnh. Do vậy, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện này tới gần. Khi chúng này sinh không cần phải để ý đến chúng. Không để ý đến chúng là điều không dễ, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện này vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta.

Tuy nhiên có một điều cần phải nhớ. Đối với người nhất quyết muốn kiềm chế những thôi thúc có hại của mình, cần



thuvienhuequang.vn

phải tránh, càng xa càng tốt, những người bị ám ảnh bởi những thôi thúc ấy cũng như những cuộc nói chuyện đưa đến sự thôi thúc này. Cố gắng tránh những người và vật có ảnh hưởng đến những tư duy lành mạnh và nghiêm túc của bạn. Xã hội văn minh đang lâm vào tình trạng nguy hiểm do bị tràn ngập bởi những trò giải trí và những cám dỗ mà chỉ có thể được kiềm chế nếu chúng ta đảm nhận công việc luyện tập tâm đầy khó khăn này một cách đều đặn và kiên trì.

Do những tiến bộ vật chất, những thu nhập và lợi nhuận tuỳ thuộc phần lớn vào sự tinh tấn của chúng ta, chắc chắn chúng ta cần phải cố gắng nhiều hơn nữa để luyện tập tâm, nhờ vậy sẽ phát triển được những khả năng tốt nhất trong con người chúng ta. Vì việc luyện tập tâm đòi hỏi phải có sự nỗ lực cao nhất, vậy hãy cố gắng ngay từ bây giờ. *"Chớ để tháng ngày của bạn trôi qua như bóng mây chẳng lưu lại dấu vết nào cho sự hồi tưởng".*

Như Plotinus nói:

*"Hãy thu mình lại và nhìn, và nếu bạn vẫn chưa tìm thấy nơi bạn một vẻ đẹp nào, hãy làm như cách người tạo tượng đã làm, nghĩa là làm sao cho thật tuyệt đẹp; anh ta cắt xén chỗ này, gọt giũa chỗ kia, làm cho đường này sáng hơn, chỗ nọ tinh anh hơn, cho đến khi anh thể hiện được một khuôn mặt trác tuyệt trên bức tượng. Bạn cũng làm như vậy, cắt bớt những gì thái quá, nắn thẳng lại những chỗ cong quẹo, đem ánh sáng vào những chỗ tối tăm, gắng sức để làm cho tất cả được chiếu sáng với vẻ đẹp, và không ngừng chạm trổ bức tượng của bạn cho đến khi ở đó chói ngời trên bạn vẻ*



thuvienhuequang.vn

*rực rỡ của đức hạnh, cho đến khi bạn nhận ra là cái chân thiện cuối cùng chắc chắn đã được thiết lập trên Thánh địa vô nhiễm"*[1].

Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường, thậm chí có thể sát nhân, tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và hiền thiện thực sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh, thư thái.

Những công trình nghiên cứu gần đây trong lãnh vực y học, trong khoa tâm lý thực nghiệm và trong cái vẫn thường được gọi là cận tâm lý đã đem lại những hiểu biết mới về bản chất của tâm và vị trí của nó trong thế gian này. Trong suốt 40 năm qua, sự tin tưởng đã gia tăng đều đặn trong giới y khoa rằng rất nhiều nguyên nhân của bệnh, về nội tạng cũng như sự rối loạn chức năng, đều trực tiếp gây ra bởi những trạng thái tâm lý. Thân trở nên bệnh hoạn bởi vì cái tâm điều khiển nó, hoặc muốn làm cho nó bệnh một cách bí ẩn, hoặc bởi vì nó ở trong trạng thái bối rối, xúc động đến nỗi không thể ngăn thân khỏi bệnh. Dù cho bản chất vật lý của nó là gì đi nữa, khả năng kháng bệnh chắc chắn vẫn tương quan với điều

---

[1] *Plotinus on the Beautiful*, Stephen Mactenna dịch, được nhắc tới trong *Meditation for Beginnes* của J.I Wedgwood.



thuvienhuequang.vn

kiện tâm lý của bệnh nhân[1]. Ngay cả một bệnh rất ư là thuộc về "vật lý" như bệnh sâu răng cũng có thể do những nguyên nhân tâm lý, và điều này đã được xác nhận trong một bài thuyết trình đọc trước Hội Nghị về Răng ở Mỹ năm 1937. Tác giả của bài thuyết trình chỉ ra rằng trẻ em sống theo chế độ ăn uống hoàn toàn đầy đủ vẫn có thể mắc chứng mục xương răng này. Trong những trường hợp như vậy, các cuộc thẩm tra thường cho thấy rằng cuộc sống của đứa trẻ ở gia đình hay ở tại trường về một phương diện nào đó không được thoả mãn. Chiếc răng mục là vì người chủ của nó phải chịu một sự căng thẳng nào đó về tâm lý.

*Tâm không chỉ làm cho thân bệnh mà nó còn chữa được thân bệnh. Một bệnh nhân lạc quan có nhiều cơ may phục hồi nhanh hơn một người bệnh lúc nào cũng lo âu và buồn bã. Những trường hợp chữa bệnh bằng đức tin đã được ghi lại, kể cả những trường hợp trong đó các chứng bệnh thuộc nội tạng đã được chữa khỏi hầu như tức thời"*[2].

Liên quan đến điều này thật khá thú vị khi ta nhận thấy, tại các nước Phật giáo, sự thịnh hành của việc nghe tụng kinh là do mục đích bảo hộ và giải thoát khỏi điều ác, cũng như nhằm tăng tiến thêm sự an lạc và hạnh phúc. Những bài kinh được chọn để tụng gọi là Kinh Bảo Hộ (Pàritta sutta). "Pàritta" trong Pàli và "Paritràna" trong Sanskrit có nghĩa là sự bảo vệ chủ yếu. Sở dĩ được gọi như vậy vì nó mô tả những bài kinh

---

[1] Xem *The Nature of Disease* của J.E.R Medonagh.
[2] Aldous Huxley, Ends and Mean (London 1946).



thuvienhuequang.vn

hay pháp (do Đức Phật thuyết) được xem như mang đến sự bảo vệ và giải thoát khỏi điều ác. Việc tụng và nghe Kinh Bảo Hộ (Paritta) này có từ rất sớm trong lịch sử Phật giáo. Người ta chắc chắn rằng việc tụng kinh này sẽ đem lại sự an lạc tinh thần nào đó cho những người đang lắng nghe kinh với sự hiểu biết và đức tin nơi những lời chân thật của Đức Phật. Một sự an lạc tinh thần như vậy có thể giúp cho những người đang bệnh được mau phục hồi, và nó cũng có thể giúp tạo ra một thái độ tinh thần mà thái độ này sẽ đem lại sự an vui và vượt qua những đau khổ. Đầu tiên ở Ấn Độ những người nghe Kinh Bảo Hộ hiểu rõ ý nghĩa của những gì được đọc và hiệu quả tác động trên họ cũng rất lớn và tức thời.

Theo Giáo Pháp (Dhamma) thì tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ và sự an vui của thân. Một số các bác sĩ thậm chí còn nói rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần tuý là thân bệnh cả. Do đó, trừ phi những trạng thái tinh thần xấu này là do những ác nghiệp của kiếp trước gây ra (Akusala Kamma – Vipàka: nghiệp quả bất thiện), và vì vậy không thể thay đổi được, bằng không người ta vẫn có thể chuyển đổi chúng để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần và từ đó thân an lạc sẽ theo sau.

Làm thế nào những ảnh hưởng xấu xuất phát từ những chúng sanh ác lại có thể bị mất tác dụng nhờ tụng Kinh Bảo Hộ này? Phải, những ảnh hưởng xấu đó chỉ là quả của những tư duy ác bất thiện. Do vậy, chúng có thể bị tiêu diệt bằng những trạng thái tâm thiện tạo ra bởi việc nghe kinh với sự hiểu biết



thuvienhuequang.vn

và đức tin, vì năng lực định phát sanh do sự tập trung toàn tâm toàn ý vào tính chân thật của Phật ngôn này. Tụng **Kinh Bảo Hộ** (Paritta) là một hình thức của **Saccikiriya**, nghĩa là nhờ sự chân thật bảo vệ, hay nhờ sự chân thật xác minh. Điều này hàm ý đặt niềm tin hoàn toàn vào năng lực của sự chân thật để thành tựu mục đích của mình. Phật ngôn "**Pháp Bảo hộ trì người thực hành pháp** (sự thực)" (Dhammo have rakkhati dhammacàrim) là nguyên tắc nằm đằng sau việc tụng Kinh Bảo Hộ này. Nếu quả thực giới bảo vệ người giữ giới thì người nghe những lời kinh này với đức tin trong sạch đặt nơi những lời chân thật của Đức Phật, những lời xuất phát từ sự giác ngộ viên mãn, sẽ đạt được một trạng thái tâm cũng như người giữ giới, mà nhờ đó họ có thể chiến thắng bất kỳ ảnh hưởng xấu nào.

Việc tụng Kinh Bảo Hộ cũng đem lại những phước báu vật chất do các trạng thái tâm tạo ra, nhờ sự tập trung và đức tin trong sạch khi lắng nghe kinh một cách hiểu biết. Theo Đức Phật, Chánh Tinh tấn là một yếu tố cần thiết để vượt qua khổ đau[1]. Khi lắng nghe một trong những bài Kinh Bảo Hộ tụng lên đúng cách cũng có thể phát khởi nghị lực thúc đẩy việc hành thiện và theo con đường tiến bộ vật chất thế gian với sự chuyên cần.

Đến đây, hầu như không còn chút hoài nghi nào về việc tụng Kinh Bảo Hộ (Paritta) có thể tạo ra trong tâm người nghe, với đức tin và hiểu biết, những trạng thái hiền thiện mà

[1] S.I. 214.



thuvienhuequang.vn

những trạng thái này có công năng chữa lành và ngăn ngừa bệnh hoạn. Không có thuốc nào giá trị hơn thuốc chân thật (dhamma) cho cả hai loại bệnh thể xác và tinh thần được coi là nguyên nhân của mọi khổ đau và bất hạnh. vì vậy việc tụng kinh Bảo Hộ có thể, khi nó được lắng nghe một cách đúng đắn, đem lại cho người ta những điều kiện lành mạnh về tinh thần cần thiết cho tiến bộ vật chất, cho sự an lạc và hạnh phúc của thân.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG XII

# *Chánh Niệm*

Không có gì cường điệu quá đáng khi nói rằng đối với chúng ta điều quan trọng nhất trong vũ trụ này chính là *tự ngã*[1] của chúng ta. Nói một cách khác, nếu chúng ta cho rằng một điều gì đó, hữu tình hay vô tình, là kỳ diệu thì chính tâm chúng ta là nhân tố đưa ra ý kiến đó. Trong con người chúng ta điều

[1] Ở đây chỉ có nghĩa là tự mình hay bản thân mà thôi. ND.



thuvienhuequang.vn

kỳ diệu và quan trọng nhất là tâm hay thức của chúng ta vậy. Nếu cái gọi là con người này được ví với một thanh nam châm, tâm của nó tiêu biểu cho từ lực mà, mặc dù không thể nhận thấy và sờ mó được, có thể làm những điều kỳ diệu, tâm con người cũng kỳ diệu như vậy; nó thể hiện bằng nhiều cách khác nhau. Tâm thống trị, ưu việt và thay thế các lực hiện hữu trong thế gian này, vì nó vượt qua mọi quy luật của hoá học và vật lý.

Như vậy, nếu chúng ta xem tự ngã của mình là cái quan trọng nhất trong thế gian, chúng ta nên bảo vệ tự ngã của mình và đồng thời bảo vệ tự ngã của mọi người.

*"Nếu ta yêu quý ta*

*Phải khéo bảo vệ mình"*[1].

Câu chuyện mà Đức Phật dẫn dụ sau đây sẽ minh hoạ được điểm này.

*"Thuở trước này các Tỳ kheo, có một người chuyên biểu diễn nhào lộn, sau khi dựng lên một cây tre và trèo lên đó rồi bảo người đệ tử của mình:*

*'Này con hãy trèo lên cây tre và đứng trên vai ta'.*

*Khi người đệ tử trèo lên và đứng trên vai như vậy xong, người thầy nói:*

*'Này, con, bây giờ hãy bảo vệ ta và ta sẽ bảo vệ con; nhờ trông chừng nhau như vậy, chúng ta sẽ biểu diễn những*

---

[1] Dhp. 157.



thuvienhuequang.vn

*màn nhào lộn của mình, kiếm nhiều tiền và leo xuống cây tre an toàn'.*

*Tuy nhiên, người đệ tử nói:*

*"Không được, thưa thầy, làm như vậy không ổn, thầy hãy tự bảo vệ mình và con sẽ tự bảo vệ con. Nhờ tự bảo vệ mình và canh chừng như vậy chúng ta sẽ biểu diễn những môn nhào lộn của mình, kiếm nhiều tiền và leo xuống cây tre an toàn, đó mới là phương pháp!".*

Đức Thế Tôn tiếp tục:

*"Này các Tỳ kheo! Cũng như người đệ tử nói với ông thầy của mình: Con sẽ tự bảo vệ mình, các con cũng phải thực hành Tứ Niệm Xứ như vậy (nghĩa là Chánh Niệm cần phải thực hành để bảo vệ chính mình). 'Con sẽ bảo vệ người khác'. Tứ Niệm xứ cần phải thực hành như vậy (nghĩa là Chánh Niệm cần phải được thực hành để bảo vệ người khác). Nhờ bảo vệ chính mình, ta bảo vệ người khác; nhờ bảo vệ người khác, ta bảo vệ chính mình. Và này, các Tỳ kheo, thế nào là nhờ tự bảo vệ mình, ta bảo vệ người khác? Chính do sự thực hành liên tục, do sự tu tập, do thường xuyên làm cho sung mãn, trong khi tự bảo vệ mình ta bảo vệ người khác.*

*Và này các Tỳ kheo, thế nào là nhờ bảo vệ người khác, ta bảo vệ chính mình? 'Chính do sự kham nhẫn, do không làm hại, do lòng từ và lòng bi mẫn'... Này các Tỳ kheo, các con phải thực hành Tứ Niệm Xứ như vậy, tự nhủ 'Ta sẽ tự bảo vệ mình', 'Ta sẽ bảo vệ người khác'".*



thuvienhuequang.vn

Đối với một người đọc có tư duy, những gì bài kinh này muốn chỉ ra thực đã quá rõ ràng. Sự nhấn mạnh ở đây là Chánh Niệm. Đức Phật khuyến hoá chúng ta nên tu tập Tứ Niệm Xứ nhằm bảo vệ chính mình và bảo vệ người khác.

Kham nhẫn, vô hại, lòng từ và lòng bi là những đức hạnh qua đó ta đem lại sự bảo vệ và an ổn cho người khác. Những đức hạnh này không thể tu tập mà không có Chánh Niệm. Người có Chánh Niệm là người ý thức được những tư duy, lời nói và hành động của mình.

Chánh Niệm bảo vệ người thực hành Chánh Niệm không đi trệch ra khỏi con đường chánh trực, và khuyến khích họ làm những điều thiện. Như vậy, nhờ để khởi Chánh Niệm, nhờ thực hành liên tục và nhờ làm cho sung mãn (Chánh Niệm), ta bảo vệ chính mình và bảo vệ người khác.

Bảo vệ tự ngã của mình không phải là chủ nghĩa vị kỷ, không phải là sự bảo vệ ích kỷ cái tôi của mình, mà là tự khép mình vào giới luật, tự rèn luyện mình cả về đạo đức lẫn tinh thần. Cho đến một mức độ nào mà chúng ta cảm thấy vững mạnh về tinh thần và tự tin, khi ấy chúng ta mới khả dĩ giúp được người khác. Nếu chúng ta nhu nhược và thiếu tự tin, thì chúng ta chẳng thể nào giúp được cho bản thân mình huống chi là giúp người khác. Lòng vị tha, như một nguyên tắc hành động, được dựa trên nhân cách và sự phát triển tinh thần của chúng ta.

Câu nói: *"Nhờ bảo vệ chính mình (hay tự ngã) ta bảo vệ người khác, nhờ bảo vệ người khác ta bảo vệ chính mình"*,



thuvienhuequang.vn

loại trừ quan niệm sai lầm cho rằng những người theo Phật giáo Nguyên Thủy, hay Theravàda, là những người ích kỷ và bi quan. Nhiều người, trong sự nhiệt thành quá mức của họ, nghĩ rằng người hành thiền đích thực đang nỗ lực tự rèn luyện mình hay người đang cố gắng bảo vệ mình khỏi mọi điều ác, là người tự coi mình là trung tâm (self-centered: tự kỷ trung tâm), nhưng điều này không hợp lý. Muốn phục vụ người khác trước tiên ta phải tự rèn luyện mình, tự bảo vệ mình (khỏi điều ác) đã. Người thầm lặng (chỉ người hành thiền) như vậy luôn là những người trợ giúp vô hình. Một người có thể được coi là có lòng rộng rãi, nhưng nếu đời tư của họ đáng hoài nghi, và sống một cuộc đời không ích lợi gì cả, trên quan niệm của Đức Phật họ là người quá dễ duôi với chính bản thân mình, và thực sự không thể giúp ích gì cho người khác, người ấy không phải là người hộ trì thực sự của xã hội.

Đối với vế sau của câu nói: *"Nhờ bảo vệ người khác, ta bảo vệ chính mình"* chúng ta cũng nên cảnh giác không quá quan trọng hoá nó trong nhiệt tâm phục vụ người khác của chúng ta. Hai vế của câu nói này cần phải được kết hợp với nhau nếu chúng ta muốn quân bình.

Đức Bồ tát, như đã được thấy qua kinh điển, đầu tiên tự rèn luyện mình, tu tập các pháp Ba-la-mật (Pàrami) cho được viên mãn, trước khi Ngài đạt đến giải thoát tối thượng. Sau đó vận dụng Trí Tuệ và Từ Bi, hai đức hạnh chính trong lời dạy của Ngài, để hướng dẫn người khác trên chánh đạo



thuvienhuequang.vn

và trở thành người hộ trì thực sự của nhân loại. Là một vị Bồ tát trong khi giúp người, Ngài không bao giờ quên giúp chính bản thân mình. Chúng ta phải luôn luôn phục vụ người khác, đồng thời cũng đừng bao giờ quên chính mình và rèn luyện tự thân mình trong Chánh Niệm. Đó là chánh lý đưa đến an lạc và hạnh phúc cho chính bản thân mình và cho người khác.

Trong một bài kinh khác Đức Phật nói:

*"Trước hết tự đặt mình,*
*Vào nếp sống chân chánh*
*Sau mới giáo hoá người*
*Bậc trí không bị trách"*[1].

Trong kinh điển Phật giáo chúng ta luôn luôn gặp từ **Appamàda**, chú niệm hay chuyên niệm được coi là rất gần với từ Sati, Chánh Niệm. Thực khó mà dịch từ Appamàda này một cách đầy đủ ý nghĩa. Theo chữ thì nó có nghĩa là sự không sao nhãng Chánh Niệm. Pamàda nghịch nghĩa với nó, là sao nhãng hay dễ duôi, mà trong nội dung này có nghĩa là để cho tâm lang thang giữa những đối tượng dục lạc (phóng dật). Do vậy, Appamàda hàm ý hằng cảnh giác, hằng chú niệm để tránh điều ác và làm điều thiện. Từ ngữ rõ ràng đã được dùng để biểu thị sự Chánh Niệm.

---

[1] Dhp. 158.



thuvienhuequang.vn

Điều đáng chú ý là Đức Phật rất nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Appamàda[1] (chuyên niệm, không dễ duôi) trong lời di huấn sau cùng của Ngài cho hàng đệ tử: *"Hãy tinh tấn chớ nên dễ duôi"* (Appamàdena, sampàdetha). Điều đáng chú ý không kém, cần ghi nhận ở đây là những lời cuối cùng của Tôn giả Xá Lợi Phất (Sàriputta), bậc đại đệ tử của Đức Phật, người nhập diệt trước bậc Đạo Sư, cũng tán thành giá trị của Appamàda: *"Hãy tinh tấn chớ nên dễ duôi, đây là lời khuyên của Ta đến chư hiền"*.

Chánh Niệm, sự tỉnh thức trọn vẹn và sự hiểu biết rõ ràng, đây là những cách nhờ đó ta đưa việc hành thiền đến chỗ viên mãn, người Chánh Niệm và tỉnh thức (biết mình) trong mọi lúc mọi nơi, là người đã tới được cửa Bất Tử.

