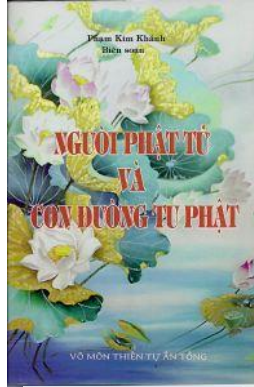


Người Phật Tử Và Con Đường Tu Phật



Phạm Kim Khánh

---o0o---

Nguồn

<http://vomonthientu.org>

Chuyển sang ebook 27-04-2017

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU
VÀI HÀNG TÂM SỰ
QUY Y TAM BẢO
 Quy Y Phật
 Quy Y Pháp
 Quy Y Tăng Bảo
THỌ TRÌ GIỚI LUẬT

Năm Giới Căn Bản
PHÁP MÔN HÀNH THIỀN
1. **Hiểu Biết Cái tâm**
2. **Uốn nắn cái tâm**
3. **Giải Phóng Cái Tâm**
BA ĐẶC TƯỚNG CỦA ĐỜI SỐNG
I. **Đặc tướng vô thường**
II. **Đặc tướng đau khổ**
III. **Đặc tướng vô ngã**
Tục Đế và Chân Đế
Ảo Kiến
Thân Ương Yếu Bệnh Hoạn, Nhưng Tâm Khoẻ Mạnh
Kinh Vô Ngã Tướng
Phần Vô Đề
Phần Thứ Nhất
Phần Thứ Nhì
Phần Thứ Ba
Phần Thứ Tư
Phần Thứ Năm
Tháo Gỡ Thăng Thúc
Vượt Thoát Ra Khỏi Cái "Ta"

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Quyển sách mà quý độc giả đang cầm trên tay là một soạn phẩm đã được cư sĩ Phạm Kim Khánh ấp ủ nhiều năm và nuôi dưỡng bằng sự hiểu biết sâu sắc về cả hai phương diện nghiên cứu và thực hành.

Do nhiều duyên lành đặc biệt, cư sĩ Phạm Kim Khánh đến với Phật giáo vào đầu thập niên 1960, ở lứa tuổi chín chắn, khi đang thăng tiến trong nghề nghiệp. Ông kiểm điểm niềm tin chân chánh của mình qua một thời gian vân đạo nơi các vị cao tăng -- đặc biệt là cố Trưởng Lão Nārada, khi Ngài từ Tích Lan sang Việt Nam hoằng pháp -- trước khi ông quyết định quy y Tam Bảo.

Ông đã dồn năng lực vào việc học tập và truyền bá Giáo pháp, qua công trình dịch thuật trong hơn bốn mươi năm qua, khởi đầu từ thập niên 1960 tại Việt Nam và tiếp tục không ngừng sau khi ông cùng gia đình định cư tại Hoa Kỳ vào năm 1975. Những bản dịch của ông, từ những bài giảng ngắn đến những soạn phẩm lớn, đã làm lợi lạc rất nhiều người.

Quyển sách "*Người Phật Tử và Con Đường Tu Phật*" là tác phẩm giá trị của một Phật tử cao niên, được hun đúc từ một căn bản vững chãi về giáo lý và những kinh nghiệm thực tế trong thời gian hành đạo ở Thái Lan, Miến

Điện, và ở tại Mỹ Quốc. Dù nay tuổi đã cao, cư sĩ Phạm Kim Khánh vẫn tham dự đều đặn các khóa thiền mười ngày tại Thích Ca Thiền Viện ở miền nam California, tổ chức bốn mùa hằng năm.

Nội dung của sách được xếp đặt khéo léo và diễn giải mạch lạc, với đầy đủ những trích dẫn thích hợp từ Vi Diệu Pháp và các bộ kinh của Phật giáo Nguyên thủy, nhất là Kinh Pháp Cú. Bắt đầu từ kiến thức căn bản về Phật-Pháp-Tăng, tác giả giới thiệu nền tảng đạo đức cá nhân trong bối cảnh gia đình và xã hội, rồi dần dần tiến đến sự phát triển trí tuệ qua những pháp môn thực hành và giáo lý cao cấp.