Thiền là huyết mạch của đạo Phật, vì dễ duôi (không chú niệm) là tử lộ. Như Đức Phật nói:

*"Chánh Niệm là đường sống*[2]
*Dễ duôi là đường chết,*
*Người Chánh Niệm, không chết*[3]

---

[1] Appamàda: ở đây để thống nhất với một số vị đã dịch trước chúng tôi chọn từ "không dễ duôi" (N.D.)

[2] Amata = Niết bàn (bất tử).

[3] Không chết: điều này không có nghĩa rằng người không dễ duôi là bất tử, ngược lại mọi chúng sanh đều phải chết, ở đây chỉ ngụ ý rằng người không dễ duôi là người sẽ chứng đắc Niết bàn bất tử và vượt ngoài vòng sanh tử, người dễ duôi xem như đã chết vì họ phải chịu sanh tử luân hồi bất tận.



thuvienhuequang.vn

*Dễ duôi (còn sống) như chết rồi".*
*"Biết rõ sai biệt ấy*[1]
*Bậc trí luôn Chánh Niệm*
*Hoan hỉ, không dễ duôi*
*An vui trong Thánh cảnh"*[2].

*"Người hằng tu thiền định*
*Thường kiên trì tinh tấn*
*Giải thoát mọi trói buộc*
*Đắc vô thượng Niết bàn"*[3].

Tầm quan trọng của Pháp không dễ duôi được bậc Đạo Sư nhấn mạnh trong những lời sau đây:

*"Thí như dấu chân của các loài sinh vật đi trên đất có thể đặt vào trong dấu chân voi vì dấu chân này được coi là lớn nhất trong các dấu chân. Cũng vậy, Pháp* ***không dễ duôi*** *là pháp nhờ đó người ta có thể thành tựu an lạc cả đời này lẫn đời sau"*[4].

*"Pháp không dễ duôi là pháp thúc đẩy các tư duy thiện chưa sanh được sanh khởi. Nó cũng là pháp làm cho những tư duy bất thiện đã sanh phải suy giảm. Trong người nào có*

---

[1] Sự sai biệt ở đây là có một lối thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi cho người không dễ duôi, nhưng không phải để cho người dễ duôi.
[2] Ariyànam gocare ratà: Thánh cảnh nghĩa là bốn niệm xứ (Satipatthàra).
[3] Dhp: 21,22,23.
[4] A.I.II.



thuvienhuequang.vn

*Pháp không dễ duôi này, những tư duy thiện chưa sanh, sẽ sanh, những tư duy ác nếu đã sanh sẽ bị diệt".*

Người luôn có sự hiện diện của tâm, là người tự bao bọc quanh mình với sự canh chừng của tâm (satimà), người cam đảm và nhiệt thành – vượt qua được trạng thái hôn trầm và dễ duôi (pamatto) như con ngựa chiến vượt qua con ngựa già yếu vậy.

*"Tinh cần giữa phóng dật*
*Tỉnh thức giữa quần mê*
*Người trí như ngựa phi*
*Bỏ sau con ngựa hèn"*[1].

Chánh Niệm và tỉnh giác liên tục là điều thiết yếu để tránh ác và hành thiện. Những tư duy và cảm xúc của chúng ta cần được chăm sóc và canh chừng thường xuyên để hướng chúng vào con đường thanh tịnh, chính nhờ sự theo dõi liên tục này mà ta thành đạt tiến bộ tâm linh.

Đa văn, học rộng, nhưng nếu thiếu Chánh Niệm cũng không đem lại lợi ích gì cho con người, vì không có Chánh Niệm họ không thể tận dụng được sở học của mình. Ngay cả những người gọi là trí thức cũng không thấy được sự vật đúng theo thực tánh của nó khi mà họ thiếu đi pháp Chánh Niệm vô cùng quan trọng này. Những người có địa vị trong xã hội, do những lời nói thiếu suy xét và không cân nhắc đến hậu quả

[1] Dhp. 29.



thuvienhuequang.vn

của chúng, luôn luôn phải chịu sự chỉ trích nghiêm khắc và chính đáng, cách ngôn có câu: *"Lời đã nói ra không thể lấy lại được, cũng như mũi tên đã buông ra không bao giờ quay lại"*. Chánh Niệm về một ý nghĩa nào đó là đặc tính chính của mọi thiện pháp có khuynh hướng đem lại lợi ích cho bản thân và cho người khác.

Chúng ta hãy lắng nghe những lời dạy này của Đức Phật:

*"Này các Tỳ kheo, Ta không thấy một pháp nào khác đem lại bất lợi lớn như là Pháp dễ duôi này. Ta không thấy một pháp nào khác đem lại lợi ích lớn như Pháp không dễ duôi này. Không dễ duôi, quả thực đem lại lợi ích rất lớn"*[1].

Bậc Đạo Sư cảnh giác hàng đệ tử không nên dễ duôi bởi vì nó là pháp rất chướng ngại cho tiến bộ của con người, cả về phương diện vật chất lẫn tinh thần, ***"Hãy tỉnh giác, hãy Chánh Niệm"***. là lời cảnh báo mà Ngài thường nhắc nhở hàng đệ tử mỗi khi nhận thấy họ thiếu nhiệt tâm tu tập. Khích lệ chỉ bằng một lời đại loại như vậy nhưng rất nhiều người đã thay đổi cả cuộc đời của họ. Kinh điển đã ghi lại trường hợp ở đây sự tỉnh này xảy ra sau một vài lời nhắc nhở như:

*"Hãy tinh tấn, Chánh Niệm, giữ giới luật,*
*Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm*
*Ai tinh tấn trong Pháp và Luật này*
*Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau"*[2].

---

[1] A.3.
[2] Dh. 120.



thuvienhuequang.vn

Hơn nữa Đức Thế Tôn còn nói:

*"Này các Tỳ kheo! Ta không nói rằng đối với tất cả các Tỳ kheo, có sự việc cần phải làm, nhờ không dễ duôi. Này các Tỳ kheo, Ta cũng không nói rằng đối với tất cả Tỳ kheo không có sự việc cần phải làm nhờ không dễ duôi. Này các Tỳ kheo, đôi với những Tỳ kheo là bậc Thánh A-La-Hán, các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt được lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát; này các Tỳ kheo, đối với những Tỳ kheo như vậy, Ta nói rằng không có sự việc cần phải làm, nhờ không dễ duôi. Vì sao vậy? Vì sự việc ấy đã được các vị này làm, nhờ không dễ duôi. Và này các Tỳ kheo, đối với các Tỳ kheo còn là các bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các triền ách, này các Tỳ kheo, đối với những Tỳ kheo như vậy, Ta nói rằng có sự việc cần phải làm, nhờ không dễ duôi. Vì sao vậy? Dầu cho trong khi các vị Tỳ kheo này thọ dụng chỗ trú ngụ thích hợp, thân cận các bậc thiện hữu, chế ngự các căn, các vị ấy (cần phải) tự mình nhờ thượng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại mục đích vô thượng của Phạm hạnh, vì mục đích này các thiện gia nam tử chân chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Do vậy, này các Tỳ kheo, đối với các Tỳ kheo này, vì thấy quả này của sự không dễ duôi nên Ta nói có sự việc cần phải làm, nhờ không dễ duôi"*[1].

---

[1] M. 70.



thuvienhuequang.vn

Như chúng ta đã thảo luận trong một chương trước, việc hành thiền được thành tựu là nhờ sự kết hợp của ba chi phần cuối của đạo lộ (Bát chánh): **Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm** và **Chánh Định,** ba chi này tạo thành ba tao của sợi dây, chúng đan xoắn vào nhau và tác động qua lại lẫn nhau. Tuy nhiên Chánh Niệm được coi là tao mạnh nhất, vì nó đóng vai trò chủ chốt trong sự thâu thập cả an tịnh lẫn trí tuệ. Chánh Niệm là một chức năng của tâm, do đó nó là một tâm sở. Không có tâm sở quan trọng này ta không thể nhận thức các đối tượng giác quan, ta không thể ý thức trọn vẹn về hành vi cư xử của mình. Sở dĩ tâm sở này được gọi là Chánh Niệm là vì nó tránh sự tác ý sai hướng, và ngăn tâm không cho tác ý đến các pháp theo cách lầm lạc. Chánh Niệm hướng dẫn người có Chánh Niệm trên con đường đi đến thanh tịnh và giải thoát.

Như vậy Chánh Niệm này cần phải được áp dụng đối với tất cả mọi việc ta tiếp xúc. Trong mọi chuyển động của chúng ta, chúng ta được trông đợi phải có sự chú niệm này. Dù khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm hay dù khi chúng ta nói, nín, ăn, uống hay đại tiểu tiện. Nói chung trong mọi hoạt động chúng ta phải có **Chánh Niệm** và tỉnh thức *"Chánh Niệm, này các Tỳ kheo, ta tuyên bố là pháp thiết yếu nhất trong tất cả các pháp dù ở bất cứ nơi đâu"*[1].

Trong nội dung này chúng ta cũng cần chú ý rằng từ Sati (Niệm) thường được dùng với một từ khác có ý nghĩa không

[1] S.V. 115.



thuvienhuequang.vn

kém trong kinh điển đạo Phật, đó là Sampajanna (Tỉnh giác). Hợp từ Sati – Sampajanna (Chánh Niệm Tỉnh giác) xuất hiện rất thường xuyên trong các bài pháp cho chúng ta thấy rằng Chánh Niệm và Tỉnh giác là hai pháp luôn luôn hợp tác với nhau.

Như một người từ bên ngoài đi vào căn phòng tối dần dần nhận ra được những đồ vật ở trong đó, cũng vậy một người khi Tỉnh giác và Chánh Niệm trọn vẹn sẽ tuệ tri rõ các pháp và đem bản chất thực của chúng ra ánh sáng. Thực tánh của các pháp bị vô minh che đậy, được nguỵ trang bằng sự không biết, nhưng Chánh Niệm giúp người ta có Chánh Kiến hiểu biết và giải thoát tâm khỏi đám mây mù vô minh này.

*"Ví như, này các Tỳ kheo, một ngôi nhà có nóc nhọn, phàm có những cây kèo xà nào, tất cả chúng đều đi đến góc nhọn, đều quy tụ vào góc nhọn, đều châu đầu vào góc nhọn, tất cả chúng đều đâm đầu vào góc nhọn. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, phàm có những bất thiện pháp nào, tất cả chúng đều lấy vô minh làm cội rễ, đều lấy vô minh làm điểm tựa, đều châu đầu vào vô minh, tất cả chúng đều đâm đầu vào một gốc. Do vậy, này các Tỳ kheo, các con phải tự rèn luyện mình như thế này* ***'Chúng ta sẽ sống với nhau không có dễ duôi'***"[1].

Vô minh là biết cái không đáng biết, đó là biết cái ác, bất thiện. Hơn nữa vô minh là không nhận thức được bản chất

[1] S.II. 262.



thuvienhuequang.vn

cấu hợp của các uẩn; không nhận thức được bản chất của căn và trần đúng bản chất của căn và trần, không nhận thức được sự rỗng không hay tính tương đối của các Đại (Tứ Đại); không nhận thức được tính chất ưu việt của các căn khi đã được chế ngự và không nhận thức được tính chất như thị, tính chất thật của Tứ Đế[1].

Và năm triền cái nuôi dưỡng (tạo điều kiện) cho vô minh này. Chúng ngăn che sự hiểu biết về con đường thoát khổ. Cái gì nuôi dưỡng năm triền cái này? Đó là ba hành ác của cuộc sống: Thân hành ác, khẩu hành ác và ý hành ác, ba hành ác này lại được nuôi dưỡng bằng sự không chế ngự các căn. Thức ăn của sự không chế ngự này được trình bày là do thiếu Chánh Niệm và Tỉnh giác (Asati - Sampajanna). Ở đây sự không chế ngự là do pháp buông thả, do tâm sa đà và quên những đặc tánh của hiện hữu (Vô thường, Khổ, Vô ngã) cũng như thực chất của các pháp.

Chính khi một người không ghi nhớ trong tâm tính chất vô thường và các đặc tánh khác của vạn pháp. là lúc họ để cho mình buông thả trong lời nói và hành động, và thả lỏng cho tâm tưởng đến các điều ác. Thiếu tỉnh giác có nghĩa là không có sự hiểu biết rõ ràng về mục đích, về sự thích hợp, về hành xứ và bất si (sàttha sampajan-na, sappàyasampajanna, gocarasampajanna, asammoha- sampajanna). Khi ta làm một điều gì không có mục đích chính đáng; khi ta suy xét hay làm

[1] S.V.P.134.



thuvienhuequang.vn

một điều gì không đem lại lợi ích hay ngăn cản sự tiến bộ; khi ta quên Giáo Pháp (Dhamma), hay hành xử chân thật của những người đang nỗ lực (giải thoát); khi ta, vì si mê, chấp lầm các pháp là thường, lạc, ngã, tịnh, lúc ấy sự không chế ngự đã được khuyến khích.

Và nằm đằng sau sự thiếu Chánh Niệm tinh giác này là sự tác ý không như lý (ayoniso –manasikàra), mà kinh điển gọi sự tác ý đó là ra ngoài chánh đạo. Vì nó nhận cái Vô thường là thường, cái Khổ là lạc, cái Vô ngã là ngã, cái bất tịnh là tịnh hay cái xấu cho là tốt.

Khi tác ý không như lý tăng trưởng nó làm tròn hai pháp: Vô minh và hữu ái. Vô minh có mặt, sự sanh khởi của toàn bộ ngũ uẩn có mặt. Như vậy một người do tác ý không như lý sẽ xoay lăn bất tận trong vòng sanh tử luân hồi (samsàra), ví như chiếc thuyền phó mặc cho gió đưa đẩy hay giống như bầy gia súc trong cơn lũ xoáy hoặc như con bò đã bị bắt ách vào chiếc xe vậy.

Chữ Sàti cũng có nghĩa là **ký ức** hay **sự ghi nhớ**, chẳng hạn những từ như **Anusati**, tùy niệm hay gợi nhớ trong tâm; **Patissati**: sự nhớ lại, đều để chỉ ký ức, nhưng trong giáo pháp, niệm với nghĩa của sự chú ý hay tỉnh thức là đúng đắn nhất. Cũng như các chi khác của Bát Chánh Đạo, niệm có hai loại là tà niệm và Chánh Niệm. Tà niệm là những niệm hướng đến những pháp ác và bất thiện, trong khi Chánh Niệm thì hướng đến các pháp thiện. Ở đây, Chánh Niệm trong Bát Chánh Đạo được giải thích là có bốn chỗ đề khởi Chánh



thuvienhuequang.vn

Niệm (Satipatthàna), chữ Patthàna, là hình thức rút gọn của Upatthàna, nghĩa đen là đặt gần (tâm người nào), đó là duy trì sự tỉnh thức, thiết lập hay đề khởi niệm như trong câu Satim upatthàna, nghĩa đen là *"Sau khi đã duy trì (niệm của vị ấy)"*.

Nâng người lên ý thức tỉnh giác bén nhạy đối với một đối tượng và làm phát sinh sự năng động, phát huy, thúc đẩy khả năng kiểm soát, hay năng lực của các giác chi và yếu tố Chánh Niệm là sự Đề Khởi Niệm đã được thiết lập.

Mọi sự Đề Khởi Niệm liên quan đến Thân, Thọ, Tâm hay Pháp có thể được xem như bước khởi đầu đầu tiên trên con đường đi đến tuệ giác. Và vì vậy những sự **"Đề Khởi"** này, trong một ý nghĩa nào đó, là những "Khởi Điểm", hơn nữa với sự Đề Khởi Niệm hành giả đánh thức sự không dễ duôi, sự kiên quyết và sự thận trọng, đồng thời ở trong trạng thái tinh thần luôn luôn sẵn sàng đối với bất cứ công việc nào trong tay.

Về đối tượng của Niệm Xứ này có rất nhiều, nhưng trong ý nghĩa tiến hành chỉ có một là đem lại sự yên tĩnh tràn đầy trí tuệ dẫn đến Niết bàn[1].

Bài kinh nói về Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna Sutta), có thể được gọi là bài kinh quan trọng nhất do Đức Phật thuyết liên quan đến sự tu tập tâm hay pháp hành thiên quán, kinh này được đề cập hai lần trong Kinh Tạng, đó là bài kinh thứ

---

[1] *The Way of Mindfulness*, Bhikkhu Soma (lakettouse, Colombo, 1949), P.XVII.



thuvienhuequang.vn

10 trong Trung Bộ (Majjhilà Nikàya) và bài kinh thứ 22 của Trường Bộ (Dighà Nikàya). Ở Trường Bộ bài kinh có tên là Mahà – Satipatthàna sutta, tức là bài Kinh Lớn, đề cập chi tiết đến Tứ Thánh Đế, và chính về phương diện này mà nó khác với bài kinh số 10 trong Trung Bộ. Bài kinh được phỏng theo ở cuối chương này chỉ là bài dịch rút gọn của chánh kinh.

Không có một bài kinh nào khác trong toàn bộ Kinh Tạng được những người theo truyền thống Phật giáo rất mực xem trọng và đánh giá cao như bài kinh Tứ Niệm Xứ này. Ở Srilanka (Tích Lan) bài kinh được hàng tại gia cư sĩ tụng đọc mỗi khi họ thọ trì bát quan trai giới vào ngày rằm trăng tròn, và dành thời giờ ở tại tu viện. Mặc dù họ không hiểu trọn vẹn ý nghĩa của bài kinh, nhưng họ lắng nghe một cách chăm chú với lòng thành kính sâu xa như thử đang tập trung tâm mình vào kim ngôn của Đức Phật vậy. Tại Tích Lan người ta cũng thường gặp cảnh một vị sư tụng kinh Tứ Niệm Xứ này bên giường của người đang hấp hối để giúp cho tâm họ có thể hướng về và tập trung vào kim ngôn cao thượng của Đức Phật và giúp cho những tư duy cuối cùng trong đời họ được thanh tịnh.

Nếu chúng ta đọc và cố gắng hiểu rõ ý nghĩa của bài kinh này, chúng ta sẽ thấy rằng nó bao trùm những nguyên lý chính của đạo Phật, và rằng Chánh Niệm cần phải được áp dụng đối với tất cả thế giới bên trong (nội giới) và bên ngoài (ngoại giới) ở mọi lúc mọi nơi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.



thuvienhuequang.vn

Người ta cũng có thể cho rằng nội dung của bài kinh này đã lỗi thời và không còn có thể thực hành được nữa. Đó là vì con người đã tự thích ứng với môi trường sinh hoạt của mình và sống quá phụ thuộc vào những thói quen và những thói quen này lại được làm với những ước vọng và khuynh hướng không dẫn đến tư duy và hiểu biết chân chánh, ngược lại nó chán ghét những gì kéo tâm ra khỏi lề thói thông tục của nó.

Hạng người bình thường giữa những xô bồ của cuộc sống có thể tự hỏi làm thế nào một người bận rộn như họ có thể thực hành Satipatthàna, Niệm Xứ (Đề Khởi Chánh Niệm), như đã mô tả trong kinh được. Thực sự mà nói rằng việc thực hành một số những phương pháp ghi nhận (niệm) đã được đề cập trong kinh cần phải có thời gian và một môi trương yên tĩnh thích hợp, nhưng chắc chắn là nó cũng có thể được tu tập trong công việc hàng ngày của chúng ta. Chẳng hạn, đâu cần phải đi vào những nơi hẻo lánh nào mới chế ngự được các triền cái. Chính khi chúng ta sống trong xã hội là lúc chúng ta phải thường xuyên đương đầu với những hình ảnh và âm thanh khó chịu... mà những điều không vừa lòng này có khuynh hướng gợi lên những tư duy não hại và không lành mạnh, chính lúc ấy chúng ta cần phải có Chánh Niệm để tự chế mình không để nuôi dưỡng những tư duy ác hại đó. Trong lúc chúng ta làm việc, những tư duy tham dục, sân hận, ganh tỵ, kiêu mạn, và những tư duy bất thiện khác chắc chắn sẽ khởi sanh và làm đảo lộn tâm quân bình của chúng ta. Chính khi ấy là lúc chúng ta cần phải tập trung tư tưởng để chặn đứng những yếu tố nguy hại đó. Nếu chúng ta không



thuvienhuequang.vn

bị nô lệ cho những dục vọng của chúng ta, nếu chúng ta vững chí, chúng ta có thể tự chế ngự và kềm thúc những xung đột bên trong chúng ta.