Chúng tôi nhận thấy sách đem lại nhiều lợi ích dù độc giả là người có hành thiền hay chưa hành thiền. Chúng tôi hoan hỷ giới thiệu soạn phẩm này tới quý Phật tử khắp nơi.

Sư Khippa Pañño Kim Triệu
Riverside, California
Tháng 5, 2004

---o0o---

VÀI HÀNG TÂM SỰ

Phật Giáo có pháp học, pháp hành, và pháp thành.

Trong hơn bốn mươi năm, xuyên qua những thăng trầm của cuộc sống, tôi có cố gắng tu học, cố gắng thực hành những gì đã học và, trên bước tiến theo lời dạy của Phật Giáo, cũng đã thu lượm một phần ít oi thành quả, vài giải thưởng dọc đường.

Giờ đây thì trời đã xế chiều, đang sẩm tối. Màn đêm âm thầm lặng lẽ dần dần hạ xuống.

Nhân nghĩ đến các bạn trẻ và quý bạn mới hội nhập vào nền văn hóa xa lạ này, vì mãi bận rộn làm ăn sinh sống, lo việc gia đình, con cái, việc xã hội, quốc gia v.v... chưa kịp nghĩ đến đời sống tâm linh của chính bản thân mình, tôi xin mạo muội có vài hàng, chân thành nhắn nhủ quý vị. Ước mong nó sẽ mang lại ít nhiều lợi ích.

Trên đời, nhằm giúp làm cho con người thật sự "thành nhân" có ba yếu tố căn bản là: nền tảng vật chất, nền tảng tinh thần, và nền tảng đạo đức. Cả ba đều rất quan trọng và ta không thể lơ đãng bỏ sót phần nào. Tuy nhiên trong cả ba, yếu tố "đạo đức" phải là nền tảng cho hai yếu tố kia. Người sang trọng



giàu có, hay người học rộng hiểu nhiều, mà không có đời sống đạo đức thì không hội đủ phẩm giá của một "con người".

Phật Giáo là một lối sống có chiều hướng làm cho tâm thanh bình an lạc, trí thoải mái thanh thoi, và nương theo đó người thực hành những lời dạy của Giáo Pháp có thể sửa dọn thân tâm, sắp xếp cho cuộc sống của mình trôi chảy suôn sẻ, thuận hòa điều hợp với chính mình, với gia đình, với xã hội và dân tộc. Theo ý nghĩ thô thiển của tôi, đó là điều rất cần thiết cho mọi kiếp sinh tồn.

Hơn nữa, đến mức cùng tột Giáo Pháp có thể rọi sáng cho người thực hành chuyên cần tinh tấn ba đặc tướng (*ti-lakkhana*) vô thường, khổ, vô ngã của đời sống. Đó là cái chìa khóa để mở cửa vượt thoát ra khỏi vòng quanh sanh tử-tử sanh triền miên tiếp diễn.

Xin thân ái gửi đến quý bạn bài viết sơ lược đề cập đến vài điểm chánh yếu của Phật Giáo.

Ngày 14-06-2004

Sunanda Phạm Kim Khánh

---o0o---

Người mới bắt đầu nghe một vài lời hay đọc một vài đoạn kinh sách đề cập đến giáo lý nhà Phật đôi khi cảm nghe thích thú và phát tâm muốn được Giáo Pháp dẫn dắt đi xuyên qua kiếp sống. Người ấy tự nghĩ rằng muốn thật sự thực hành thì phải bước vào trong cuộc, không thể "đứng bên ngoài hàng rào".

Từ ngàn xưa, trong các quốc gia Phật Giáo trên thế giới, người Phật tử bước chân vào tôn giáo mình chọn bằng một lễ gọi là Quy Y Tam Bảo. Nơi đây người thọ lễ Tam Quy thành tâm phát nguyện nhận ba ngôi báu: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo, là hướng dẫn tinh thần toàn hảo, là lý tưởng cao cả, nương tựa châu toàn, là biểu tượng quý báu xứng đáng nhất để cho mình tôn kính, và tự nguyện cống hiến trọn cuộc sống của mình đến Tam Bảo, trong ý nghĩa là trọn đời luôn luôn tuân hành lời dạy vàng ngọc của Phật, Pháp, Tăng. Quy Y Tam Bảo là bước tiến đầu tiên vào bên trong cổng chùa.