Hơn nữa, thời gian dùng trong việc thiền quán ở nơi thanh vắng cũng không phải lãng phí, nó góp phần vào việc củng cố nhân cách của chúng ta. Nếu chúng ta có thể sắp xếp được thời gian để tách mình ra khỏi nếp sống thông thường và dành một vài ngày thực hành thiền quán trong tĩnh lặng thì đó là một điều lợi ích cho công việc hằng ngày và cho sự tiến bộ của chúng ta. Đây chắc chắn không phải là sự chạy trốn thực tại hay sống nhàn cư bất thiện. Mà là phương cách hữu hiệu nhất để củng cố tâm và những phẩm chất tinh thần của chúng ta. Đó là một sự nội quan rất có lợi, chính nhờ xem xét những tư duy và cảm xúc của mình mà người ta có thể thăm dò vào cái ý nghĩa sâu kín bên trong của mọi vấn đề, và tìm được nguồn sức mạnh tiềm tàng bên trong.

*"Đôi lúc, một cuộc sống viễn ly, một sự rút lui của tâm ra khỏi những bề bộn của cuộc sống cũng là một việc làm thiết yếu để vệ sinh tinh thần".*

Chánh Niệm là một tâm sở làm bén nhạy khả năng quan sát, và trợ giúp cho Chánh Kiến và Chánh Tư duy. Tư duy và phản tỉnh có ngăn nắp là do Chánh Niệm hoặc sự tỉnh thức của con người trợ duyên. Ý thức tâm dùng năm căn (năm giác quan) như những công cụ để cung cấp thức ăn cho tư duy. Sự thích hợp hay không của thức ăn chúng ta tiếp nhận vào tuỳ thuộc mức độ Chánh Niệm của chúng ta. Chẳng hạn, nếu những gì chúng ta tiếp nhận vào là do tà niệm hay tác ý không



thuvienhuequang.vn

như lý làm duyên, lúc ấy thức ăn này có khuynh hướng làm cho tâm chúng ta bệnh hoạn, và thường đánh lừa chúng ta.

Kinh Niệm Xứ trình bày rất rõ cách làm thế nào để một người có thể ghi nhận những tư duy của mình. Theo dõi và quan sát với Chánh Niệm mọi ý nghĩ thiện ác, có lợi hay không có lợi của mình. Toàn bộ bài kinh cảnh tỉnh chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng đồng thời thúc đẩy chúng ta phải tỉnh giác và theo dõi. Thực vậy, người nghiên cứu nghiêm túc sẽ nhận ra rằng, ngay việc đọc bài kinh này thôi, đôi lúc, cũng làm cho họ phải chú tâm, thận trọng và có tinh thần nghiêm túc rồi. Hiển nhiên mà nói rằng Chánh Niệm là một đặc tính mà không một người sáng suốt nào dám khinh thị. Hơn nữa việc tu tập Chánh Niệm trong thời buổi thác loạn khi mà có quá nhiều người bị mất quân bình này thực chất vẫn là một việc làm thiết yếu vậy.

Chánh Niệm là một công cụ trợ giúp không chỉ trong việc đem lại định tĩnh mà còn trong việc thúc đẩy Chánh Kiến và Chánh Mạng. Có thể nói đó là một yếu tố cơ bản trong mọi hành động của chúng ta cả về vật chất lẫn tinh thần *"Chánh Niệm được ví như muối cần cho canh vậy"*.

Khi những tư duy bất thiện xen vào tâm định, nhiệm vụ của Chánh Tinh tấn như chúng ta thấy ở trên, là gạt những tư duy này qua một bên đồng thời thúc đẩy và duy trì những tư duy thiện, nhưng điều này không thể thực hiện nếu không có Chánh Niệm hay sự canh chừng liên tục. Chánh Tinh tấn và Chánh Niệm phải đi đôi với nhau để chặn đứng sự sanh khởi



thuvienhuequang.vn

của những tư duy ác đồng thời tu tập và thúc đẩy những tư duy thiện, như bậc Đạo Sư đã chỉ ra ngay phần mở đầu của bài kinh, Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất trên đó các bậc giải thoát đã đi đến nơi an toàn. Do vậy kinh nói:

"*Ai luôn luôn giữ giới,*
*Có tuệ khéo thiền định,*
*Tâm hướng nội Chánh Niệm*
*Vượt bậc lưu khó vượt*"[1].

Giờ đây chúng ta hãy quay lại con đường độc nhất đó.

## KINH NÓI VỀ CÁC NỀN TẢNG Chánh Niệm[2]

*(Kinh Niệm Xứ)*

Ta nghe như vầy:

Một lần nọ Đức Thế Tôn đang trú ở xứ Kuru, tại Kammàsadhamma, một thị tứ của người dân Kuru.

Lúc bấy giờ Đức Thế Tôn gọi các vị Tỳ kheo lại và nói như vầy: *"Này các Tỳ kheo"*, chư Tỳ kheo trả lời *"Vâng bạch Đức Thế Tôn"*. Đức Thế Tôn nói như sau:

---

[1] Sn. 174.

[2] Đây là bài kinh đã được tác giả cô đọng, không bỏ bớt những phần chủ yếu, mà chỉ bỏ những ví dụ.



thuvienhuequang.vn

"Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ kheo, nhằm tịnh hoá các chúng sanh vượt khỏi sầu bi, đoạn tận khổ, ưu, đưa đến chánh đạo và chứng đắc Niết bàn, đó là con đường Tứ Niệm Xứ. Thế nào là bốn? Ở đây (trong giáo pháp này), vị Tỳ kheo[1] sống thực hành quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác và Chánh Niệm (trên thân) để vượt qua mọi tham ái, ưu bi ở đời (tức thân); vị ấy sống thực hành quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác và Chánh Niệm để vượt qua mọi tham ái, ưu bi ở đời (tức cảm thọ); vị ấy sống thực hành quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác; Chánh Niệm để vượt qua mọi tham ái ưu bi ở đời (tức tâm); vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, Tỉnh giác và Chánh Niệm để vượt qua mọi tham ái, ưu bi ở đời (tức các pháp).

## I. QUÁN THÂN TRÊN THÂN

### *1. Niệm hơi thở*

Như thế nào, này các Tỳ kheo, là một vị Tỳ kheo sống thực hành quán thân trên thân. Ở đây, vị Tỳ kheo sau khi đã đi vào rừng, đến dưới gốc cây, hay một nơi thanh vắng[2], ngồi kiết già giữ lưng thật thẳng và niệm của vị ấy tỉnh táo, Chánh Niệm vị ấy thở vào, Chánh Niệm vị ấy thở ra. Khi thở vào

---

[1] Tỳ kheo ở đây không để chỉ riêng các bậc xuất gia, mà để gọi chung những ai thực hành pháp môn Tứ Niệm Xứ này.

[2] Nơi thanh vắng ngày nay có thể là trong phòng ngủ hay "nơi thờ Phật" trong nhà bạn, miễn sao đó là một nơi thanh vắng và riêng tư cho bạn là được.



thuvienhuequang.vn

một hơi dài, vị ấy biết rõ: "đang thở vào hơi dài"; khi thở ra một hơi dài, vị ấy biết rõ "đang thở ra hơi thở dài", khi thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết rõ "đang thở vào hơi ngắn"; khi thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết rõ "đang thở ra hơi ngắn". Ý thức rõ toàn tiến trình (hơi thở) ta sẽ thở vào, vị ấy tự luyện tập như vậy ý thức rõ toàn tiến trình[1] (hơi thở). Ta sẽ thở ra,vị ấy tự luyện tập như vậy.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân hoặc quán thân trên nội và ngoại thân "đó là quán hơi thở của chính mình và hơi thở của người khác (ngoại thân) và quán xen kẽ hơi thở mình và hơi thở người khác",.. Như vậy, vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước điều gì trên thế gian này.

Vị Tỳ kheo sống thực hành quán thân trên thân là như vậy.

### *2. Các oai nghi của thân*

Lại nữa, khi đi vị ấy biết rõ: ***"đang đi"***, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, vị ấy biết rõ (đó là vị ấy ý thức rõ các tư thế của thân). Đang ở trong tư thế nào vị ấy biết rõ rệt như vậy. Như vậy, vị ấy sống thực hành quán thân trên thân... (như trước). Vị ấy sống không lệ thuộc và không chấp trước bất cứ điều gì trên thế gian này.

---

[1] Saba – kàya, nghĩa đen: "toàn bộ (hơi thở) của thân". Theo Visuddhi maga "kàya" ở đây không có nghĩa là thân vật lý, mà là toàn bộ hơi thở và và hơi thở ra.



thuvienhuequang.vn

### *3. Bốn loại tỉnh giác*

Lại nữa, khi đi tới và đi lui, vị ấy ứng dụng trí tuệ tỉnh giác. Khi nhìn thẳng và nhìn sang hai bên, vị ấy ứng dụng trí tuệ tỉnh giác; khi co, khi duỗi chân tay, vị ấy ứng dụng trí tuệ tỉnh giác; khi mặc y, khi mang bát (đi khất thực), khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nếm, khi đại tiện, khi tiểu tiện, vị ấy ứng dụng trí tuệ tỉnh giác, khi đi, đứng, nằm, ngồi[1], khi thức, khi nói năng, khi yên lặng, vị ấy ứng dụng trí tuệ tỉnh giác.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán thân trên thân...

Vị ấy sống không lệ thuộc và chấp trước bất cứ điều gì trên thế gian này.

### *4. Quán thân uế trược*

Lại nữa, vị ấy quán sát ngay nơi thân này, từ lòng bàn chân trở lên và từ tóc trên đỉnh đầu trở xuống, được bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những thứ bất tịnh, vị ấy quán như vầy: *"Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương..."*.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán thân trên thân.

Vị ấy sống không lệ thuộc, chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

---

[1] Người, sau khi nằm xuống và rơi vào giấc ngủ, rồi sau khi thức dậy, phản tỉnh: "Các pháp thuộc thân và tâm hiện hữu trong lúc ngủ cũng đã chấm dứt trong lúc ngủ" được gọi là người có trí tuệ tỉnh giác trong khi ngủ và khi thức dậy.



thuvienhuequang.vn

***5. Quán sát tứ đại***

Lại nữa, vị Tỳ kheo quán sát ngay trên thân này từ lòng bàn chân trở lên và từ tóc trên đỉnh đầu trở xuống, được bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những thứ bất tịnh, tư duy: *"Trong thân có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại..."*

Như vạy, vị ấy sống thực hành quán thân trên thân...

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

***6. Quán chín đề mục tử thi***

Lại nữa, nếu vị ấy thấy một xác chết... vị ấy quán ngay trên thân mình như vầy: *"Quả thực, thân của ta đây cũng có những bản chất như vậy, rồi nó sẽ trở thành như tử thi này, không thể nào thoát khỏi"*.

Như vậy, vị ấy sống thực hành quán thân trên thân...

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

*(Bài kinh giải thích rõ chín giai đoạn biến dạng của tử thi như: Tử thi chết một ngày, hai ngày, ba ngày, trương phình lên, xanh đen lại, nát thối ra... mỗi trường hợp như vậy người hành thiền phải quán ngay trên thân mình như vầy: "Quả thực, thân này của ta đây, cũng có những bản chất như vậy, rồi nó sẽ trở thành như thế ấy không thể nào thoát khỏi").*



thuvienhuequang.vn

I I. QUÁN CÁC CẢM THỌ

Và, như thế nào là một Tỳ kheo sống thực hành quán thọ trên các cảm thọ? Ở đây, vị Tỳ kheo khi cảm giác một thọ lạc, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ lạc"*; khi cảm giác một thọ khổ, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ khổ"*; khi cảm giác một thọ bất lạc bất khổ, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ bất lạc, bất khổ"*, khi cảm giác một thọ lạc thuộc vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ lạc thuộc vật chất"*; khi cảm giác một thọ lạc phi vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ lạc phi vật chất"*; khi cảm giác một thọ khổ thuộc vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ khổ thuộc vật chất"*; khi cảm giác một thọ khổ phi vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ khổ phi vật chất"*; khi cảm giác một thọ bất khổ bất lạc thuộc vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ bất lạc bất khổ thuộc vật chất"*, khi cảm giác một thọ bất lạc bất khổ phi vật chất, vị ấy biết rõ: *"đang cảm giác một thọ bất lạc bất khổ phi vật chất"*[1].

Như vậy vị ấy sống thực hành quán thọ trên các nội thọ, hay sống quán thọ trên các ngoại thọ, hay sống quán thọ trên các nội, ngoại thọ, vị ấy sống thực hành quá thọ trên thọ.

---

[1] Thọ thuộc vật chất (sàmisa) là những thọ "bị trói buộc với đời sống gia đình", và thọ phi vật chất (nisàmisa) là những thọ "liên hệ đến sự xuất ly". Thọ khổ phi vật chất là do ý thức được sự bất toàn và tiến bộ của mình trên con đường giải thoát, trong khi thọ lạc phi vật chất là hạnh phúc phát sanh do hành thiền. Thọ bất khổ bất lạc phi vật chất là trạng thái xả do kết quả của hành thiền.



thuvienhuequang.vn

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào điều gì trên thế gian này.

I I I. QUÁN TÂM

Và thế nào là một vị Tỳ kheo sống thực hành quán tâm trên tâm? Ở đây, vị Tỳ kheo khi tâm có tham, biết tâm có tham, khi tâm không tham, biết tâm không tham. Khi tâm có sân, biết tâm có sân... khi tâm không sân, biết là tâm không sân, khi tâm có si, biết tâm có si, khi tâm không si biết tâm không si; tâm đang ở trạng thái co rút biết rằng tâm co rút (đó là một trạng thái trì trệ của tâm). Khi tâm đang ở trạng thái tán loạn, biết tâm tán loạn (đó là một trạng thái bất an của tâm). Khi tâm đang ở trạng thái phát triển (đó là tâm thiền sắc giới và vô sắc giới, nghĩa là tâm định sắc giới và tâm định vô sắc giới). Khi tâm đang ở trạng thái không phát triển, biết tâm không phát triển (phàm tâm thuộc dục giới), khi tâm hữu hạn, biết tâm hữu hạn (tâm dục giới); khi tâm vô hạn, biết tâm vô hạn (tâm sắc giới và vô sắc giới); khi tâm có định biết tâm có định, khi tâm không định biết tâm không định; khi tâm giải thoát biết tâm giải thoát, khi tâm không giải thoát biết tâm không giải thoát. Như vậy vị ấy sống thực hành quán tâm trên nội tâm, hay quán tâm trên ngoại tâm, hay quán tâm trên nội, ngoại tâm, vị ấy sống thực hành quán tâm trên tâm.

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào điều gì trên thế gian này.



thuvienhuequang.vn

I V. QUÁN PHÁP

Thế nào là vị Tỳ kheo sống thực hành quán pháp trên các pháp?

***1. Năm Triền cái:***

Ở đây vị Tỳ kheo sống thực hành quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái[1]. Và vị ấy quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái như thế nào?

Ở đây, khi tham dục có mặt, vị ấy biết rõ: *"Nội tâm có tham dục"*, hay khi tham dục vắng mặt, vị ấy biết rõ: *"Nội tâm không có tham dục"*, vị ấy biết rõ vì sao những tham ái chưa sanh nay sanh khởi, và vị ấy biết rõ vì sao tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh trong tương lai nữa. (Đối với sân hận cái, hôn trầm thuỵ miên cái, trạo cử phóng dật cái và hoài nghi cái cũng áp dụng như trên).

Như vậy vị ấy sống thực hành quán pháp trên các nội pháp, hay quán pháp trên các ngoại pháp, hoặc quán pháp trên nội pháp, ngoại pháp, vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp.

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

***2. Năm Thủ Uẩn***

Ở đây vị Tỳ kheo tư duy: *"Sắc là như vầy, sự sanh khởi của sắc là như vầy, sự đoạn diệt của sắc là như vầy (tương tự như thế đối với thọ, tưởng, hành và thức)"*.

---

[1] Chi tiết về năm triền cái xin xem phần sau.



thuvienhuequang.vn

Như vậy vị ấy sống thực hành quán pháp trên các nội pháp, hay quán pháp trên các ngoại pháp, hoặc quán pháp trên nội pháp, ngoại pháp, vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp.

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thê gian này.

### *3. Sáu Nội xứ và sáu Ngoại xứ (sáu căn và sáu Trần)*

Ở đây, vị Tỳ kheo biết rõ con mắt, biết rõ các sắc và kiết sử phát sanh do duyên con mắt và các sắc ấy, vị ấy biết rõ kiết sử chưa sanh nay sanh khởi như thế nào, vị ấy cũng biết rõ kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ như thế nào, và các kiết sử đã được đoạn trừ không còn sanh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ tai và các tiếng..; mũi và các mùi...; lưỡi và các vị...; thân và các xúc...; ý và các pháp, và biết rõ kiết sử khởi sanh do duyên hai pháp này, vị ấy biết rõ kiết sử chưa sanh nay sanh khởi như thế nào; vị ấy cũng biết rõ kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ như thế nào, và kiết sử đã được đoạn trừ không còn khởi sanh trong tương lai như thế nào.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán pháp trên các nội pháp, hay quán pháp trên các ngoại pháp, hoặc quán pháp trên nội pháp, ngoại pháp, vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp.

Vị ấy sống không lệ thuộc và không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.



thuvienhuequang.vn

### *4. Thất giác chi*

Ở đây khi Niệm giác Chi có mặt, hành giả biết rõ: *"đang có Niệm giác chi"*; hoặc khi Niệm giác chi vắng mặt, vị ấy biết rõ: *"Niệm giác chi không có mặt"*. Vị ấy biết rõ lý do Niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, và biết rõ lý do Niệm giác chi đã sanh nay được phát triển hoàn mãn (tương tự như vậy đối với sáu giác chi khác): Trạch pháp (Dhamma)[1] giác chi; Tinh tấn giác chi; Hỉ giác chi; Khinh an giác chi; Định giác chi và Xả giác chi.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán pháp trên các nội pháp, hay quán pháp trên các ngoại pháp, hoặc quán pháp trên nội pháp, ngoại pháp, vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp.

Vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

### *5. Bốn Thánh Đế*

Ở đây vị Tỳ kheo như thật rõ biết (biết hợp theo sự thật) *"đây là Khổ, đây là Nhân sanh của khổ; đây là sự Diệt khổ; đây là Con đường dẫn đến sự diệt khổ"*.

Như vậy vị ấy sống thực hành quán pháp trên các nội pháp, hay quán pháp trên các ngoại pháp, hoặc quán pháp trên nội pháp, ngoại pháp, vị ấy sống thực hành quán pháp trên các pháp.

---

[1] Dhamma (pháp) ở đây đại diện cho Danh và Sắc.



thuvienhuequang.vn

Vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay vị ấy sống quán tánh hoại diệt trên các pháp, hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Hay "chỉ có các pháp hiện tiền" vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy cho đến mức độ cần thiết đủ để phát triển Chánh trí và Chánh Niệm, và vị ấy sống không lệ thuộc, không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo sống thực hành quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế là như vậy.

Này các Tỳ kheo, nếu có người nào thực hành Bốn Niệm Xứ này đúng theo cách Như Lai đã giảng giải trong vòng bảy năm, vị ấy có thể trông đợi một trong hai quả; một là Chánh trí (giải thoát cuối cùng, A-La-Hán quả hay Thánh quả) ngay trong kiếp hiện tại này, hoặc nếu còn hữu dư y, sẽ chứng quả bất lai (Anàgàmità, tầng Thánh áp chót)[1].

Nói gì đến bảy năm, nếu có người nào thực hành Bốn Niệm Xứ như vậy trong vòng bảy tháng... bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng... nửa tháng, lúc ấy vị ấy có thể chứng được một trong hai quả: Một là chứng Chánh trí ngay trong kiếp hiện tại, hoặc nếu còn hữu dư y, sẽ chứng quả Bất lai (A Na Hàm).

Nói gì đến nửa tháng, nếu có người nào thực hành Bốn Niệm Xứ này trong vòng bảy ngày. Vị ấy vẫn có thể trông đợi một trong hai quả: Một là chứng Chánh trí ngay trong kiếp hiện tại, hoặc nếu còn hữu dư y, sẽ chứng quả Bất lai.