Tại sao cần phải trở về nương tựa nơi Tam Bảo? Thế gian mà ta đang sống trong đó có thật sự đầy hiểm họa không?

Có người không thấy cuộc sống trên thế gian là hiểm nguy, và do đó, không thấy cần phải có một nương tựa. Họ vui vẻ mãn nguyện với những hạnh phúc ảo huyền, phù du tạm bợ, của đời sống và tự nghĩ rằng thế gian này quá

thật tốt đẹp. Họ không thể nhìn xa hơn, không thể nhìn vượt qua chân trời hạn hẹp của mình. Đối với hạng người này không có ai thánh thiện, không ai là Phật, không có vị giáo chủ hay vị lãnh đạo tinh thần nào trên thế gian.

Nhưng đa số nhân loại thì, xuyên qua kinh nghiệm của chính bản thân họ, hiểu biết rõ ràng phần đen tối phũ phàng ẩn núp dưới lớp mặt nạ thân thiện của kiếp nhân sinh. Trước mắt họ, đời sống xem hình như một đại dương mênh mông sâu thẳm, đầy hiểm họa và đau khổ [*về điểm "hiểm họa và đau khổ", xin xem phần "Đặc Trưng Đau Khổ", trong quyển sách này*]. Trên mặt nước, chúng sanh bơi lội, lặn hụp, hay cưỡi thuyền lướt sóng đi quanh đi quẩn. Vài người hãnh diện với số phận mình. Đúng rằng có những lúc trời êm biển lặng thật là thích thú. Nhưng những ai mở mắt để nhìn đời và mở rộng tâm trí suy tư để khỏi bị bề mặt giả dối của thế gian phỉnh gạt, có thể nhận định rằng bao tổ có thể nổi lên bất cứ lúc nào, những luồng nước lũ có thể xoáy tròn nguy hiểm như thế nào, và bao nhiêu hiểm họa khác tiềm tàng sâu ẩn trong lòng biển cả đang chờ đợi. Bị lôi cuốn, lăn trôi theo những thăng trầm của một thế gian biến đổi vô cùng tận ắt không thể tìm ra hạnh phúc vững bền, mà mãi mãi triền miên lặp đi lặp lại những kiếp sống khổ đau thật là đáng sợ.

Trong hoàn cảnh nguy kịch tương tự, một nương tựa quả thật là cần thiết, và từ trong thâm tâm ta quyết đi tìm một nương tựa châu toàn.

---o0o---

Nương Tựa Châu Toàn

Một câu chuyện thuật rằng vào thuở nọ Đức Phật ngự tại thành Sāvatti (Xá Vệ). Lúc ấy Vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) đến hầu Phật, và sau khi đánh lễ xong, vua ngồi lại một bên. Đức Thế Tôn hỏi:

-- Tâu Đại Vương, Ngài đến đây có việc gì không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, từ bấy lâu nay con hết sức bận rộn với những công việc mà thường làm bận tâm hàng vua chúa -- các nhà vua dòng quý phái, các nhà vua say đắm trong độc dục của quyền thế, các nhà vua dễ duôi lăn trôi theo nhục dục ngũ trần, các nhà vua đã tạo nên cảnh thanh bình trong vương quốc mình và sống với tư cách người chiến thắng, trị vì một vùng đất rộng lớn.

-- Tâu Đại Vương, trong câu chuyện sau đây Đại Vương nghĩ thế nào? Thí dụ như có người kia từ phương Tây chạy về đến Ngài, một người trung thành, đáng tin cậy, và người ấy thông báo: "Tâu Lệnh Hoàng Thượng, kẻ hạ thần từ các châu quận ở hướng Tây chạy về để tâu lên Lệnh Thánh Hoàng rằng có một ngọn núi to lớn và cao chót vót tận trời, đang di chuyển dần đến

và trên đường di chuyển, cà nghiêng tan nát tất cả. Cúi xin Bệ Hạ am tường và lo liệu," Và có những người khác, từ hướng Đông, hướng Nam và người từ hướng Bắc, tất cả đều trung thành và đáng tin cậy, cũng về báo động như vậy. Tàu Đại Vương, từ bốn phía có bốn ngọn núi khổng lồ vồn vập tràn tới. Nghe như vậy thì Đại Vương vô cùng kinh sợ. Tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật khủng khiếp. Tái sinh trở lại vào cảnh người quả thật hy hữu, bây giờ Đại Vương phải làm thế nào?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật vô cùng khủng khiếp, tái sinh trở lại làm người quả thật rất khó, bây giờ con có thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống một cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