---

[1] Xem trang M. 70.



thuvienhuequang.vn

Bởi thế mới nói rằng: "*Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ kheo, để tịnh hoá các chúng sanh, để vượt qua sầu muộn và bi ai, để đoạn tận khổ, ưu, để thành tựu chánh đạo, chứng ngộ Niết bàn, đó là Bốn Niệm Xứ*".

Đức Thế Tôn thuyết như vầy, các Tỳ kheo hoan hỉ thọ trì lời dạy của Đức Thế Tôn.

Ở đây, người đọc thận trọng sẽ nhận ra rằng trong bài kinh này, Chánh Niệm đặc biệt chỉ liên quan đến bốn pháp: Thân, Thọ, Tâm và Pháp – tất cả những gì gắn liền với con người, việc quán Thân giúp chúng ta hiểu được bản chất thực của nó, không qua bất cứ sự giả cách nào cả, nhờ phân tích nó thành những yếu tố cơ bản, hay những yếu tố cùng tột của nó. Sự quán xét Thân này còn giúp chúng ta nhận ra thân con người thuộc loại hiện tượng gì, và hiểu rằng đó chỉ là một tiến trình không có một thực thể hay cốt lõi nào nằm đằng sau nó để có thể được xem là thường hằng hay vĩnh cửu cả.

Hơi thở vào và hơi thở ra được bàn đến ở đây, như chúng ta biết, là tự động, bình thường không ai cố thở một cách có ý thức cả. Song khi thực hành Chánh Niệm hơi thở, chúng ta cố gắng thở một cách ý thức và Tỉnh giác về hơi thở của mình. Mục đích của việc làm đó là để tu tập và làm tăng trưởng khả năng tập trung, đồng thời để đạt được sự vắng lặng của thân và tâm. Thật thú vị là hiện nay các nhà tâm lý học cũng đã nhận ra giá trị và tầm quan trọng của hơi thở ý thức như có khuynh hướng làm dịu lại những căng thẳng và bất an của tâm con người.



thuvienhuequang.vn

Lại nữa, việc vận dụng tỉnh giác liên hệ đến các oai nghi và hoạt động của thân như đi, đứng, nằm, ngồi… giúp chúng ta loại trừ những tư duy lan man, cải thiện khả năng tập trung và phát triển sự tỉnh thức và chú niệm của chúng ta.

Quán Thọ là loại Chánh Niệm thứ hai được đề cập trong kinh là thuần tuý chủ quan, một "***việc làm trong tâm***". Chúng ta được trông đợi là phải phân tích những cảm thọ hay cảm giác của chúng ta và quyết định xem chúng là loại gì: lạc, khổ hay bất lạc bất khổ. Thường thường người ta ngao ngán khi phải tiếp nhận những cảm giác khó chịu hay thọ khổ, họ không thích những loại thọ như vậy, nhưng lại hân hoan với những cảm giác dễ chịu (thọ lạc). Tuy nhiên, sự luyện tập Chánh Niệm trên các cảm thọ này giúp cho ta cảm nhận mọi cảm thọ với một thái độ xả ly và tránh trở thành nô lệ cho chúng. Dần dần ta cũng nhận ra rằng chỉ có thọ, mà thọ này cũng chỉ là một hiện tượng thoáng qua, chứ không có Ngã nào cảm thọ (có thọ nhưng không có người cảm thọ).

Quán Tâm là loại Chánh Niệm thứ ba nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc nghiên cứu bản tâm của chúng ta, về sự tỉnh giác thích hợp đối với những tư duy khác nhau của chúng ta, trong trường hợp này, là những tư duy tham, sân, si, căn đế của mọi điều ác, và những tư duy đối nghịch của chúng có khả năng làm mất tác dụng của những tư duy bất thiện đó. Chính loại phân biện vô tư của tâm và những tư duy của nó này giúp cho ta hiểu được chức năng thực sự của tâm, bản chất thực sự và cách hành xử của nó, nó có thể được dùng cho cả hai loại: hành động đem lại lợi ích (thiện)



thuvienhuequang.vn

và hành động không lợi ích (bất thiện) như thế nào. Người thực hành tâm quán niệm xứ này sẽ biết cách kiềm chế nó và không nằm dưới sự thống trị của nó.

Kinh điển có đề cập một câu chuyện khá thú vị về Trưởng lão Màhà Phussa. Trưởng lão thực hành niệm Tâm và luôn luôn canh chừng những tư duy của mình một cách nghiêm ngặt. Nếu trong lúc đang đi mà một tư duy ác khởi lên trong tâm, ngài liền dừng lại và sẽ không tiếp tục cho đến khi nào tư duy bất thiện này đã được đoạn trừ. Người đi đường để ý thấy điều này thường tự hỏi không hiểu Trưởng Lão này có phải bị lạc đường hay đánh rơi vật gì trên đường chăng. Sau đó, nhờ thực hành Chánh Niệm liên tục như vậy mà vị ấy trở thành một bậc Thánh A-La-Hán, bậc không còn các cấu uế. Trường hợp của Trưởng Lão đã chỉ cho ta thấy rằng các bậc cổ đức ngày xưa không chỉ tỉnh giác đối với những tư duy của họ khi ngồi thiền thôi, mà các ngài còn thường xuyên thực hành trong mọi lúc mọi nơi.

Tâm quán niệm xứ cũng giúp chúng ta hiểu rằng, cái chúng ta gọi là tâm này chỉ là một tiến trình hằng chuyển bao gồm những tâm sở cũng luôn luôn thay đổi như vậy, và rằng không có một thực thể thường trú nào gọi là bản Ngã hay linh hồn cả.

Loại Chánh Niệm thứ tư và cuối cùng của Bốn Niệm Xứ bao trùm tất cả các Pháp (Dhamma) cơ bản, lời dạy của bậc Đạo Sư, hầu hết các pháp đó đã được đề cập chi tiết trong tác phẩm này.



thuvienhuequang.vn

Sự mô tả mỗi loại Chánh Niệm trong bài kinh này đều kết thúc với những lời: *"Vị ấy sống không chấp trước vào bất cứ điều gì trên thế gian này"*. Đây là kết quả mà một vị hành giả nhắm đến, một sự thành tựu dành cho người luôn luôn nhiệt tâm và tinh tấn. Quả thực là rất khó để sống mà không chấp trước (dính mắc) vào bất cứ điều gì trên thế gian này, và những nỗ lực của chúng ta đạt đến những tầng bậc cao của cuộc sống tâm linh như vậy có thể không thành công rực rỡ. Tuy vậy, nó cũng xứng đáng cho ta để nỗ lực mãi mãi. Một ngày nào đó, nếu không ở kiếp sống này, trong kiếp sống tương lai chúng ta có thể đạt đến đỉnh cao mà những ai thực sự cố gắng đã đạt đến. Như ai đó đã nói: *"Hãy gieo một ý nghĩ, bạn sẽ gặt một hành động, hãy gieo một hành động, bạn sẽ gặt một thói quen. Hãy gieo một thói quen bạn sẽ gặt một nhân cách. Hãy gieo một nhân cách, bạn sẽ gặt một định mệnh, vì nhân cách chính là định mệnh vậy"*.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG XIII

# *Chánh Định*

Mỗi tôn giáo đều đưa ra một loại hành thiền hay luyện tập tinh thần nào đó nhằm phát triển nội tâm của con người. Họ có thể chọn hình thức tĩnh tâm cầu nguyện, đọc kinh một mình hay hoà cùng một nhóm người, hoặc tập trung tinh thần vào một đối tượng thiêng liêng nào đó, có thể là người hay ý tưởng. Và người ta tin rằng những sự luyện tập tinh thần này, đôi lúc đưa đến kết quả là thấy được hình ảnh các vị Thánh hay các đấng linh thiêng, nói chuyện với họ hoặc nghe được tiếng họ,



thuvienhuequang.vn

và một số các điều huyền hoặc khác nữa. Dù cho đó là những ảo ảnh, sự tưởng tượng, ảo giác hay chỉ là những phóng hiện trong phần vô thức của tâm, hay những hiện tượng có thực chăng nữa, ta cũng không thể đoan chắc được. Tâm là một năng lực vô hình và hoàn toàn có khả năng tạo ra những hiện tượng này. Cho đến nay loại thiền xuất thần này vẫn được các vị tu theo phái Du Già (Yogis) và theo lối mặc khải thần linh thực hiện, loại thiền này đưa đến trạng thái mất hết ý thức và họ không còn cảm giác gì cả. Người viết đã từng gặp những người trong tư thế "hành thiền" này rơi vào một loại mê man như thể đắm chìm trong tư lự nào đó. Một số người khác khi chứng kiến những trường hợp như vậy hiểu lầm rằng đây là một loại tu thiền (Bhavanà).

Kinh điển Phật giáo cho chúng ta biết rằng qua sự nhập định (Jhàna), và qua việc phát triển các khả năng của tinh thần, con người có thể thành tựu những năng lực thần thông, mà năng lực này có thể làm cho họ thấy những vật ở rất xa, thậm chí thấy được những chúng sanh ở cõi khác, nghe được các âm thanh ở xa và thấy được các kiếp quá khứ... nhưng một điều vô cùng quan trọng cần ghi nhớ ở đây là thiền Phật giáo không phải là một trạng thái tự động thôi miên, vô thức hay hôn mê. Thiền Phật giáo là một trạng thái thanh tịnh nội tâm, ở đây các dục khuấy động và những thôi thúc bị chế ngự và làm cho lắng dịu xuống, nhờ vậy tâm trở nên chuyên nhất và tập trung hơn, từ đó đi vào một trạng thái ý thức trong sáng và Chánh Niệm rõ ràng.



thuvienhuequang.vn

Điều thú vị là trong các công trình nghiên cứu mới đây ở khoa cận tâm lý (Para-psychology) người ta đã đi đến một sự chấp nhận nào đó về các hiện tượng này, quan tâm trong đề tài nghiên cứu khả năng ngoại cảm (extra-sensory perception) ở khoa tâm lý thực nghiệm cũng đang từng bước tiến triển và những kết quả nhận được dường như vượt quá sự hiểu biết thông thường.

Tuy nhiên đây chỉ là những sản phẩm bên lề mang ý nghĩa nhỏ nhoi so với sự giải thoát cuối cùng của con người khỏi những trói buộc. Đôi khi những hiện tượng huyền bí này thậm chí còn có thể tác động như những trói buộc và làm chậm lại sự chứng ngộ giải thoát của con người. Thiền được dạy trong đạo Phật không phải để đạt đến sự hợp nhất với bất kỳ đấng siêu nhiên nào, hoặc để biểu thị những kinh nghiệm huyền bí, hay nhằm đưa mình vào những trạng thái thôi miên, thiền Phật giáo nhằm đem lại sự an tịnh và tuệ giác cho mục đích duy nhất là đạt đến bất động tâm giải thoát và sự an ổn tối thượng khỏi những trói buộc nhờ sự triệt tiêu hoàn toàn những cấu uế của tâm.

Con người là một tiến trình luôn luôn chuyển dịch của thân và tâm, trong đó yếu tố quan trọng nhất là tâm. Trong đạo Phật, do đó, điều tối quan trọng được gắn liền với tâm con người. Một lần nọ vị Tỳ kheo kia bạch hỏi Đức Phật: *"Bạch Đức Thế Tôn, thế gian do cái gì dẫn dắt? Thế gian bị lôi kéo bởi cái gì? Dưới sự thống trị của một pháp (Dhamma) nào mọi vật bị tuỳ thuộc?"*.



thuvienhuequang.vn

*"Này Tỳ kheo, thế gian này do tâm dẫn dắt, do tâm thế gian bị lôi kéo, mọi vật đều tuỳ thuộc vào một pháp đó là tâm"*[1].

Hay trong S.I 39, một vị Chư thiên hỏi:

*"Vật gì dẫn dắt đời*
*Vật gì tự não hại*
*Và có một pháp nào*
*Mọi vật đều tuỳ thuộc?"*.

Đức Thế Tôn đáp:

*"Chính tâm dẫn dắt đời,*
*Chính tâm tự não hại*
*Chính tâm là một pháp,*
*Mọi vật đều tuỳ thuộc"*.

Trong khi một số các vị giáo chủ đương thời với Ngài như Nàtaputta (jaina mahàvìra) coi thân hành là điều quan trọng nhất thì Đức Phật lại đặt tâm lên vị trí hàng đầu[2]. Cốt lõi những lời dạy của Đức Phật là nhằm chế ngự và tịnh hoá nội tâm. Hạnh phúc phải được tìm nơi tự tâm cũng như sự hoàn thiện phải đạt được qua chính cái tâm này. Nhưng bao lâu tâm còn bị cấu uế, ô nhiễm và không chế ngự, chừng đó ta vẫn chưa thể thành tựu được điều gì xứng đáng qua nó

---

[1] A.II. 177.
[2] M.56.



thuvienhuequang.vn

cả. Vì vậy Đức Phật nhấn mạnh việc tịnh hoá nội tâm như là điều cần yếu cho chân hạnh phúc và giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Ngày nay nhiều người cho rằng tự do và buông thả là đồng nghĩa, và do những xu hướng quá thiên về vật chất của văn hoá hiện đại, trong đó nhục dục là chính, nghĩ rằng sự điều phục *tự ngã*[1] sẽ gây trở ngại cho việc phát triển tự thân. Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật, điều đó hoàn toàn khác. Nếu người ta thực sự muốn trở nên toàn hảo, họ cần phải điều phục và chế ngự tự ngã của mình theo những đường lối chính đáng. Ngăn ngừa tâm khỏi những nghiệp tham, sân, si và tập cho nó thực hiện những nghiệp không bị chi phối bởi tham, sân, si là con đường đi đến hạnh phúc và an lạc trong Giáo Pháp của Đức Phật.

Chỉ khi tâm được chế ngự và được hướng vào con đường tấn hóa chân chính, lúc ấy nó mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm bừa bộn, phóng đãng đúng là gánh nặng cho cả chủ nhân của nó lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trong thế gian này đều do gnhững con người không biết cách chế ngự tâm, quân bình tâm và nhu thuận tâm tạo ra.

Giai cấp, địa vị, màu da và ngay cả sự giàu sang và quyền lực nhất thiết không thể làm cho một người trở thành người có giá trị trên thế gian này. Chỉ có nhân cách mới làm cho con

[1] Ở đây có nghĩa là tâm. ND.



thuvienhuequang.vn

người trở nên vĩ đại và đáng tôn trọng *"chính nhân cách làm chói sáng trí tuệ"*[1]. Như Đức Phật nói:

*"Tâm này là chói sáng (lúc mới sinh), nó trở nên ô nhiễm chỉ vì những cấu uế từ bên ngoài vào"*[2].

Quả thực khó mà đè nén được những thôi thúc và chế ngự những khuynh hướng bất thiện, buông bỏ những gì đã một thời quyến rũ và giam giữ ta trong cảnh tôi đòi nô lệ, và xua đuổi những ma chướng đã từng ám ảnh tâm hồn con người bằng hình thức của những tư duy bất thiện. Những tư duy này là sự biểu hiện của tham dục, sân hận và si mê, ba đạo quân của Ma Vương (Màra), chúng khó có thể bị đánh bại cho tới khi nào ta đạt đến sự thanh tịnh tuyệt đối nhờ thường xuyên tu tập nội tâm của mình.

Kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là Vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh nằm đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát mà các xung đột khác nhau đã dấy sinh trong tâm con người. Nếu họ muốn kiểm soát tâm, họ phải học cách không buông thả cho những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh.

Điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng tỏ cho thấy là một người có văn hóa. Thực ra, khi mọi vấn đề đều thuận chèo mát mái thì không quá khó

---

[1] A.I. 102.
[2] A.I.10.



thuvienhuequang.vn

cho một người để giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất thuận lợi thì quả thực là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà họ củng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, ba hoa và lăng xăng một cách cầu kỳ mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực.

*"Cái gì trống kêu to, cái gì đầy yên lặng,*

*Ngu như ghè vơi nước, bậc trí như ao đầy".*

Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ *"Hãy làm cho tâm yên tĩnh... tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét".*

Lý luận dù nhiều bao nhiêu về sự an tịnh tâm và hoàn thiện cuộc sống cũng không đủ để đưa chúng ta đến mục đích mong muốn của mình. Chỉ có những hành động thực sự hướng về sự xuất ly và buông xả những đối tượng chuyên kích thích lòng dục, những đối tượng hằng dẫn chúng ta càng lúc càng sâu vào đêm tối vô minh và biến chúng ta thành những kẻ nô lệ cho sức quyến rũ của chúng, mới dẫn chúng ta đến sự an tịnh và giải thoát cuối cùng.



thuvienhuequang.vn

Thường thì những cố gắng của chúng ta nhằm đạt đến sự hoàn thiện không phải lúc nào cũng thành công rực rỡ. Nhưng sự thất bại sẽ không thành vấn đề, bao lâu những động cơ thúc đẩy việc làm của chúng ta vẫn chân thành và trong sáng, và chúng ta vẫn cố gắng mãi mãi không ngừng. Chẳng có ai leo đến đỉnh núi liền một lúc. Họ phải leo lên dần dần từng chặng một. Giống như người thợ vàng khéo léo, từng chút từng chút lọc bụi ra khỏi vàng như thế nào, hành giả cũng phải cố gắng thanh lọc những cấu uế ra khỏi cuộc đời mình như thế ấy. Con đường mà Đức Phật đã chỉ ra nhằm tăng trưởng và phát triển nội tâm là con đường thiền quán. Vậy giờ đây chúng ta hãy xoay qua con đường đó.

Một sự thật mà ai cũng phải chấp nhận rằng khi tâm một người quá mải miết với những vấn đề phàm tục hay trong những pháp thế gian thì những khuynh hướng của họ nhằm phát triển tinh thần sẽ trở nên kém cỏi. Ngược lại, người thực lòng thiên về hành thiền hay luyện tập tinh thần sẽ rất ít quan tâm đến những pháp thế gian. Vị hành giả hay người có tư duy nghiêm túc rất ít bị dính mắc vào vật chất, ít quan tâm đến những vấn đề phàm tục.

Mặc dù phần lớn mọi người đều thích thú trong những dục lạc thế gian, bị dính mắc vào những điều xem ra có vẻ quan trọng và vừa ý, vẫn có những người cả ở phương đông lẫn phương tây "với ít bụi trong mắt", "với các căn nhạy bén", đang tầm cầu một điều gì đó hoàn toàn ngược lại với sự khôn khéo thế gian (lõi đời), khác hẳn với mối bận tâm của phàm gian.



thuvienhuequang.vn

Trong những năm gần đây người ta đã bỏ rất nhiều thời giờ vào việc thẩm tra, xem xét các hiện tượng tâm linh, việc nghiên cứu này dường như đã hé mở cho thấy những nguồn thông tin bí mật của tâm con người, và những thôi thúc tầm cầu sự hướng dẫn tâm linh trong họ. Nhu cầu của con người về sự phát triển tinh thần hiện đang gia tăng và có thể xem đây là dấu hiệu đáng mừng cho nhân loại.

Hiển nhiên rằng những tư tưởng thực sự quan trọng chỉ có thể phát sanh do kết quả của những giai đoạn trầm tư tĩnh lặng lâu dài. Chính trong và qua sự tĩnh mịch đó mà tâm con người thu nạp được năng lượng và sức mạnh. Năng lực sáng tạo vĩ đại nhất vận hành trong thầm lặng, nhưng người ta dường như lại thích náo động hơn sự yên lặng này. Phần lớn mọi người bị chât nặng vào những công việc hàng ngày, bị thu hút với những vấn đề có vẻ như rất quan trọng đến nỗi họ không nhận ra sự quan trọng thực sự của việc quán chiếu trong tĩnh lặng. Khi chúng ta rút vào một nơi yên tĩnh, hoàn toàn đơn độc để đối diện với chính mình, với thực tại để nhận ra chính con người thực của mình, chỉ lúc ấy chúng ta mới có thể biết cách vượt qua sự yếu đuối và những hạn chế của kinh nghiệm đời thường. Thế nhưng chúng ta dường như lúc nào cũng lăng xăng giống như con sóc trong cái lồng quay của nó mà, mặc dù rất tích cực, cũng chỉ để làm quay cái lồng. Gà mái ấp trứng, dù có vẻ thụ động và lười biếng nhưng lại đang làm một việc vô cùng hữu ích. Nó đang sưởi ấm những quả trứng để cho những chú gà con nở ra an toàn.



thuvienhuequang.vn

Chúng ta phải cố gắng đầu tư ít nhất nửa giờ mỗi ngày để được bận rộn như gà mái ấp trứng vậy. Khi tâm chúng ta lắng dịu và tĩnh lặng đó là lúc chúng ta tận dụng nó bằng cách tiến hành sự liên lạc thầm lặng với tâm để hiểu được bản chất thực sự của chúng ta không thông qua sự giả cách nào cả. Nơi đây người tại gia cư sĩ có thể hỏi: "*Làm thế nào để chúng tôi, những gia chủ, sống cuộc sống lăng xăng bận rộn, với quá nhiều phận sự phải làm, có thể tìm được thời gian để hành thiền?*". Tuy nhiên, con người vẫn tìm được thời gian để đắm chìm trong những gì họ thích. Nếu họ có ý chí chắc chắn họ có thể hy sinh một thời gian ngắn mỗi ngày để hành thiền. Có thể đó là lúc rạng đông hay ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ khi nào tâm đã sẵn sàng dành một thời gian nào đó, dù ngắn ngủi, ở đó họ có thể tập trung những tư duy của mình lại và quán chiếu.

Nếu bạn cố gắng thực hành một chút thiền quán trong tĩnh lặng như vậy hết ngày này sang ngày khác, bạn có thể thực hiện những phận sự hằng ngày của bạn tốt hơn và trong một phương cách hiệu quả hơn, bạn sẽ có thêm dũng lực để đối diện với những nỗi khổ đau và âu lo trong cuộc sống bằng lòng can đảm đồng thời sẽ dễ dàng tìm được sự mãn nguyện hơn trong mọi hoàn cảnh. Đó là một cố gắng rất xứng đáng. Vấn đề duy nhất là phải có sự quyết tâm và lòng thôi thúc để cố gắng thực hiện quyết tâm đó.

Tất cả các pháp hành được đề cập trong Phật giáo đều đưa đến sự lành mạnh tinh thần chứ không bao giờ đưa đến sự



thuvienhuequang.vn

bệnh hoạn; vì mỗi pháp hành là một cố gắng để kiểm soát và giải tỏa căng thẳng của các trạng thái tâm có khuynh hướng làm cho tâm bệnh hoạn. Thân bệnh không đến nỗi khó chữa, nhưng những chứng bệnh của tâm mới thực sự khó phục hồi. Chính vì vậy mà sự cần thiết và sự cố gắng là để gột rửa tâm khỏi những bất tịnh của nó. Đây có thể là điều khó khăn nhất mà con người phải làm, nhưng đó cũng chỉ là những gì họ cần phải làm. "*Hiếm thay trên thế gian này là những người có thể tuyên bố thoát khỏi các tâm bệnh dù chỉ trong khoảnh khắc ngoại trừ trong ai các cấu uế đã được đoạn trừ (chỉ các bậc A-La-Hán)*"[1].

Khi Nakulapità, một nam cư sĩ đã già, cao niên, ốm yếu và bệnh hoạn, đi đến chỗ Thế Tôn, đảnh lễ Ngài và mong được nghe pháp ngõ hâu tăng trưởng sự an vui và hạnh phúc, Đức Phật nói: "*Thật sự là vậy, này gia chủ. Thực sự là vậy, này gia chủ. Thân của ông là bệnh hoạn, ốm yếu. Đối với người nào mang tấm thân này, lại tự cho là không bệnh dù chỉ trong giây phút thôi; người ấy hẳn là người ngu! Vì vậy, này gia chủ, ông phải tự tập luyện như vầy: 'Dù cho thân ta bệnh hoạn, tâm ta sẽ không bệnh'; ông hãy tự luyện tập như vầy*"[2].

Cần phải xác định một cách rõ ràng rằng thiền không phải một sự tự nguyện trục xuất mình ra khỏi cuộc đời, hay thiền chỉ là pháp để thực hành cho lợi ích về sau. Thiền cần phải

---

[1] A.II. 143.
[2] S.III.2.



thuvienhuequang.vn

được áp dụng trong những công việc của đời sống hàng ngày, và kết quả của nó nhận được ngay tại đây và bây giờ (tức trong kiếp sống này). Thiền không phải là cái gì tách biệt khỏi đời sống bình thường. Nó là một bộ phận khăng khít của cuộc sống chúng ta. Nếu chúng ta không biết thiền thì cuộc sống của chúng ta đã thiếu đi ý nghĩa, mục đích và sự phấn khích.

Trong Phật giáo **thiền**[1] chiếm một vị trí tối cao vì chính nhờ thực hành và thông qua thiền mà sự giác ngộ và an ổn tối thượng khỏi các khổ ách được đạt đến.

Những mô tả về thiền như đã được ghi chép trong các bản kinh Phật cổ xưa không ít thì nhiều đều y cứ vào những phương pháp Đức Phật đã sử dụng để chứng đạt sự giác ngộ và Niết bàn của Ngài, cũng như dựa vào kinh nghiệm riêng của Ngài về sự phát triển tinh thần.

**Thiền**, như đã được thực hành và kinh nghiệm bởi Đức Phật, trước và sau sự giác ngộ của Ngài, được chia ra làm hai hình thức hay hai hệ thống: Định (Samàdhi), nghĩa là sự nhất tâm (Cittekaggatà), và tuệ (Vipassanà). Trong hai hình thức này, Định có nhiệm vụ an tịnh tâm, và chính vì lý do này mà

---

[1] Chữ thiền thực ra không phải là từ tương đương với thuật ngữ Bhàvanà của đạo Phật, và Bhàvanà nghĩa đen là "sự phát triển" hay "tu tập". Nó là sự phát triển tâm hay tu tập tâm. Bhàvanà trong Phật giáo nghĩa là sự tu tập đúng theo ý nghĩa của từ, đó là sự đoạn trừ những tâm sở ác và bất thiện, đồng thời phát triển và tu tập các tâm sở thiện để tạo ra một cái tâm an định ngõ hầu thấy rõ bản chất thực sự của các pháp và chứng đắc Niết bàn sự an ổn tối thượng khỏi các khổ ách.



thuvienhuequang.vn

từ Định (Samàdhi), trong một số kinh thường được dịch là sự an tịnh, vắng lặng hay tịnh chỉ. An tịnh tâm hàm ý sự chuyên nhất của tâm, hay nếu bạn thích, ***"nhất điểm"*** tâm cũng được. Sự chuyên nhất hay nhất điểm này phát sanh do sự gom tâm trên một đề mục bổ ích nhằm loại bỏ các đề mục khác.

***"Định là gì?".*** Thế nào là định tướng, thế nào là định tư cụ (sự cần thiết để đắc định), thế nào là định tu tập?

*"Sự nhất tâm là Định, Bốn Niệm Xứ là Định tướng. Bốn Chánh Cần là Định tư cụ; sự luyện tập, sư tu tập, sự phát triển của những pháp ấy là Định tu tập ở đây vậy"*[1].

Lời tuyên bố này rõ ràng cho thấy rằng ba yếu tố hay ba chi của nhóm định, đó là Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, làm nhiệm vụ cùng nhau và hỗ trợ lẫn nhau.

Rất nhiều ***"đề mục hành thiền"*** (kammatthàna)[2] đã được đề cập đến trong Kinh điển và Chú giải, một số đề mục này khi tu tập cẩn trọng có thể giúp cho hành giả đạt đến sự định tâm rất cao và chứng đắc các tầng thiền (Jhàna) dẫn đến "Không vô biên xứ" hay "Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Tuy nhiên, những chứng đạt tâm linh này dù được xem là rất cao vẫn không thể, và chắc chắn là không đưa đến sự chứng ngộ chân lý và chứng đắc Niết bàn, an ổn tối thượng khỏi các khổ ách.

---

[1] M.44.

[2] Kammatthàna nghĩa đen là: Một căn cứ cho định, một đề mục bổ ích nào mà trên đó hành giả định tâm.



thuvienhuequang.vn

Một điều hiển nhiên được tìm thấy trong kinh điển là không phải Àlàra Kàlàma, không phải Uddaka Ràmaputta, hai trong số các vị thiền sư lừng danh nhất vào thời đó, người mà Bồ tát Gotama đã thân hành đến xin chỉ dạy và hướng dẫn, cũng không phải các vị thiền sư đương thời của Ngài, có thể chỉ cho Ngài con đường đi đến chân lý tối thượng và an ổn khỏi mọi khổ ách. Đó là vì tất cả những kinh nghiệm huyền bí của họ cuối cùng chỉ dẫn đến "Phi tưởng phi phi tưởng xứ", không đủ để dò tìm vào cái bản chất thực của các pháp hữu vi, nghĩa là thấy được thực tại, thấy các pháp như chúng thực sự là. Những kinh nghiệm thiền định này rõ ràng tạo ra một sự định tâm rất cao và đưa đến sự an tịnh vắng lặng tuyệt đối cũng như dẫn đến những cảm giác hỷ lạc thuần khiết trong kiếp sống này (Ditthadhammasukha-vihàra = hiện pháp lạc trú). Trạng thái hỷ lạc ấy được tạo ra bởi sự an tịnh tâm mà sự an tịnh này là kết quả tự nhiên của sự nhiếp phục năm triền cái đã được đề cập trong kinh sách, năm triền cái ấy chúng ta sẽ bàn đến lát nữa đây.

Ở đây, cũng cần đề cập thêm là sự phát triển hay tu tập Định (Samàdhi bhàvanà) như đã được dạy trong Phật giáo không dành riêng cho người Phật tử thôi. Các vị Yogis (Du già) trước thời Đức Phật đã hành những hình thức thiền định khác nhau như ngày nay họ vẫn còn theo đuổi. Ấn Độ luôn luôn là một vùng đất đầy bí ẩn, nhưng các hình thức thiền thịnh hành thời ấy vẫn chưa dám vượt qua cái mốc Phi tưởng phi phi tưởng xứ của họ. Đức Bồ tát không lấy làm thoả mãn với những kinh nghiệm huyền bí và các tầng thiền này, mục



thuvienhuequang.vn

đích duy nhất của Ngài là phải đạt đến Chân Lý Niết bàn. Với chủ đích này Ngài đã dò tìm vào những nơi sâu kín nhất của tâm để tìm ra một phương pháp hành thiền khả dĩ đem lại an lạc và giải thoát hoàn toàn.

Như chúng ta thấy ở trên, cuối cùng khi Bồ tát ngồi lại dưới cội Bồ đề tại Gayà và hành thiên Định, Ngài tự vận dụng Chánh Niệm vào hơi thở vô-ra (ànàpànasati). Sau khi đã đạt đến an tịnh như vậy, Ngài chú tâm phát triển thiền quán (Vipassanà), hay tuệ giác mà có thể giúp người ta thấy đúng thực tính của các pháp, đó là thấy ba đặc tính của các pháp hữu vi: Vô thường, Khổ, Vô ngã. Chính nhờ Tuệ giác hay Trí tuệ thể nhập này, mà Bồ tát đã có thể đột phá qua lớp vỏ vô minh để thể nhập chân lý, liễu tri Tứ Thánh Đế, Pháp (Dhamma) chưa từng nghe (bởi Ngài) trước đây.

Chữ Vipassanà (vi + passanà) nghĩa gốc là thấy theo cách đặc biệt, xuất phát từ chữ Passati: thấy và tiếp đầu ngữ vi: biểu thị tính chất đặc thù hay đặc biệt. Do vậy, Vipassanà nghĩa là thấy vượt ra ngoài cái bình thường, minh thị rõ ràng. Không phải cái thấy hời hợt hay thấy thoáng qua, cũng không phải cái thấy các tướng bên ngoài mà là như thực liễu tri (thấy các pháp như chúng thực sự là), hay thấy rõ tam tướng của mọi hiện hữu duyên sinh. Chính trí tuệ này, với sự an định của tâm như nền tảng của nó, có thể giúp hành giả thanh lọc mọi cấu uế và thấy Chân Lý Niết bàn. Thiền tuệ (Vipassanà – bhàvanà), do đó, là một giáo lý đặc trưng của chính Đức Phật, một kinh nghiệm độc đáo của bậc Đạo Sư, độc quyền của Phật giáo, và trước thời Đức Phật chưa từng hiện hữu.



thuvienhuequang.vn

Như vậy **Định** và **Tuệ** (Samatha – Vipassanà) phối hợp với nhau và **chỉ-quán** vận chuyển song hành (yuganaddha). Hành giả thành tựu viên mãn pháp thiền nhờ biết liên kết **chỉ** và **quán** với nhau sao cho cả hai được quân bình. Một bên là an tịnh nội tâm, một bên là tuệ giác bén nhạy.

"Ở đây sự tu tập Tuệ (Vipassanà) cần phối hợp với sự tu tập Định (Samàtha), và mỗi loại vận hành theo một cách mà không qua mặt nhau, cả hai đều phải đạt mức quân bình về lực. Nếu phân tích quá mức (nghiêng về tuệ) có thể sanh rối loạn, và nếu quá nghiêng về định thì lười biếng sẽ lẻn vào"[1].

Như Đức Phật nói: ***"Hãy tu tập định, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo có định tâm sẽ thấy các pháp như chúng thực sự là** (thấy như thực)"*[2].

Sự tu tập định, tuy nhiên tự nó không phải là cứu cánh. Định chỉ là phương tiện để đạt đến một cái gì đó vi diệu hơn thường được coi là có tầm quan trọng sống còn, đó là Tuệ (Vipassanà). Nói một cách khác, định là một phương tiện để đạt đến Chánh Kiến, chi đầu tiên của đạo lộ (Bát Chánh). Mặc dù chỉ là một phương tiện để đạt đến cứu cánh, Định cũng đóng một vai trò quan trọng trong Bát Chánh Đạo, nó cũng được xem như Citta visuddhi, thanh tịnh tâm, mà sự thanh tịnh tâm này được tạo ra nhờ làm lặng yên năm triền cái, và không thể trông đợi thanh tịnh tâm, cũng như không

---

[1] *The way of Mindfulness*. Bhikkhu Soma (lake house, colombo 1949). PX. VN.
[2] S.III.13.



thuvienhuequang.vn

thể trông đợi sự định tâm nơi một người còn bị những thọ khổ bức bách. Đơn giản và rõ ràng là bao lâu thân và tâm ta còn bị khổ sở vì đau đớn, thì không thể nào có được sự định tâm đúng với danh xưng của nó. Đức Phật đã làm sáng tỏ điểm này: *"Do không có khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ nên không có định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ"*[1].

*"Có hai Pháp (Dhamma), này các Tỳ kheo, cần phải được tu tập để hiểu rõ tham, sân và si... Thế nào là hai? Định và Tuệ, hai pháp này cần phải được tu tập để đoạn trừ, để đoạn diệt, để tận diệt tham, sân, và si..."*[2].

Hơn nữa Đức Phật còn nói:

*"Có hai pháp này các Tỳ kheo, dự phần vào minh (Vijjà – bhàgiyà: Thuận minh phần), thế nào là hai? Đó là chỉ và quán (Định-Tuệ), khi chỉ được tu tập, tâm cũng được tu tập; do tâm được tu tập mà tham được đoạn trừ. Khi quán được tu tập, trí tuệ cũng được tu tập; do tuệ được tu tập, vô minh được đoạn trừ. Tâm bị ô nhiễm với tham sẽ không có giải thoát. Khi có sự ô nhiễm của vô minh thời trí tuệ không được tu tập. Như vậy, giải thoát Tâm (Ceto vimutti) là do tâm được thanh lọc khỏi tham. Giải thoát Tuệ (Pannà vimutti) là do tâm được gột rửa khỏi vô minh"*[3].

---

[1] S.V. 389.
[2] A.I.100.
[3] A.I. 61.



thuvienhuequang.vn

Từ đoạn kinh trên rõ ràng là **chỉ** và **quán**, hay nói một cách khác **Chánh Định** và **Chánh kiến** của đạo lộ không thể nào tách rời nhau; hai pháp này phối hợp sẽ hỗ trợ lẫn nhau. Không có một mức độ định tâm nào đó thì tuệ cũng khó có thể phát triển và nếu không có mức độ tuệ nào đó, tức là không có một tri kiến hiểu biết nào đó về thực chất của cuộc đời, định cũng khó có thể được tu tập. Sự kiện này đã được Đức Phật giải thích như vầy:

*"Không có tuệ, không định*

*Người thiếu định, không tuệ*

*Ai có định và tuệ*

*Thực gần kề Niết bàn"*[1].

Người tầm cầu sự thanh tịnh tối thượng là người khéo an lập mình vào giới, thực hành pháp khổ hạnh chân chánh (Tapas), thiêu đốt các dục tham trong tâm và tu tập thiền đạo (Jhànamagga) nhờ vượt qua những chướng ngại mà một hành giả phải đối đầu. Nhưng có năm triền cái đặc biệt ngăn trở định và con đường giải thoát. Trong kinh Pàli năm triền cái này gọi là Panca nivaranàni. Đề cập đến năm triền cái này Đức Phật nói: *"Này các Tỳ kheo, năm triền cái này tác thành si ám ,tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết bàn"*[2].

---

[1] Dhp. 372.
[2] S.V. 97.



thuvienhuequang.vn

Nivaranàni (triền cái) nghĩa là những gì ngăn che và cản trợ sự phát triển tinh thần, sở dĩ gọi là triền cái bởi vì nó đóng kín, cắt đứt và che khuất. Chúng đóng kín cánh cửa đi vào giải thoát. Năm triền cái đó là gì?

1) Tham Dục (Kàmacchanda)

2) Sân Hận (Vyàpàda)

3) Hôn Trầm và Thuỵ Miên (Thìna-Middha)

4) Trạo Cử-Hối Quá (Uddhacca-Kukkucca).

5) Nghi Hoặc (Vicikiccà).

1) Kàmacchanda là tham đắm các dục lạc ngũ trần. Những tư duy tham dục này rõ ràng làm chậm lại sự phát triển tinh thần. Nó khuấy động tâm và cản trở định. Tham dục phát sanh là do không chế ngự các căn, nghĩa là khi hành giả bất giác, không phòng hộ các căn của mình để cho những tư duy tham dục khởi lên khiến cho dòng tâm thức bị uế nhiễm. Chính vì vậy hành giả cần phải tỉnh giác canh chừng loại triền cái bít kín cánh cửa đi vào giải thoát này.

2) Kế đến, Vyàpàda là sân hận. Cũng như những trường hợp tham dục, chính do không tác ý như lý (Ayoniso-manasikàra) mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không chặn đứng sự sinh sôi nẩy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm cùn nhụt và che lấp trí tuệ, sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và bít lối vào giải thoát, tham dục và sân hận đều dựa vào vô minh,



thuvienhuequang.vn

nó không chi cản trở sự phát triển tâm linh, mà còn tác động như nhân căn để của mọi bất hoà và xung đột giữa người và người, giữa quốc gia với quốc gia.

3) Tâm triền cái thứ ba, Thìna và Middha, là trạng thái hôn trầm rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải của thân; vì ngay cả các bậc A-La-Hán, các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn tâm triền cái này, vẫn phải chịu sự mệt mỏi về thân. Trạng thái hôn trầm – thuỵ miên, cũng như bơ đặc quánh không thể phết được, làm cho tâm cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh cần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơi lỏng, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải rã rượi này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng thậm tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm đến độ tàn nhẫn.

4) Triền cái thứ tư Uddhacca-Kukkucca là Trạo cử-Hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an giống như lũ ong xôn xao trong cái tổ lắc lư, nó không thể tập trung được. Sự bứt rứt của tâm này cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hướng thượng. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện này, chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm và về những điều rủi ro bất hạnh trong đời, tâm họ không thể nào có sự an lạc. Tất cả mọi trạng thái bực bội, lo lắng cũng như bồn chồn, dao động này của tâm đều ngăn cản tâm định.



thuvienhuequang.vn

Vì vậy, hai chướng ngại này là trạo cử và hối quá, được kể trong năm pháp chướng ngại làm chậm lại sự tiến bộ tâm linh.

5) Triền cái thứ năm và cuối cùng là Hoài nghi. Từ Pàli vi + cikicchà nghĩa đen là: Không (vi = vigata) thuốc chữa (cikicchà), vâng, một người ở trong tình trạng bối rối (hoài nghi) thực sự là người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất và trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lữ không quyết đoán được này, họ sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho sự tu tập tâm. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Như vậy năm triền cái này cả riêng (từng tâm triền cái một) lẫn chung đều ngăn cản sự chứng đắc các thiền.