-- Tàu Đại Vương, xin Đại Vương lắng nghe. Tuổi già và sự chết đang lăn vồ tràn tới! Vì tuổi già và sự chết tràn ngập, lăn xả tuông vào, Đại Vương phải làm thế nào?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, những việc như xua voi, ngựa, chiến xa, và quân lính vào chiến tranh, những việc hằng làm bận tâm hàng vua chúa -- những việc ấy không thể làm gì để ngăn chống tuổi già và sự chết. Bạch Hóa Đức Thế Tôn, trong triều có những vị quân sư tài giỏi, bùa phép cao cường, có thể ngăn ngừa cả đội binh địch. Trong quốc khố, Bạch Hóa Đức Thế Tôn, có vô số vòng vàng châu báu được tàng trữ đầy kho, dư đủ để chống đỡ mọi chiến lược tài chánh. Tuy nhiên, bùa phép và tài sản ấy không thể cản ngăn sự chết và tuổi già đang tràn ngập lăn vồ đến con. Bây giờ con có thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

-- Đúng vậy. Tàu Đại Vương, đúng như vậy... và Đức Phật mở lời khuyên dạy:

*"Cũng dường như những ngọn núi khổng lồ,
Cao vọt lên tận trời,
Vồn vập tiến đến, cà nát nghiền ngấu
Tất cả đồng bằng ở bốn hướng
Đông, Tây, Nam, Bắc, cùng thế ấy,
Tuổi già và sự chết lăn xả tràn ngập tất cả.
Người dòng quý tộc và bà la môn,
Người thường dân, hạng cùng đinh,
Không có ai chạy thoát,
Không ai có thể lẫn trốn hay tránh né
Triển vọng đen tối - già và chết -
Bao trùm mọi người, và tất cả mọi người.*

Nơi đây (trong trường hợp này)
Không có chiến tượng, chiến mã,
Chiến xa, hay chiến binh,
Cũng không có bùa phép hay thần chú
Không có kho tàng châu báu nào
Có thể ngăn chống,
Do đó, người có trí để suy tư,
Người thông minh sáng suốt,
Người có tâm lực hùng mạnh
Hãy đặt niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng,
Hành động chân chánh
Bằng thân, khẩu, ý.
Người ấy, nơi đây được ngợi khen
Và trong kiếp sống vị lai
Được hạnh phúc. (Sāmyutta Nikāya, Tập A Hàm, chương 3, phần 3, bài số 5)

---o0o---

QUY Y TAM BẢO

Nương tựa châu toàn nhất trên thế gian là ngôi Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo.

Đức Phật khám phá và từ bi rọi sáng cho chúng sanh Con Đường vượt thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của những kiếp sống triền miên. Giáo Pháp là Con Đường. Chư Tăng, là những vị đã có niềm tin nơi Đức Phật, đã chăm chú lắng nghe lời Phật dạy, và noi gương lành, bước theo dấu chân Ngài trên Con Đường. Từ ngày ấy, nhiều vị đã thành công rực rỡ, chúng đắc những Đạo Quả cao thượng. Những vị khác -- còn là phàm tăng, nhưng là hội viên của Giáo Hội chư Thánh Tăng -- tuy chưa đến tuyệt đỉnh vinh quang, nhưng đang tận lực tiến bước, sẵn sàng dẫn dắt những ai có tai muốn nghe, có tâm trí để suy tư, và có ý chí muốn thực hành nhằm thoát ra khỏi những kiếp sống của vòng luân hồi đầy đau khổ.