Tâm người nào còn bị các pháp bất lợi này che án, sẽ không thể tập trung vào bất kỳ đề mục được xem là thiện nào. Dĩ nhiên họ có thể tập trung vào một đối tượng nào đó với những tư duy tham dục và sân hận... nhưng lúc ấy, sự tập trung của họ gọi là **tà định** (micchà samàdhi). Điều rõ ràng là bao lâu những bất tịnh và dục vọng (kilesa) còn hiện diện trong con người, các tư duy ác bất thiện vẫn sẽ tiếp tục khởi lên. Tuy nhiên, với một người thực hành thiền định sẽ không thể phạm vào bất cứ điều ác nào, vì các triền cái đã được chế ngự.



thuvienhuequang.vn

Hành giả phải tu tập năm **thiền chi** (Jhànanga) để khắc phục **năm triền cái**. Đó là: Vitakka, Vicàra, Pìti, Sukha và Ekaggatà được coi là đối nghịch với năm pháp cái. Chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền (Jhàna), các thiền chi này theo thứ tự từng chi một, chế ngự các triền cái ngăn cản con đường thiền định của hành giả. Chẳng hạn tham dục được đè nén bởi định hay nhất tâm (ekaggatà), sân hận bị đè nén bởi hỷ (pìti), hôn trầm - thuỵ miên bởi tầm (vitakka), trạo cử - hối quá bởi lạc (sukha) và hoài nghi bởi tứ (vicàra), khi chúng được sắp theo từng cặp sẽ là như vầy:

*Kàmacchanda – Ekaggatà* (Tham dục – Nhất tâm)

*Vyàpàda – Pìti* (Sân hận – Hỷ lạc)

*Thina-Middha – Vitakka* (Hôn trầm-Thụy miên – *Tầm*)

*Uddhacca-Kukkucca – Sukha* (Trạo cử-Hối quá – Lạc)

*Vicikicchà – Vicàra* (Nghi hoặc – Tứ)

Giờ đây, người thực sự có quyết tâm hành thiền sẽ tìm một nơi thanh vắng, cố gắng tránh xa mọi người. Sự an tịnh đạt được qua việc độc cư thiền định sẽ giúp bậc trí khi trở lại với đời sống bình thường tiếp tục công việc một cách tốt đẹp hơn, có phương pháp hơn và hiệu quả hơn, nhất là không bị mắc lừa những dục lạc của đời sống phồn hoa đô hội.

Cũng như một sinh viên có quyết tâm muốn nghiên cứu chuyên sâu, sẽ tự tách mình khỏi những hấp dẫn của giác quan. tìm một môi trường thích hợp, cần cù làm việc và thành



thuvienhuequang.vn

đạt công trình của mình. Người hành thiền cũng phải như vậy, rút vào một nơi thích hợp nào đó và trú tâm trên đề mục hành thiền của mình. Đây là lúc vị ấy mạo hiểm vào công việc khó khăn nhất. Vị ấy phải thấy được tâm mình thực sự vận hành như thế nào, các tư duy cứ liên tục đến rồi đi ra sao, chúng xuất hiện rồi lại tái xuất hiện theo lối nào. Vị ấy sống thực hành quán các pháp. Khi tham dục có mặt, vị ấy biết rõ: "*Nội tâm có tham dục*", và khi tham dục không có mặt, vị ấy biết rõ: "*Nội tâm không có tham dục...*" Bằng cách này hành giả hiểu rõ được bốn triền cái còn lại. Như vậy với sự trợ lực của Chánh Tinh tấn và Chánh Niệm, hai chi phần khác của nhóm Định (Samàdhi) trong đạo lộ, trước tiên vị ấy đạt đến cận định (Upacàra samàdhi), kế đến nhờ chế ngự năm triền cái và tẩy trừ những bất tịnh của dòng tâm thức, vị ấy dần dần đạt đến sơ thiền (Jhàna). Trạng thái này được gọi là Chánh Định hay An chỉ định (Appanà samàdhi) tuần tự đúng theo tiến trình, vị ấy đạt đến ba thiền khác[1].

---

[1] Hệ thống tứ thiền được trình bày trong các kinh như sau:
a) Ở đây, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền một trạng thái hỷ, lạc do ly dục sanh, đi kèm với tầm và tứ.
b) Sau đó bằng cách tịnh chỉ tầm và tứ, vị ấy chứng nhập và an trú nhị thiền một trạng thái nội tĩnh nhất tâm, không tầm và tứ cùng với hỷ lạc do định sanh.
c) Sau đó bằng cách ly hỷ vị ấy trú xả, Chánh Niệm và tỉnh giác, vị ấy cảm nhận trong thân lạc thọ, chứng và trú tam thiền mà các bậc Thánh gọi là: "Xả, Niệm, Lạc trú".
d) Sau đó bằng cách xả lạc và khổ, diệt trừ hỷ ưu đã có trước, vị ấy chứng và trú tứ thiền một trạng thái không khổ không lạc, một trạng thái thanh tịnh có xả và niệm.
D.II.126; M.I. 159,181.



thuvienhuequang.vn

Ở giai đoạn này, sự định tĩnh của tâm có thể được so sánh với ngọn đèn dầu, không bị chao động trong một nơi kín gió. Sự tập trung thâm sâu này đã gắn chặt tâm hành giả vào đề mục khiến cho nó không còn bị dao động và xáo trộn nữa. Tâm và các tâm sở được duy trì ở trạng thái thăng bằng, chăng khác nào cái cân đĩa được giữ thăng bằng vững chắc. Bao lâu vị ấy còn ở trong trạng thái nhập thiền này, trong loại định tâm cao nhất này, vị ấy không thể nào bị xáo trộn bởi những điều kiện bất thuận lợi nhất. Sau khi chứng đắc đệ tứ thiền, hành giả có thể phát triển các năng lực thần thông như đọc được tâm của người khác, dò tìm vào quá khứ xa xăm để thấy các tiền kiếp của mình...

Tuy nhiên, có lẽ cũng nên lưu ý ở đây là ngay cả việc đạt đến đỉnh cao của pháp hành thiền định này cũng không đặt hành giả vào vị trí an ổn; vì những khuynh hướng ngủ ngầm trong tâm vẫn chưa được đoạn trừ. Những khuynh hướng ngủ ngầm này chỉ tạm thời ngưng hoạt động và bất cứ lúc nào nó cũng có thể xuất hiện nếu điều kiện cho phép, khi Chánh Tinh tấn và Chánh Niệm yếu đi, lúc ấy chúng sẽ gây khó chịu cho tâm hành giả. Vì hành giả vẫn còn những cấu uế, những thôi thúc bất thiện ngủ ngầm trong bản chất của mình, nên hành giả vẫn chưa ở trong trạng thái an ổn tuyệt đối. Hành giả chỉ đạt được an tịnh tâm do sự tập trung hay định sanh mà điều này là phương tiện tối cần để phát triển trí tuệ. Chính do tuệ mà các khuynh hướng ngủ ngầm được bứng gốc khỏi tâm hành giả. Khi những khuynh hướng này ngủ ngầm trong phần sâu thẳm



thuvienhuequang.vn

của tâm, chúng được gọi là pháp tùy miên (Anusaya), các pháp này ngủ ngầm bao lâu chúng không được nuôi dưỡng. Năm giác quan bên ngoài (ngũ căn), với ý căn thứ sáu, cung cấp thức ăn cần thiết bằng các hình thức sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Các loại thức ăn này hoặc là vừa ý, hoặc là khó chịu. Tuy nhiên, trong cả hai trường hợp các đối tượng giác quan này đều tác động như những vật kích thích, và ngay khi các khuynh hướng tuỳ miên này bị kích thích như vậy, chúng liền khởi lên trên bề mặt, sự khởi sanh của những khuynh hướng này thường được gọi là Pariyutthàna (sự bộc phát) hay Samudàgata (sự sanh khởi). Khi chúng bị đánh thức và trỗi dậy như vậy, chúng có khuynh hướng muốn đào thoát, muốn tìm một lối để thoát ra ngoài. Nếu hành giả không vận dụng như lý tác ý để kiểm soát những khuynh hướng phát sanh này, chúng sẽ thoát ra qua các cửa thân hoặc khẩu hay có khi cả hai, và lúc đó nó được gọi là Vitikkama, tức là sự vượt quá hay vi phạm.

Trong ba cấp độ của khuynh hướng, cấp độ thứ ba tức "cấp độ vượt quá" là thô tháo, cấp độ thứ hai "cấp độ khởi lên" tương đối vi tế, và cấp độ thứ nhất hay "cấp độ tuỳ miên", vi tế hơn hết. Ba loại vũ khí để chế ngự và giải thoát tâm khỏi ba cấp độ này là **Giới**, **Định** và **Tuệ**. Nhờ Giới (Sìla) mà mọi thân hành và khẩu hành ác được chê ngự, "cấp độ vượt quá" này bị chặn đứng. Thực sự mà nói rằng để điều phục những hành động của thân và lời nói, thậm chí phải cần đến một mức độ kỷ luật tinh thần nào đó, nhưng không nhất thiết phải có sự hành thiền nghiêm ngặt và căng thẳng. Nhờ giới mà thân



thuvienhuequang.vn

và khẩu của con người có thể được trấn tĩnh và an lạc, nhưng không chế ngự được tâm vì thiếu Định (Samàdhi). Giới không thể kiểm soát tâm, mặc dù nó là một vốn quý để lắng dịu tâm. Định với sự hỗ trợ của như lý tác ý sẽ chế ngự được cấp độ thứ hai của khuynh hướng, nhờ vậy ngăn chúng khỏi thoát ra ngoài. Tuy nhiên định không thể đoạn trừ các khuynh hướng tuỳ miên, mà chỉ có Tuệ (Pannà) mới làm được công việc này. Nhờ Tuệ mà tất cả những thôi thúc, những khuynh hướng cùng với gốc rễ của chúng được đoạn trừ và triệt tiêu không thể mọc lại, và đây là sự giải thoát.

Chính nhờ tu tập Tuệ (Vipassanà Bhàvanà) mà các khuynh hướng tuỳ miên được đoạn trừ. Do vậy hành giả tự an lập mình vào Chánh Định và phát triển tuệ giác.

*"Sabbe samkhàrà aniccà...*

*Sabbe samkhàrà dukkhà...*

*Sabba dhamma anattà..."*[1]

*"Tất cả hữu vi là Vô thường...*

*Tất cả hữu vi là Khổ...*

*Tất cả (dhamma) là Vô ngã..."*

Sự tu tập Tuệ hàm ý cố gắng hiểu rõ tính chất Vô thường, Khổ và Vô ngã của năm thủ uẩn. Vì vậy hành giả nhiệt tâm và tỉnh giác tiến hành thiền tuệ, cho đến một ngày kia, lần

[1] Dhp. 277 – 279.



thuvienhuequang.vn

đầu tiên trong đời, vị ấy thành tựu trí tuệ hiểu biết bản chất thực của con người mình, tức là tuệ tri năm thủ uẩn, và chứng nghiệm Niết bàn. Như vậy vị ấy đã đạt đến tầng thực chứng thứ nhất. Sự thành tựu này bẻ gãy ba hạ phần kiết sử[1] đó là (1) Thân kiến, ảo tưởng về một cái "***tôi***" điều khiển năm uẩn, (2) Hoài Nghi, (3) Giới Cấm Thủ **(chấp vào các lễ nghi giáo điều...)**, nhờ vậy vị ấy trở thành bậc thánh Tu Đà Hoàn (Sotàpanna). Vì các cấu uế của vị ấy chưa bị thiêu huỷ hoàn toàn, nên còn phải tái sanh ít nhất bảy lần nữa nhưng không bao giờ thấp hơn cõi người. Lời nói và hành động của vị ấy rất mực đạo đức, đồng thời vị ấy tránh xa mọi việc sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu.

Tiếp tục tiến hành thiền tuệ của mình một cách say mê, hành giả làm suy yếu hai kiết sử nữa là dục ái và sân. Với trí tuệ thấy rõ hơn về Niết bàn, vị ấy đạt đến tầng thực chứng thứ hai và trở thành một vị Tư Đà Hàm (Sakadàgàmi), bậc thánh Nhất Lai; vì nếu không đạt đến A-La-Hán quả trong kiếp hiện tại, thì vị ấy chỉ còn tái sanh trong thế gian này một lần nữa mà thôi.

Cuối cùng bẻ gãy luôn hai kiết sử[2] đã được làm cho suy yếu đó, lúc này vị ấy đạt đến tầng thực chứng thứ ba, thấy Niết

---

[1] Có 10 kiết sử (Dasa samyojanàni) 1. Sakkàya – ditthi, 2. Vicikicchà, 3. Silabbata – paràmàsa, 4. Kàma – ràga, 5. Vyagpàda, 6. Rùparàga, 7. Arùparàga, 8. Màna, 9. Uddhacca, 10. Avijjà.

[2] Năm kiết sử này được gọi là "Hạ Phần Kiết Sử" (Orambhàgiya), bởi vì chúng trói buộc con người vào các thế giới thấp hơn gọi là Dục Giới (Kàma-Lokas). Xem M.6 và 64.



thuvienhuequang.vn

bàn với trí tuệ rõ ràng hơn trước, và được gọi là Anagàmi, bậc thánh Bất Lai. Bởi vì khi tham dục đã được tận diệt, vị ấy không thể tái sanh vào cõi dục (Kàma – Loka) bao gồm thế giới Chư thiên, nhân loại và các đường ác đạo khác. Vị ấy tái sanh vào các Phạm Thiên giới[1] (Brahma).

Nhờ tuệ giác bén nhạy, sau đó vị ấy đạt đến tầng thực chứng thứ tư, cũng là tầng cuối cùng để trở thành một vị A-La-Hán (Arahat), bậc Thánh toàn hảo. Với sự chứng đắc này, năm kiết sử còn lại là: Ái sắc, Ái vô sắc, Ngã mạn, Trạo cử và Vô minh bị bẻ gãy. Với sự tẩy trừ cuối cùng này vị ấy đạt đến trạng thái, ở đây ánh sáng của Niết bàn, trong sự viên mãn của nó, sự an tịnh vượt ngoài ngôn từ, và sự giải thoát bất động của tâm loé lên cho vị ấy đến mức thế gian này không còn ý nghĩa gì đối với vị ấy nữa.

Trong sự giải thoát, trí khởi lên: *"Ta đã được giải thoát"*. Vị ấy biết rõ: *"Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, không còn gì để trở lại (nghĩa là không còn ngũ uẩn để tái sanh nữa)"*.

Một vị A-La-Hán đã vượt qua cả thiện lẫn ác. Vì vị ấy không còn hành nghiệp (tức là Samkhàra trong Thập Nhị Nhân Duyên), mặc dù không thoát khỏi quả của nghiệp quá khứ, vị ấy vĩnh viễn không còn tích luỹ nghiệp mới. Bất cứ những gì vị ấy làm dù bằng thân, khẩu, hoặc ý, không còn tạo ra nghiệp mới nữa, mà trở thành "tuyệt giống". Những hành

---

[1] Xem M.6; s.v. 61.



thuvienhuequang.vn

động này không do các dục hay những khuynh hướng tùy miên thúc đẩy. Chúng chỉ đơn thuần là hành động (Kiriya: Duy tác) tuy chúng vẫn ảnh hưởng đến người khác.

Chính là muốn đề cập đến các vị Thánh A-La-Hán này mà Đức Phật nói:

*"Bỏ trói buộc loài người*
*Vượt trói buộc Chư thiên*
*Giải thoát mọi trói buộc*
*Ta gọi Bà la môn"*[1].

*"Ái dục, sân và mạn,*
*Đã làm cho rơi rụng,*
*Như hạt cải đầu kim*
*Ta gọi Bà la môn"*[2].

Cá tính (carita) của con người rất đa dạng. Thanh Tịnh Đạo đề cập đến sáu loại chính là tham, sân, si, tín, tuệ và tư duy. Vì cá tính khác nhau nên đề mục hành thiền cũng khác nhau. Ta có thể gặp những đề mục này rải rác trong Tam Tạng, đặc biệt trong các kinh. Thanh Tịnh Đạo (Visudddhimagga) mô tả 40 loại trong số đó:

---

[1] Dhp. 417. Ở đây từ "Brahmana" (Bà-La-Môn) là một từ tương đồng với A-La-Hán theo nghĩa của "Người đã bỏ qua một bên mọi điều ác". Xem Pháp Cú câu 388.
[2] Sn. 631.



thuvienhuequang.vn

Mười đề mục Biến Xứ (Kasina)

Mười đề mục Bất Tịnh *(Asubba)*

Mười đề mục Tuỳ Niệm *(Anussati)*

Bốn Phạm Trú *(Brahmavihàra)*

Bốn đề mục thiền Vô Sắc *(Àruppà)*.

Một đề mục Quán Vật Thực *(Eká Sannà)*

Một đề mục Phân Tích Tứ Đại *(Vavatthàna)*.

Về đề mục thiền thích hợp, theo Thanh Tịnh Đạo, thì mười bất tịnh và Chánh Niệm trên thân được coi là thích hợp cho một người có tính tham dục, bốn Phạm Trú (Tứ Vô Lượng tâm) và bốn Biến xứ (Kasina) xanh, vàng, đỏ, trắng thích hợp với người có tánh sân hận; Chánh Niệm trên hơi thở vô ra được coi là thích hợp cho người có tánh si mê và suy tầm: sáu tùy niệm đầu (niệm ân Đức Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí và Niệm Thiên) thích hợp cho cá tính đức tin; và đối với người tánh tuệ thì đề mục niệm chết, niệm sự bình an (niệm diệt), phân tích tứ đại và quán vật thực bất tịnh là thích hợp. Các Biến xứ (Kasina) còn lại và bốn đề mục thiền vô sắc được xem là thích hợp cho tất cả cá tánh.

Trong phạm vi hạn hẹp của cuốn sách không thể và cũng không cần thiết liệt kê các đề mục thiền khác trong chương nói về Chánh Định này. Những ai quan tâm có thể nghiên cứu thêm trong Visudddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) hoặc trong bộ Vimutti Magga (Giải Thoát Đạo).



thuvienhuequang.vn

Thực sự mà nói, khó có thể đặt ra những quy luật cứng nhắc đối với các cá tính và đề mục thiền khác nhau. Trong Trung Bộ Kinh có hai bài kinh số 61 và 62, ở đó Đức Phật khích lệ Tôn giả Ràhula khi dạy pháp cho Tôn giả. Hai bài kinh này dành phần lớn vào việc hướng dẫn hành thiền. Trong bài kinh 62, một điều thú vị cần ghi nhận là bậc Đạo Sư đưa ra bảy loại đề mục tu tập thiền cho Ràhula, lúc đó. theo chú giải chỉ mới 18 tuổi và là một vị Sadi, khi nhận các đề mục này. Ở đây là trích đoạn từ bài kinh.