Quy Y Phật

Người Phật tử hằng ngày đọc tụng, xưng tán hồng danh Đức Thế Tôn là: Đấng Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

* **Đấng Ứng Cúng (Arahant)** vì Ngài có phẩm hạnh hoàn toàn trong sạch, đã tận diệt ô nhiễm, xa lìa những bợn nhơ ngũ ngầm trong tâm. Ngài đã phá tan và thoát ra khỏi vòng luân hồi, chấm dứt chuỗi dài sông-chết, chết-sống

triền miên và không còn tái sinh nữa. Ngài là bậc chí tôn chí thánh, xứng đáng để chư Thiên và nhân loại lễ bái cúng dường. Ngài là phúc điền vô thượng, thừa ruộng đệ nhất phì nhiêu để chúng sanh gieo trồng phước báu.

* **Đấng Chánh Biến Tri** (*Sammāsambuddho*), vì Ngài thông suốt các pháp một cách chân chánh và tự mình chứng ngộ, không thầy chỉ dạy.

[Nơi đây, "không thầy chỉ dạy" có nghĩa là không có vị thầy nào chỉ dạy cho Ngài phương pháp tu học để chứng đắc Đạo Quả Chánh Đẳng Chánh Giác. Trước kia Ngài có học với những vị thầy như Ālāra Kālāma, Uddaka Rāmaputta để hiểu biết thế gian pháp, nhưng để tiến đến tầng siêu thế thì chính Ngài phải tự mình quay cái nhìn trở vào trong, tìm chân lý bên trong Ngài. Theo dõi đến mức sâu xa nhất của dòng tư tưởng, Ngài chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột chưa từng được biết].

* **Đấng Minh Hạnh Túc** (*Vijjācaranasampanno*), minh hạnh đầy đủ, trí tuệ viên thông, vừa sâu sắc vừa mênh mông bao quát, đức hạnh thanh cao siêu xuất.

* **Đấng Thiện Thệ** (*Sugato*) người đi chân chánh. Ngài đi chân chánh vì đi trên Con Đường Cao Quý, tức Bát Chánh Đạo. Ngài đi theo phương pháp chân chánh, vì dứt bỏ mọi luyện ái và hướng đến trạng thái châu toàn. Mục tiêu cuộc hành trình của Ngài chân chánh vì đó là Niết Bàn. Ngài đi chân chánh vì đi thẳng đường, không quanh co hay lui tới.

[Từ ngày được Đức Phật Dīpankara (Nhiên Đăng) thọ ký, Ngài không ngừng tạo an lành và hạnh phúc cho toàn thể thế gian bằng cách thực hành 30 pháp Ba La Mật (Thập Độ, mười pháp Ba La Mật ở ba tầng lớp hạ, trung, thượng khác nhau - $10 \times 3 = 30$) và bằng cách thẳng tiến trên con đường, không quanh co hay thiên về cực đoan nào, thường còn hay tuyệt diệt, lợi dưỡng trong nhục dục ngũ trần, hay đắm chìm trong khổ hạnh v.v...]

* **Đấng Thế Gian Giải** (*Lokavidū*), thông suốt cả Tam Giới gồm Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Ngài đã kinh nghiệm và thông suốt thấu đáo thế gian dưới tất cả mọi khía cạnh như về bản chất cá nhân, về sự phát sanh, sự chấm dứt và phương tiện đưa đến chấm dứt thế gian.

* **Đấng Vô Thượng Sĩ** (*Anuttaro*), không ai sánh bằng, vô song, vô thượng. Trong toàn thể tam giới, Đức Phật có nhiều đặc tánh cao thượng, quý trọng hơn tất cả, về giới hạnh, về pháp hành thiền, về trí tuệ, về giải thoát, về tri kiến giải thoát, không ai hơn hoặc sánh bằng Ngài.

* **Đấng Điều Ngự Trượng Phu** (*Purisadamma-sārathi*), hướng đạo những người hữu duyên đáng được giáo hóa. Ngài rèn luyện, un đúc, khép vào

khuôn khổ giới luật những chúng sanh cần được huấn luyện và đưa những chúng sanh ấy đến giới đức trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo v.v...

* **Đấng Thiên Nhân Sư** (*Satthā Devāmanussānam*), bậc thầy của chư Thiên và nhân loại, vì Ngài dạy các pháp có lợi ích trong hiện tiền, tại nơi đây, có lợi ích trong những kiếp sống vị lai và các pháp dẫn đến mục tiêu tối hậu là Niết Bàn.

* **Đấng Giác Ngộ** (*Buddho*). Từ giấc mơ vô minh Ngài đã thức tỉnh, chứng ngộ Đạo Quả Vô Thượng dưới cội bồ đề. Đây là kết quả của công phu tích cực tu tập thực hành tròn đủ ba mươi pháp Ba La Mật trong suốt bốn a-tăng-kỳ (*asaṅkeyya kappa*) và một trăm ngàn đại kiếp. Trong kiếp sống cuối cùng, "sau cuộc chiến đấu kỳ diệu phi thường kéo dài sáu năm đặng đặng, không có sự hỗ trợ từ bên ngoài và không được sự hướng dẫn của một năng lực siêu phàm nào, cô độc một mình, Bồ Tát Gotama (Cồ Đàm), lúc ấy ba mươi tuổi, tận diệt mọi ô nhiễm ngũ ngầm từ vô lượng tiền kiếp, chấm dứt mọi tiến trình tham ái, và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, trở thành một vị Phật, bậc Toàn Giác.

* **Đức Thế Tôn** (*Bhagavā*), một danh từ diễn đạt lòng tôn sùng kính mộ. Đây là một hồng danh đặc biệt mà Ngài thành đạt do sự liễu ngộ vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, cùng với trí kiến toàn hảo.

Khi thấu hiểu những đức hạnh, trí tuệ, công đức và lòng từ bi vô lượng của Đức Phật chúng ta cảm thấy cần phải tỏ lòng kính mộ đến một lý tưởng trong sạch. Một cách hồn nhiên, tâm ta tràn ngập những tư tưởng tri ân, kính mộ, tôn sùng, quý mến v.v... Và trong khi thành kính chiêm bái kim thân Ngài, ta tìm thấy một nguồn năng lực dồi dào thúc giục xây dựng trong tâm mình một nơi tôn thờ trang nghiêm, rồi cố dọn lòng trong sạch để xứng đáng đón rước hình ảnh của Ngài, tôn trí hình ảnh ấy vào đền thờ nội tâm đầy sự kính mến tiềm tàng trong lòng. Trước bàn thờ ấy ta nguyện hàng ngày dâng lên Đức Phật những lễ vật -- không phải những ngọn nến phải tiêu mòn hay những đóa hoa phải tàn héo -- mà kính cẩn dâng lên Ngài những hành động từ ái, những thái độ hy sinh cao cả, những công trình phục vụ hoàn toàn vị tha. Đó là lễ vật mà ta chú nguyện hằng ngày sẽ dâng đến Đức Phật.

Ta nhận định chắc chắn rằng đó hẳn là nương tựa châu toàn nhất cho chúng sanh, và từ đó nảy nở một niềm tin vững chắc nơi Đức Bổn Sư và một cách hồn nhiên, từ đáy lòng có sự thúc giục ta đọc lên câu:

"*Buddham saranam gacchāmi*" - Con xin về nương tựa nơi Đức Phật.

---o0o---

Quy Y Pháp

Đức Phật là nương tựa châu toàn. Nhưng Ngài đã nhập diệt. Trước giờ Ngài nhập Đại Niết Bàn, Đức *Ānanda* (A Nan) bạch hỏi: "Sau khi Ngài nhập diệt vị nào sẽ thay thế Ngài để chưởng quản Giáo Hội." Đức Phật dạy:

"Này Ānanda, có thể con sẽ nói rằng Giáo Huấn Tối Cao không còn thầy giảng dạy, chúng con sẽ không còn Đạo Sư. Không nên, Ānanda, con không nên suy tư như thế. Giáo Pháp và Giới Luật đã được Như Lai truyền dạy và quảng bá rộng rãi. Này Ānanda, khi Như Lai nhập diệt thì Giáo Pháp và Giới Luật (Dhamma-Vinaya) ấy sẽ là thầy của chúng con."(Mahāparinibbāna Sutta, Kinh Đại Niết Bàn)

Một lời dạy rất rõ ràng. Từ ngày ấy, hơn hai ngàn năm trăm năm đã trôi qua. Nhưng giáo lý vàng ngọc mà trong 45 năm trường Đức Thế Tôn đã dày công giảng dạy bằng nhiều phương cách khác nhau, vẫn được lưu truyền trọn vẹn. Giáo Pháp, hay những lời dạy của Đức Thế Tôn, được tôn trí đầy đủ trong ba tạng: Luật, Kinh và Luận. Đó là kho tàng Pháp Bảo.

Giáo Pháp có đặc tánh gìn giữ, bảo vệ, nâng đỡ những chúng sanh thực hành đúng lời dạy, không để rơi vào khổ cảnh. Giáo Pháp đem ánh sáng đến người tối tăm mê muội, giúp phân biệt điều phải lẽ quấy, đường chánh nẻo tà. Giáo Pháp chỉ rõ định luật "nghiệp báo-tái sanh" để giúp chúng sanh dựa theo đó sửa mình, dọn đường tiến đến những cảnh giới nhân lạc hạnh phúc. Hơn nữa, nếu thực hành đúng mức, Giáo Pháp có thể đưa thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của vòng luân hồi, đến trạng thái tịch tịnh trường cửu. Đó là nương tựa châu toàn.

Câu kinh đề tán dương Ân Đức Pháp Bảo (*Dhamma Guṇa*) mà người Phật tử hàng ngày đọc tụng có ý nghĩa như sau:

"Giáo Pháp được Đức Thế Tôn truyền dạy một cách toàn hảo là để tự mình chứng ngộ, tức khắc trở quả, mời đến quan sát, dẫn đến Niết Bàn, để cho bậc thiện trí thấu đạt, mỗi vị cho chính mình."

*** Giáo Pháp Được Đức Thế Tôn Truyền Dạy Một Cách Toàn Hảo** (*Svākkhāto bhagavatā dhammo*). Toàn thể Giáo Pháp được Đức Thế Tôn truyền dạy một cách toàn hảo bởi vì toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối. Và bởi vì Giáo Pháp mở đường đưa đến đời sống trong sạch toàn hảo.

Hiểu theo một lối, toàn thể Giáo Pháp hoàn toàn tốt đẹp ở đoạn đầu là "Giới", vì giới đem lại trạng thái an lành, hoàn toàn tốt đẹp, ở đoạn giữa là "Định" (tức thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát) vì định đem lại tình trạng vắng lặng, an lạc tự tại và trí tuệ minh sát, và tốt đẹp ở đoạn cuối là Đạo Quả và Niết Bàn.

Lại nữa, Tam Tạng Pháp Bảo, từ tạng Luật đến tạng Kinh và tạng Luận, nếu phân tách từng phần, đoạn nào cũng toàn hảo vì đoạn nào cũng nhằm đưa đến giải thoát.

* **Tự Minh Chứng Ngộ** (*Sandiṭṭhiko*), có nghĩa là khi đã thực hành đầy đủ phận sự và hoàn tất cuộc hành trình trên Con Đường, đương nhiên hành giả đến nơi tuyệt đối an lành. Và trạng thái tuyệt đối an lành này chính hành giả tự tạo cho mình (tự mình chứng ngộ) không phải có ai ban bố.

Sở dĩ hạng phàm nhân chúng ta còn đau khổ là vì chúng ta còn chứa chấp trong tâm nhiều bợn nhơ như tham, sân, si, ganh tỵ, ngã mạn, tà kiến v.v... và vì chúng ta bị màn vô minh che lấp nên không thấy được sự thật. Chúng ta thấy giả tưởng thực, thấy vô thường biến đổi ngỡ là thường còn, thấy đau khổ tưởng hạnh phúc, và chạy theo cô rượt bắt cho được cái huyền ảo, không thực có. Kết quả hiển nhiên phải là thất bại và từ đó sanh ra bất mãn, bất toại nguyện, đau khổ. Bậc Thánh Nhân đã thanh lọc mọi bợn nhơ -- thô kịch và vi tế -- đã khai triển trí tuệ minh sát. Chừng ấy không cần có ai ban thưởng, tự nhiên các Ngài tri tỏ, trực nhận thực tướng của vạn pháp, chứng ngộ Đạo Quả.