*"Này Ràhula, hãy tu tập thiền tâm Từ (Mettà), nhờ tu tập thiền tâm Từ, sân tâm sẽ được trừ diệt.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền tâm Bi (Karunà), nhờ tu tập thiền tâm Bi này, các hại tâm sẽ được trừ diệt.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền tâm Hỷ (Mudità), nhờ tu tập thiền tâm Hỷ này bất mãn sẽ được loại trừ.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền tâm Xả (Upekkhà), nhờ tu tập thiền tâm Xả này hận tâm sẽ được đoạn trừ.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền quán Bất tịnh (Asubha), nhờ tu tập thiền quán Bất tịnh này tham dục sẽ được diệt trừ.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền quán Vô thường, nhờ tu tập thiền quán Vô thường này, ngã mạn sẽ được đoạn trừ.*

*Này Ràhula, hãy tu tập thiền niệm hơi thở vô-ra (ànàpànasati), nhờ thực hành thường xuyên và làm cho sung mãn sẽ đem lại quả lớn, đem lại lợi ích lớn".*



thuvienhuequang.vn

Hành giả không thể và cũng không cần thiết phải thực hành tất cả 40 đề mục thiền này, điều quan trọng là làm sao chọn được một đề mục thích hợp nhất với cá tính của mình. Có thể trực tiếp gặp một người có kinh nghiệm hành thiền để xin hướng dẫn. Nhưng bước khởi đầu, với những bài kinh đã đề cập ở trên, có lẽ cũng tạm đủ cho một vị hành giả nhiệt tâm nương tựa tu hành. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là phải trung thực nhận ra cá tính của bạn là loại nào, vì trừ phi bạn làm được như vậy, bằng không bạn sẽ khó có thể chọn được một đề mục thiền thích hợp cho mình. Khi bạn đã chọn đề mục xong, tiến hành tu tập với tín tâm. Nếu bạn bị những công việc làm ăn choán hết thì giờ, có lẽ không dễ gì cho bạn để tách mình ra khỏi và ngồi xuống trong một nơi thanh vắng mỗi ngày một thời gian nhất định để hành thiền nghiêm túc; nhưng nếu bạn chân thành và cố gắng thực hành, bạn cũng có thể thành công. Việc hành thiền cần phải thực hiện một cách đều đặn vào những giờ cố định trong một giai đoạn tương đối và bạn cũng không nên trông đợi những kết quả nhanh chóng. Những biến đổi về phương diện tâm lý diễn ra rất chậm. Chính nhờ rèn luyện bằng thiền quán ở nơi thanh vắng mà bạn thành tựu được sự yên tịnh nội tâm. Bạn cũng có thể thành tựu điều đó chứ? Câu trả lời của Lord Horder thật thú vị: *"... câu trả lời là '**được**'. Nhưng bằng cách nào? À, không phải do làm **"một điều vĩ đại nào cả". "Tại sao các bậc Thánh là Thánh?"**. Một người nào đó hỏi. Và câu trả lời: **"Bởi vì họ vui khi khó vui, nhẫn nại khi khó nhẫn nại. Khi muốn dừng lại thì họ tiếp tục đi, và khi muốn nói họ lại***



thuvienhuequang.vn

***giữ yên lặng"**. Tất cả chỉ có thế, rất đơn giản nhưng lại rất khó làm, vấn đề vệ sinh tinh thần là vậy... ".*

Bây giờ chúng ta hãy xét đến một trong số 40 đề mục thiền ấy. Niệm hơi thở vô-ra (Ànàpànasati) là một đề mục thiền rất được nhiều người ưa thích và thực hành. Đề mục này đã được đức Bồ tát sử dụng khi nỗ lực thành đạt Giác Ngộ dưới cây Bồ Đề và chính Đức Phật nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc thực hành quán niệm hơi thở này. Một lần nọ, Đức Thế Tôn nói: *"Này các Tỳ kheo, Như Lai muốn sống một mình trong ba tháng. Hãy để người duy nhất đến thăm Ta là người mang đồ ăn cho Ta". "Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn"*, chư tăng đồng trả lời. Cuối ba tháng ấy Đức Thế Tôn gọi các vị Tỳ kheo lại và nói như vầy:

> *Này các Tỳ kheo, nếu có người nào (những du sĩ ngoại đạo) đến hỏi các con: 'Thiền định nào Sa-môn Gotama thường thực hành trong suốt mùa an cư'. Các con cần phải nói như vầy: 'Đức Thế Tôn thường thực hành thiền quán niệm hơi thở vô – ra trong suốt mùa an cư'. Ở đây, này các Tỳ kheo, Chánh Niệm ta thở vào, Chánh Niệm ta thở ra... Này các Tỳ kheo, người nào nói một cách chân chánh sẽ nói rằng Chánh Niệm vào hơi thở ra là Thánh (Noble) trú (lối sống của bậc Thánh), là Phạm trú, là Như Lai trú"*[1].

Kinh điển Phật giáo rất thường đề cập đến loại thiền quán niệm hơi thở này, và không có gì phải ngạc nhiên khi khích lệ Ràhula, bậc Đạo Sư đã đưa ra những lời chỉ dẫn chi tiết về

---

[1] S.v. 326.



thuvienhuequang.vn

phương pháp thiền quán ấy. Bây giờ chúng ta hãy trở lại với bài kinh 62 của Trung Bộ Kinh (Majhimà Nikàya):

*"Ở đây, này Ràhula, vị Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến một nơi thanh vắng, ngồi kiết già, lưng thẳng, và giữ niệm tỉnh táo. Chánh Niệm vị ấy thở vào, Chánh Niệm vị ấy thở ra. Khi thở vào một hơi dài vị ấy biết rõ: 'ta thở vào một hơi dài'. Khi thở ra một hơi dài, vị ấy biết rõ: 'ta thở ra một hơi dài'. Khi thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết rõ: 'ta thở vào một hơi ngắn'. Khi thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết rõ: "ta thở ra một hơi ngắn". 'Ý thức toàn tiến trình (hơi thở) ta sẽ thở vào', vị ấy tự luyện tập như vậy: 'Ý thức toàn bộ tiến trình (hơi thở) ta sẽ thở ra', vị ấy tự mình luyện tập như vậy. 'An tịnh thân hành (sự vận hành của hơi thở) Ta sẽ thở vào', vị ấy tự luyện tập như vậy. 'An tịnh thân hành (hơi thở) ta sẽ thở ra'. Vị ấy luyện tập như vậy; và..."* Bài kinh tiếp tục và kết thúc với lời tuyên bố: *"Niệm hơi thở vào – và niệm hơi thở ra, này Ràhula, được thực hành thường xuyên và được phát triển như vậy sẽ tạo ra quả lớn, tạo ra lợi ích lớn. Khi, này Ràhula, thở vào và thở ra với Chánh Niệm đã được phát triển và thực hành thường xuyên như vậy, ngay cả khi hơi thở vào và hơi thở ra cuối cùng diệt cũng ý thức được, không phải không ý thức được".*

Ở đây, ta cần để ý cẩn thận những từ *"một cách ý thức vị ấy thở vào và một cách ý thức vị ấy thở ra"*... ***"Ý thức"*** nghĩa là ***"với sự tỉnh giác", "với Chánh Niệm (sato)".*** Vị ấy Chánh Niệm vào hơi thở chứ không phải vào bản thân mình,



thuvienhuequang.vn

mục đích duy nhất của vị ấy là gom tâm vào hơi thở để loại bỏ những tư duy khác *(tạp niệm)* và gắn chặt tâm vào đó; vì nếu những gì nằm trong vùng ***"ngoài lề"*** xen vào vùng ***"tập trung",*** vị ấy không thể định tâm được, tâm vị ấy trở nên lan man hết chỗ này tới chỗ khác.

Khi bạn thực hành quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra, bạn phải chú tâm vào điểm ở đây hơi thở *(gió lưu thông)* chạm vào cánh mũi và ghi nhận hơi thở của bạn ra-vào như thế nào, nhưng không theo nó. Không nên kiềm chế hay dừng hơi thở, phải để cho nó hoàn toàn tự nhiên mà không có bất kỳ sự cố gắng hay tác động nào của bạn vào đó cả. Đôi lúc hơi thở có thể trở nên rất vi tế đến nỗi bạn không còn ghi nhận được nó. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng tâm bạn rỗng không và khởi tâm ưa thích nó. Khi bạn tiến hành tu tập Chánh Niệm trên hơi thở này, tuỳ theo mức độ, có lúc tâm bạn tập trung toàn triệt vào hơi thở và bạn sẽ nhận ra rằng chỉ có hơi thở mà không có gì đằng sau nó cả – không tự ngã, không linh hồn. Không Tôi hay bất cứ thứ gì đại loại như vậy. Nghĩa là hơi thở và bạn không phải là hai mà chỉ có một tiến trình, nếu bạn đạt đến mức độ tuệ tri rõ ràng như thế, sự định tâm của bạn đã rất cao và với sự định tâm này, những trạng thái hỷ, lạc và an tịnh của tâm sẽ phát sanh. Tuy nhiên trạng thái này có thể chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, rồi tâm bạn lại trở nên lan man, những tư duy tiếp tục lang thang và bạn thấy khó có thể tập trung được như trước. Điều này không thành vấn đề, bạn phải ***"thường kiên trì phấn đấu"***.



thuvienhuequang.vn

Cho dù bạn không đạt được những kinh nghiệm thiền chứng thì việc hành thiền này cũng vẫn đem lại rất nhiều lợi ích. Nó sẽ giúp bạn tư duy trong sáng hơn, hiểu biết sâu sắc hơn, có được sự quân bình và vắng lặng của tâm. Điều này sẽ cải thiện sức khoẻ của bạn cả về thể xác lẫn tinh thần và giữ cho bạn khoẻ mạnh.

Đức Phật nói: "*Chánh Niệm trên hơi thở vô và hơi thở ra, này các Tỳ kheo, nếu được phát triển và thực hành thường xuyên sẽ đem lại quả lớn, đem lại lợi ích lớn. Chánh Niệm trên hơi thở vô và hơi thở ra, này các Tỳ kheo, nếu được phát triển và thực hành thường xuyên, sẽ làm viên mãn* ***"Bốn Niệm Xứ"****, Bốn Niệm Xứ, nếu được phát triển và thực hành thường xuyên sẽ làm viên mãn Thất Giác Chi; Thất Giác Chi nếu được phát triển và thực hành thường xuyên sẽ khiến cho mình giải thoát (Vijjàvimutti) được viên mãn"*[1].

Thiền là huyết mạch của Phật pháp, Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của kỷ luật tinh thần. Ngài thúc giục và khuyến khích mọi người đạt đến sự tự chủ bằng những lời như vầy:

*"Người trị thủy dẫn nước,*
*Kẻ làm tên nắn tên,*
*Người thợ mộc uốn gỗ,*
*Bậc trí nhiếp tự thân"*[2].

---

[1] M. 118.
[2] Dhp. 80; Thg 877.



thuvienhuequang.vn

Câu chuyện liên quan đến bài kệ này nhìn từ nhiều góc độ rất là quan trọng. Một đệ tử của Ngài Xá Lợi Phất tên là Pandita, Sa di bảy tuổi khi gia nhập tăng đoàn, một hôm theo Trưởng lão vào làng khất thực. Khi họ đang đi như vậy, Sa di Pandita thấy một cái mương nước và hỏi thầy:

*"Bạch Thầy cái này là cái gì vậy?"*

*"Một mương nước."*

*"Người ta đào mương để làm gì?"*

*"Họ đào mương để dẫn nước vào ruộng canh tác."*

*"Vậy nước này có thức tánh, có tâm không, bạch Thầy?"*

*"Không."*

*"Như vậy, bạch Thầy, người ta có thể hướng dẫn một vật không có lý trí, không có thức tánh này đến bất kỳ nơi nào họ thích phải không Thầy?"*

*"Đúng".*

Khi ấy Sa di mới suy nghĩ: *"Chà, nếu người ta có thể hướng dẫn một vật không có thức tánh như nước này đến bất cứ chỗ nào họ thích, thế thì tại sao một người có tâm lại không điều phục được cái tâm ấy và thành tựu đạo quả ngay trong kiếp sống này nhỉ?"*.

Tiếp tục đi thêm nữa, họ thấy những người làm tên đang uốn thẳng những mũi tên của họ.

*"Bạch Thầy, những người này đang làm gì vậy?"*

*"Họ là những người thợ làm tên, họ đang uốn thẳng những cây tên của họ."*



thuvienhuequang.vn

*"Bạch Thầy, những cây tên này có biết suy xét không?"*

*"Không, chúng không biết suy xét."*

Khi ấy chú Sa di nghĩ: *"Nếu những người này có thể uốn thẳng những cây tên, tại sao người có tâm lại không thể tập trung lại để điều phục và nhờ đó nỗ lực thành đạt mục tiêu (giải thoát) của mình nhỉ?"*.

Đi thêm một đoạn nữa, họ thấy một số người đóng xe đang làm việc.

*"Bạch thầy, họ đang làm gì thế?"*

*"Họ đang uốn gỗ để làm thành bánh xe."*

*"Gỗ này có tâm không?"*

*"Không."*

Vị Sa di lại suy gẫm: *"Những người này có thể uốn nắn cây gỗ vô tri này thành bánh xe. Tại sao người có khả năng suy luận lại không thể điều phục tâm mình và sống đời Phạm Hạnh nhỉ?"*.

Vị Sa di quan sát thận trọng ba trường hợp này như vậy rồi nói với Trưởng lão: *"Bạch Thầy, xin Thầy hoan hỉ nhận lại bát và y của Thầy, vì con muốn quay về"*.

Khi Trưởng lão đồng ý, Sa di Pandita đảnh lễ thầy rồi trở về chùa. Chú đi vào cốc của Trưởng lão rồi ngồi trong đó hành thiền, phát triển thiền quán ngay trên thân mình, tập trung và chú tâm trên đó, vị Sa di đạt đến trí tuệ nội quán và chứng đắc A-La-Hán quả. Như vậy Sa di Pandita vào ngày



thuvienhuequang.vn

thứ tám sau khi xuất gia, dù tuổi còn rất trẻ, nhưng tâm thiền đã trưởng thành, nhờ điều phục tâm mình đã thấy rõ chân lý[1].

Đề cập đến các vị Thánh như vậy, Đức Phật nói:

*"Bước vào ngôi nhà trống.*
*Tỳ kheo tâm an tịnh*
*Thọ hưởng vui siêu nhân*
*Tịnh quán theo chánh pháp".*
*"Người luôn luôn Chánh Niệm,*
*Sự sanh diệt các uẩn*
*Được hoan hi hân hoan*
*Bậc Trí đạt bất tử"*[2].

[1] Dhp. Com. II. 141.
[2] Dhp. 374.



thuvienhuequang.vn

CHƯƠNG XIV

# *Kết luận*

Đến đây hẳn chúng ta đã thấy rõ Tứ Thánh Đế là chân lý trung tâm của đạo Phật. Những gì Đức Phật dạy trong suốt 45 năm hoằng hoá đều xoay quanh những Sự Thực *(Đế)* ấy, đó là: Khổ *(Dukkha)*, Nhân sanh khổ, Sự diệt khổ và Con đường ra khỏi trạng thái khổ này. Người có tư duy sâu sắc sẽ hiểu những Sự Thực này như là nói về con người và mục đích của nó, sự giải thoát cuối cùng của con người, đó là toàn bộ nội



thuvienhuequang.vn

dung của Tứ Đế. Cái chúng ta gọi là con người, trong ý nghĩa tối hậu, chỉ là sự kết hợp của tâm và thân *(danh – sắc)*, hay năm uẩn chấp thủ. Trên bình diện con người, dukkha *(khổ)* không và chắc chắn không thể tồn tại độc lập với người, tức là độc lập với thân và tâm của họ. Vì vậy vấn đề trở nên rõ ràng rằng khổ không gì khác hơn là chính tự thân con người. Như Đức Phật nói: "***Năm uẩn chấp thủ là khổ (Dukkha)***".

Kế tiếp chúng ta hiểu rằng Sự Thực thứ hai là **Ái** *(Tanhà)*. Ái chính là Nhân sanh khổ. Bây giờ thử hỏi Ái này phát sanh ở đâu? Ở đâu có năm uẩn chấp thủ, ở đó ái khởi sanh; Sự Thực thứ ba là sự diệt của Ái này, tức Niết bàn – sự giải thoát cuối cùng. Điều này cũng không nằm ngoài con người. Chân Đế thứ tư và cuối cùng là con đường đi ra khỏi trạng thái bất toại nguyện đó, nghĩa là đi ra khỏi vòng sanh tử luân hồi bất tận này.

Ở đây, nếu phân tích kỹ chúng ta sẽ hiểu rằng Tứ Thánh Đế là sự cố gắng để chỉ ra vòng luân hồi *(samsàra)* và nhân sanh của nó; Niết bàn và con đường đi đến Niết bàn. Samsàra chỉ là một chuỗi của các uẩn chấp thủ; hay nói một cách khác sạmsàra là một chuỗi sanh tử, tử sanh, không đề cập đến thế giới vật lý với những sông biển, đá, cây và mặt trời – mặt trăng của nó. Trong ý nghĩa này samsàra là một tên khác để gọi con người bao gồm năm uẩn chấp thủ. Đây là Thánh Đế Thứ Nhất. Trong Thánh Đế Thứ Hai chúng ta thấy nguyên nhân và điều kiện *(nhân duyên)* của vòng luân hồi *(samsàra)*. Thánh Đế Thứ Ba chúng ta thấy sự tận diệt của Samsàra được coi là sự an ổn tối thượng khỏi các khổ ách – tức Niết bàn.



thuvienhuequang.vn

Liên quan đến điều này cũng cần phải ghi nhận rằng trong truyền thống Theravàda *(Phật giáo Nguyên Thủy)*, samsàra hoàn toàn đối lập với Niết bàn, vì chúng ta thấy rằng samsàra *(luân hồi)* là sự tương tục của các uẩn chấp thủ trong khi Niết bàn là sự diệt tận của chấp thủ này. Trong kiếp sống này người nào còn hưởng thụ ngũ dục chắc chắn không thể giải thoát khỏi samsàra. Bao lâu tham ái và chấp thủ của họ chưa bị tiêu diệt, họ vẫn chấp thủ vào các uẩn và vào những gì liên quan tới nó. Tuy nhiên người đã được giải thoát cảm nhận hạnh phúc Niết bàn ngay trong cuộc đời này, vì họ không chấp giữ vào các đối tượng giác quan *(năm trần)*, ái và thủ của họ đã diệt và do đó đối với họ chuỗi tương tục của các uẩn không còn nữa, các uẩn không còn thì sanh tử luân hồi *(samsàra)* cũng không còn vậy.

Thánh Đế Thứ Tư và cuối cùng là Bát Chánh Đạo. Trong Tứ Thánh Đế, như bây giờ chúng ta có thể hiểu, Bát Chánh Đạo là phương diện duy nhất đề cập đến pháp hành. Bất cứ điều gì được thực hành, được tu tập, được phát triển, trong Phật giáo điều ấy phải nằm trong phạm vi Bát Chánh Đạo. Đó là sự khởi đầu (ABC) và sự kết thúc (XYZ) của lối sống theo Đức Phật. Đạo (Bát Chánh Đạo) là sự tóm tắt các phương tiện làm cho chúng ta có thể đi ra khỏi sự trói buộc của vòng luân hồi, và chứng đắc Niết bàn được coi là Pháp (Dhamma) không bị tạo tác duy nhất trong Phật giáo. Chính vì vậy cần phải nhớ rằng đạo không dùng như Nhân và Duyên (điều kiện) của Niết bàn. Nó chỉ là phương tiện để đi đến Niết bàn.



thuvienhuequang.vn

Vì Bát Chánh Đạo này là phương diện duy nhất đề cập đến pháp hành trong giáo pháp của Đức Phật, chúng ta phải tập trung sự chú ý của chúng ta vào giáo lý thực tiễn này; vì phần lý thuyết và suy luận không có kết quả gì mấy đối với một người thực sự quan tâm thực hành giáo pháp.

Hoàn toàn không có những con đường tắt để đi đến chân an lạc và chân hạnh phúc. Như trong rất nhiều bài pháp Đức Phật đã chỉ rõ: Đây là con đường duy nhất dẫn đến tuyệt đỉnh của đời sống hiền thiện, cuộc sống từ những cấp độ tâm linh thấp thỏi được thăng hoa ngày càng cao hơn. Đó là một tiến trình tu tập tuần tự về lời nói, hành động và nếp suy nghĩ để tạo ra chánh trí mà đỉnh cao là sự viên mãn giác ngộ và chứng đắc Niết bàn. Đó là con đường dành cho tất cả mọi người, không phân biệt chủng tộc, giai cấp hay tín ngưỡng, một con đường cần được trau dồi tu tập từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Mục đích duy nhất của Đức Phật trong việc chỉ ra Thánh Đạo này, đã được tuyên bố bằng những lời như sau:

*"Đức Thế Tôn đã Giác Ngộ, Ngài thuyết Pháp (Dhamma) để Giác Ngộ, Đức Thế Tôn đã điều phục, Ngài thuyết Pháp để điều phục, Đức Thế Tôn đã tịch tịnh, Ngài thuyết Pháp để tịch tịnh; Đức Thế Tôn đã vượt qua, Ngài thuyết Pháp để vượt qua, Đức Thế Tôn đã chứng Niết bàn, Ngài thuyết Pháp để chứng Niết bàn"*[1].

---

[1] M. 35. D. 25.



thuvienhuequang.vn

Nếu đây là mục đích mà vì mục đích này Đức Thế Tôn thuyết pháp và chỉ ra Con đường (Đạo), hiển nhiên rằng mục đích của người nghe pháp hay người đi theo con đường đó cũng phải như vậy, không thể khác hơn được. Chẳng hạn, mục đích của vị lương y tài đức là để chữa trị cho những bệnh nhân cần được cấp cứu, và mục đích duy nhất của bệnh nhân, chúng ta biết, là làm sao cho mau hết bệnh càng sớm càng tốt. Đó là mục đích duy nhất của một người bệnh.