* **Tức Khắc Trở Quả** (*Akālīko*), không đợi thì giờ, có nghĩa là khi đắc Đạo rồi thì Quả tức khắc trở liền sau đó. Hạng phàm nhân, khi có hành động thiện hay bất thiện thì hành động này là nhân. Nhân đã gieo, quả sẽ trở, sớm hay muộn, trong kiếp hiện tiền hay trong một kiếp nào ở thời vị lai. Đó là quả tại thế (*vipāka*). Còn Quả ở đây thuộc về siêu thế pháp, Quả (*phala*) của Đạo (*magga*). Đạo là chấp tâm của hành giả lúc bước vào dòng suối của chư Thánh. Khi Đạo (*magga*) phát sanh vừa chấm dứt thì tức khắc liền sau đó Quả (*phala*) phát sanh. Vì lẽ ấy, một trong các đặc tánh của Giáo Pháp là khi đến mức Đạo rồi Quả liền trở sanh, không đợi thì giờ (*akālīko*).

* **Mời Đến Quan Sát** (*Ehipassiko*), có nghĩa là xứng đáng để mời người khác đến xem. Tại sao? Vì bên trong Giáo Pháp có chứa đựng nội dung phong phú, và vì Giáo Pháp đưa đến lối sống tinh khiết trong sạch. Nếu người kia không có gì trong tay, hay nắm trong tay những đồ bẩn thỉu ắt không nói rằng trong tay mình có vòng vàng châu báu và không mời ai đến xem. Nơi đây, trong Giáo Pháp này, chắc chắn và rõ ràng có chín pháp siêu thế (bốn Đạo, bốn Quả, và Niết Bàn) và có đời sống tuyệt đối trong sạch, vì lẽ ấy xứng đáng mời đến quan sát.

* **Để Cho Bậc Thiện Trí Thấu Đạt, Mỗi Vị Cho Chính Minh** (*Paccattam veditabbo viññūhī'ti*). Trên con đường dẫn đến Niết Bàn chỉ có bậc thiện trí thức mới có thể thấu đạt Giáo Pháp, hạng cuồng si không thể được. Nên ghi nhận rằng nơi đây, "thấu đạt" Giáo Pháp có nghĩa là

chúng ngộ, thấu hiểu bằng trí tuệ minh sát chứ không phải hiểu biết ở tầng lớp trí thức. Và mỗi cá nhân chỉ có thể tự mình chứng ngộ.

Trên đây là những ân đức (*guna*) của Pháp Bảo. Người đã thấu hiểu những đặc tánh và thâm nhuần ý nghĩa của Pháp Bảo càng ngày càng cảm nghe quý mến, kính mộ, tôn sùng những lời vàng ngọc ấy. Niềm tin của người ấy ngày càng vững chắc. Từ lý trí đến xúc cảm, người ấy vững lòng đặt trọn cuộc sống của mình dưới sự hướng dẫn và bảo bọc của Giáo Pháp. Hồn nhiên phát sanh đến người ấy câu:

"Dhammam saranam gacchāmi"- Con xin về nương tựa nơi Giáo Pháp.

---o0o---

Quy Y Tăng Bảo

Giữa khu rừng rậm mênh mông của những kiếp sinh tồn trong vòng luân hồi, giữa cảnh đôn đảo chạy tới chạy lui để tìm con đường thoát ra khỏi những hiểm họa rùng rợn của khu rừng ấy, Đức Phật đã gia công trong hàng trăm, hàng ngàn, hàng trăm ngàn, hàng triệu, nhiều triệu kiếp sống để vạch ra Con Đường. Và trong kiếp cuối cùng, khi đã đến mức tận cùng của Con Đường, chúng ngộ Đạo Quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, Chánh Biến Tri, Ngài không quản ngại công lao, đi từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, đi trên những con đường lớn và các nẻo nhỏ, cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ, để truyền bá bức thông điệp từ bi và trí tuệ, đem sự an lành đến toàn thể chúng sanh. Trong những năm đầu tiên sau khi Thành Đạo, Ngài gởi sáu mươi vị đệ tử