Chúng ta cũng hiểu rằng mặc dù đã được hướng dẫn, được chỉ dạy, được cảnh báo, nhưng việc thực hành Giáo Pháp, việc bước lên con đường (Đạo) vẫn là phần hành của chúng ta. Chúng ta phải tiến bước với lòng nhiệt thành không suy giảm, vượt qua mọi chướng ngại và Chánh Niệm tỉnh giác theo từng bước chân của chúng ta trên Chánh Đạo – Đạo lộ mà chư Phật xưa nay đã bước lên và chỉ ra.

Để giải thích về ý tưởng vượt qua, Đức Phật đã dùng ẩn dụ chiếc bè[1]. Chúng ta hãy nghe Ngài nói:

*"Này các Tỳ kheo, Ta dạy Pháp (Dhamma) ví như chiếc bè để đưa người vượt qua, không phải để giữ lại. Hãy nghe và khéo tác ý những gì Ta nói".*

*"Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn"*, chư Tỳ kheo đáp.

Đức Thế Tôn tiếp tục:

*"Này các Tỳ kheo, ví như có người khởi hành một cuộc hành trình phải đi qua một con sông nước sâu và rộng. Bờ bên*

[1] M.22.



thuvienhuequang.vn

*này đầy nguy hiểm, bờ bên kia được an toàn. Nhưng con sông này không có thuyền và cũng không có cầu để đưa người qua bờ kia. Người ấy suy nghĩ: 'Con sông này quả thực rất sâu và rộng, bờ bên này đầy nguy hiểm, bờ bên kia được an ổn, ta nên thu góp cành nhánh, cây lá làm thành một chiếc bè và dùng hai tay, hai chân làm chèo để vượt qua bờ bên kia thì hơn'.*

*Thế rồi, này các Tỳ kheo, người đàn ông đó làm được một chiếc bè, cố sức dùng tay, dùng chân để đạp và vượt qua đến bờ an toàn phía bên kia. Sau khi đã qua đến bờ kia, người ấy nghĩ: "Chiếc bè này thật là hữu dụng, nhờ nó mà ta đã đến bờ kia an toàn; tốt hơn ta cũng đội nó trên đầu hay vác nó trên lưng và đi bất cứ nơi đâu ta muốn.*

*Các con nghĩ thế nào, này các Tỳ kheo, nếu làm như thế có phải người ấy đã làm đúng với tác dụng của chiếc bè hay không? Giả sử người đó sau khi đã vượt qua bờ bên kia liền nghĩ: Chiếc bè này quả thực có ích, nhờ sự trợ giúp của nó mà ta đã qua đến bờ kia an toàn: Tốt hơn hết ta hãy cho nó lên cạn hay (để cho nó) trôi theo dòng sông rồi đi bất cứ nơi đâu ta muốn. Nếu người ấy làm như thế, này các Tỳ kheo, họ đã làm đúng với tác dụng của chiếc bè. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, Ta dạy Pháp ví như chiếc bè để vượt qua, không phải để giữ lại. Các con, này các Tỳ kheo, đã hiểu Pháp có tác dụng như ví dụ chiếc bè, thiện Pháp (Dhamma) còn phải bỏ, huống nữa là các ác Pháp (A-Dhamma)[1]".*

---

[1] Dhamma, ở đây theo chú giải có nghĩa là Định (Samàdhi) và Tuệ (Vipassanà). Chấp giữ vào các tầng chứng đạt tâm linh cao đến như vậy cũng còn phải biết buông bỏ. Nói gì đến những ác pháp.



thuvienhuequang.vn

Một người nào đó có thể hỏi tại sao Đạo lại được gọi là Bát Chánh Đạo, và vì sao từ Chánh (Sammà) lại được đặt trước mỗi chi phần như vậy. Câu trả lời rõ ràng và đơn giản là rằng còn có một Con đường (Đạo) khác không phải là Thánh Đạo, đó là con đường tà ngụy và từ **Micchà** (Tà) được đặt trước mỗi chi của tám chi trong con đường hư vọng đó. Trong hai chuyện ngụ ngôn minh thị, Đức Phật đã giải thích rõ con đường Chánh và Tà như sau. Đức Phật gọi Tôn giả Tissa và nói:

*"Giả sử này Tissa, có hai người, một người không biết đường và người kia rất rành về đường sá. Người không biết đường hỏi người rành đường, và người ấy trả lời: 'Vâng! thưa bạn, đây là đường đi. Cứ đi một lúc rồi bạn sẽ gặp một ngã ba. Bỏ đường bên trái mà đi theo đường bên phải. Đi một lúc nữa bạn sẽ gặp một khu rừng rậm... rồi gặp một đầm lầy lớn... rồi một vách núi dốc đứng đi thêm một đoạn nữa bạn sẽ gặp một bãi đất bằng phẳng khả ái.*

*Bây giờ này Tissa, Như Lai sẽ minh hoạ lại ý nghĩa của ngụ ngôn trên:*

*Nói **'người không biết đường'** là muốn nói hàng phàm phu, **"người rành đường sá"** ý muốn nói Như Lai, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác. **'Ngã ba'** được ví cho sự nghi hoặc. **'Đường bên trái'** là Bát tà đạo, tức là: Tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm và tà định. **'Đường bên phải'** là Bát Chánh Đạo, tức: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng,*



thuvienhuequang.vn

*Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.* ***'Khu rừng rậm'*** *chỉ cho sự vô minh;* ***'Đầm lầy lớn"*** *là dục lạc ngũ trần;* ***'Vách núi dựng đứng'*** *ví cho phẫn nộ và bất mãn;* ***'Bãi cát bằng phẳng và khả ái'****, này Tissa, lầ ví cho Niết bàn. Hãy hoan hỉ, này Tissa (trong đời Phạm Hạnh)! Hãy hoan hỉ! Như Lai sẽ khuyên bảo các con, Như Lai sẽ dạy dỗ các con"*[1].

Ngụ ngôn thứ hai cũng mang ý nghĩa tương tự như trên và được tìm thấy trong bài kinh số 29 của Majjhimà Nikàya. Trong ngụ ngôn này, Đức Phật đề cập đến một bầy nai đang sống trong một thung lũng đầy cây cao bóng mát, ở đây cũng có một đầm lầy. Lúc bấy giờ một người kia không muốn cho bầy nai được sống an vui hạnh phúc, rắp tâm muốn làm hại chúng, muốn tiêu diệt chúng. Người này chặn con đường an toàn và mở một lối đi đánh lừa, trên đó ông ta đặt một cái bẫy và cột một con nai cái làm mồi, bầy nai lớn đó dần dần bị tổn hại và suy giảm đi.

Nhưng nếu có người muốn cho bầy nai được an vui, yên ổn sẽ mở con đường an toàn và đóng chặt con đường đánh bẫy, tháo bỏ cạm bẫy và thả con nai mồi đi, bầy nai ấy chẳng bao lâu sẽ phát triển, sẽ tăng trưởng. Kế tiếp Đức Phật giải thích câu chuyện ngụ ngôn: Đầm lầy là một tên khác để gọi dục lạc ngũ trần; bầy nai lớn ví cho chúng sanh; người đầu tiên tiêu biểu cho Màra (Ma Vương); con đường đánh lừa là Bát tà đạo, tức là tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà niệm, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà định; cái bẫy tượng trưng cho dục tham; con nai

---

[1] S.III. 108.



thuvienhuequang.vn

cái ví cho vô minh; người muốn cho bầy nai được an lạc, yên ổn tượng trưng cho đức Như Lai, bậc A-La-Hán Chánh Đẳng Giác, con đường an toàn, yên ổn, an vui là Bát Chánh Đạo tức là Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Niệm, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Định.

*"Như vậy, này các Tỳ kheo,"* Đức Phật nói: *"ta đã mở ra con đường an toàn, yên ổn và an vui, ta đã đóng lại con đường nguy hiểm, lừa đảo, đã tháo bẫy, đã thả mồi. Những gì, này các Tỳ kheo, một bậc thầy từ mẫn muốn an lạc và lợi ích cho hàng đệ tử phải làm, điều đó Như Lai đã làm vì lòng bi mẫn đối với các con. Đây là những cội cây, đây là căn nhà trống. Hãy hành thiền này các Tỳ kheo, chớ nên dễ duôi, đừng để hối tiếc về sau. Ta khuyên các con như vậy."*

Đức Phật, bậc thầy đầy lòng bi mẫn không còn nữa, nhưng Ngài đã để lại di sản Giáo pháp (Dhamma) thậm thâm vi diệu. Pháp không phải là một sự phát minh, mà là một sự khám phá. Pháp là một quy luật vĩnh hằng; nó hiện hữu ở khắp mọi nơi với mọi người nam cũng như nữ, Phật tử hay không phải Phật tử, ở phương Đông cũng như phương Tây. Pháp (Dhamma) không có nhãn hiệu, nó không hạn cuộc bởi thời gian, không gian hay chủng tộc, Pháp dành cho mọi thời đại. Mỗi người sống với Pháp là đem nó ra ánh sáng, là tự mình thấy và kinh nghiệm Pháp. Pháp không thể đem truyền cho người khác, vì nó cần phải được tự chứng. Đức Phật Gotama đã khám phá ra Pháp, như các bậc tiền bối của Ngài, tức chư Phật quá khứ. Nếu chúng ta muốn thấy nó với con mắt tâm



thuvienhuequang.vn

của chúng ta như chúng thực sự là, và không như nó hiện hữu trong kinh sách, chúng ta phải đi theo ***Con Đường Cổ Xưa*** (Pùràna Maggam*)* này. Các bậc giải thoát đã tán dương Đạo lộ và sự Giải Thoát cuối cùng trong Trưởng Lão Tăng và Trưởng Lão Ni kệ. Những người khác lắng nghe những kinh nghiệm của họ đều hân hoan và phấn khích. Nhưng chỉ đơn thuần hân hoan và phấn khích như vậy không thể đưa ta đến đích theo mong muốn được. Chính vì vậy điều cần yếu là phải tu tập con đường.

*"Hãy có tâm từ bi*

*Khéo chế ngự trong giới,*

*Chuyên tinh tấn nỗ lực,*

*Thường kiên trì phân chân,*

*Thấy nguy hiểm phóng dật,*

*Không phóng dật an ổn,*

*Hãy tu Tám Thánh đạo.*

*Giác chứng Đạo Bất Tử"*[1].

***Con Đường Cổ Xưa*** mở ra cho tất cả, hoàn toàn không có sự phân biệt trong Niết bàn. Đề cập đến bát Thánh đạo và so sánh nó với cỗ xe, Đức Phật nói:

---

[1] Psalms of the Early Buddhists, the brethren. P.T.S 1951, verses 979, 980.



thuvienhuequang.vn

*"Không kể nam hay nữ,*
*Đều dùng cỗ xe ấy*
*Chính nhờ cỗ xe ấy,*
*Hướng tiến đến Niết bàn".*

Từ những điều đề cập ở trên đã cho thấy rõ rằng người không có cỗ xe này thì cũng khó đến đích. Và người trong khi có nó mà không khởi hành hướng về mục tiêu như đã chỉ dẫn, sẽ không đến đích (giải thoát) được. Có một cuộc đối thoại khá thú vị giữa Đức Phật Gotama của chúng ta và Bà la môn Ganaka Moggallàna trong bài kinh 107 của Trung Bộ. Trả lời một câu hỏi của Bà la môn, Đức Phật đã giải thích chi tiết cách Ngài hướng dẫn và rèn luyện hàng đệ tử của mình như thế nào. Ganaka Moggallàna chăm chú lắng nghe và muốn biết xem tất cả hay chỉ có một số đệ tử được Đức Phật hướng dẫn và rèn luyện ấy đạt đến mục tiêu tối hậu – Niết bàn[1]. Câu trả lời của Đức Phật là rằng một số người được Ngài hướng dẫn đã đạt đến đích tối hậu – Niết bàn, còn một số thì không. Lúc ấy Bà la môn đặt câu hỏi này với Đức Phật:

*"Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì tại sao trong khi Niết bàn hiện hữu, trong khi đạo lộ dẫn đến Niết bàn hiện hữu, trong khi Tôn giả Gotama, người chỉ đường, hiện hữu, mà một số đệ tử do được chỉ dẫn lại đạt đến mục tiêu tối hậu – Niết bàn, còn một số lại không?".*

[1] Accantanittham nibbànam.



thuvienhuequang.vn

*"Này Bà la môn, về điểm này ta sẽ trả lời ông bằng cách đặt câu hỏi, ông có thể tùy ý trả lời. Ông nghĩ thế nào về điều này? Ông có rành đường đi đến Ràjagaha[1] không?".*

*"Có, thưa Tôn giả, con là người biết rất rành đường sá ở Ràjagaha này.*

*"Thế ông nghĩ thế nào về điều này, Bà la môn? Một người muốn tới Ràjagaha đến gặp ông và nói: 'Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Ràjagaha xin Ngài hãy chỉ giúp đường đến Ràjagaha này'. Ông có thể trả lời: 'Vâng, này hiền hữu, con đường này sẽ đi đến Ràjagaha, hãy đi theo nó một lúc. Sau một lúc bạn sẽ gặp một ngôi làng, đi một lúc nữa bạn sẽ gặp một thị trấn, tiếp tục đi một lúc nữa. Sau một thời gian bạn sẽ thấy Ràjagaha với những công viên khả ái, những khu rừng khả ái, những cánh đồng khả ái và những hồ nước khả ái của nó'. Thế nhưng cho dù ông đã khích lệ, đã chỉ dẫn như vậy, người ấy lại chọn con đường lầm lạc đi về hướng Tây. Rồi một người thứ hai đi đến và muốn tới Ràjagaha 'Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Ràjagaha xin Ngài hãy chỉ giúp đường đến Ràjagaha này'. Ông có thể trả lời: 'Vâng, này hiền hữu, con đường này sẽ đi đến Ràjagaha, hãy đi theo nó một lúc. Sau một lúc bạn sẽ gặp một ngôi làng, đi*

---

[1] Ràjagaha, một thành phố lớn của Ấn Độ bây giờ gọi là Ràjgir. Đức Phật dành phần lớn thì giờ của Ngài tại Trúc Lâm Tự (Veluvana) ở đó. Trong một hang động của thành phố này, cuộc kết tập kinh điển lần thứ nhất đã tổ chức ba tháng sau ngày Đức Phật nhập diệt. Hiện nay hang động này vẫn còn.



thuvienhuequang.vn

*một lúc nữa bạn sẽ gặp một thị trấn, tiếp tục đi một lúc nữa. Sau một thời gian bạn sẽ thấy Ràjagaha với những công viên khả ái, những khu rừng khả ái, những cánh đồng khả ái và những hồ nước khả ái của nó". Được ông chỉ dẫn và khích lệ như vậy người ấy đi đến Ràjagaha an toàn. Do nhân gì, này Bà la môn, do duyên gì, tại sao? Trong khi Ràjagaha hiện hữu, trong khi con đường dẫn đến Ràjagaha hiện hữu, ông là người chỉ đường cũng hiện hữu, mà một người mặc dù đã được ông chỉ dẫn, đã được ông khích lệ như vậy, lại chọn con đường lầm lạc đi về hướng Tây, trong khi người kia có thể đi đến Ràjagaha an toàn?".*

*"Về vấn đề này, thưa Tôn giả Gotama, con có thể làm gì được? Thưa Tôn giả Gotama con chỉ là một người chỉ đường".*

*"Cũng vậy, này Bà la môn, Niết bàn hiện hữu, con đường dẫn đến Niết bàn hiện hữu và Như Lai, bậc chỉ dẫn, cũng hiện hữu. Nhưng trong khi một số đệ tử do được Ta khích lệ, do được Ta hướng dẫn đã đạt đến mục tiêu tối hậu, Niết bàn, còn một số người khác lại không. Này Bà la môn, về vấn đề này Như Lai có thể làm gì được, này Bà la môn Như Lai chỉ là bậc chỉ đường".*

Con người có khuynh hướng xem những gì cũ là lỗi thời. Những lời chỉ trích vội vã như vậy có thể dẫn đến kết luận cho rằng Bát Thánh Đạo do Đức Phật khám phá đã xưa 25 thế kỷ, do vậy không còn phù hợp với những hoàn cảnh và điều kiện hiện nay. Nhưng đây chỉ là những suy nghĩ nông cạn và thiếu sáng suốt. Vấn đề quan trọng ở đây là phải biết rằng một điều



thuvienhuequang.vn

gì, dù cũ hay mới, nếu nó có thể đem ra ứng dụng có hiệu quả thì đó là điều thực tiễn.

Có rất nhiều vấn đề trong thế gian này, xưa cũng như nay, mỗi giai đoạn đều có những vấn đề của nó và thái độ của chúng ta cũng đa dạng, nhiều giải pháp đã được đem ra áp dụng. Bát Thánh Đạo đã rút gọn những vấn đề này lại còn một mà Đức Phật gọi là Dukkha (Khổ). Ngài gọi tập khởi của nó hay nhân của nó là Tanhà (Ái), những động cơ tham muốn vị kỷ, và vô minh (Avijjà) hay tà kiến. Bây giờ câu hỏi đặt ra là, con người ngày nay đã tìm ra một giải pháp nào cho những vấn đề này hay không, hay chúng ta chỉ làm cho chúng càng thêm tệ hại hơn? Con người ngày nay đang sống trong tình trạng an ổn và hạnh phúc hay đang sống trong tình trạng sợ hãi và căng thẳng thường xuyên? Con đường mà con người hiện đang theo sẽ dẫn đến sự sáng suốt hay điên rồ?

Ở đây, chúng ta đã được thấy ***Con Đường Cổ Xưa*** này là gì rồi. Con đường gồm tám chi: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Chi nào trong 8 chi này chúng ta có thể loại ra như là lỗi thời và không đưa đến tiến bộ vật chất và tinh thần của con người? Chi nào cản trở sự phát triển của con người về mặt vật chất hay các phương diện khác? Chắc chắn chỉ có những người u mê mới có thể coi Bát Thánh Đạo là lỗi thời, vì mặc dù đó là một ***Con Đường Cổ Xưa*** nhưng nó có cái mới bất diệt. Như đã đề cập ở trên, tất cả những vấn đề của cuộc đời có thể rút gọn lại trong một vấn



thuvienhuequang.vn

đề, đó là vấn đề Dukkha *(Khổ hay bất toại nguyện)*; và giải pháp chư Phật hay các bậc Giác Ngộ xưa nay đưa ra là Bát Thánh Đạo. Có qua thử thách mới biết hay dở. Cũng vậy, hay dở của giải pháp này nằm ở chỗ thực hành nó.

*"Là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi đã nghiên cứu mọi hệ thống Tôn giáo trên thế gian này, và không có hệ thống nào trong đó tôi có thể tìm được điều gì vượt qua Bát Thánh Đạo của Đức Phật, cả về sự mỹ diệu lẫn tính chất toàn diện của nó. Tôi cảm thấy mãn nguyện khi được uốn nắn cuộc đời mình theo con đường đó"*[1].

Để kết luận, chúng tôi nghĩ sẽ không cường điệu quá đáng khi nói rằng sự vĩ đại của Đức Phật vẫn toả rạng trong thời đại ngày nay, giống như mặt trời làm mờ đi vẻ huy hoàng của những tia sáng yếu ớt hơn. Và ***Con Đường Cổ Xưa*** của Ngài vẫn vẫy tay ra hiệu cho những người đang mệt mỏi vượt thoát trầm luân về đến nơi an ổn và hạnh phúc của Niết bàn.

Và như tục ngữ có: *"Dù người chạy nhanh, người đi bộ, người thì bò một cách đau khổ; nhưng tất cả những ai giữ vững ý chí đều về đến đích cả"*.

***Cầu mong tất cả chúng sanh đều an vui và hạnh phúc!***

Dịch xong tại *Viên Không Thạch Động*, Tháng Tư *2001*

Chỉnh sửa, bổ sung Tháng Một năm 2013

**Tỳ kheo Pháp Thông** *dịch*

---

[1] T.W Rhys Davids, chủ tịch sáng lập của hội Pàli Text London.



thuvienhuequang.vn

*Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.*

***Mọi thông tin xin gửi về:***

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com
- Góp ý về bản quyền: copyright@thaihabooks.com

**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480; Fax: (04) 6287 3238
VP-TPHCM: 533/9 Huỳnh Văn Bánh - P. 14 - Q. Phú Nhuận
Tel: (08) 6276 1719; Fax: (08) 3991 3276
Website: www.thaihabooks.com

**Nhà sách Bản quyền**
119 C5 Tô Hiệu - Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 6281 3638
Website: www.sachbanquyen.vn



thuvienhuequang.vn

Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn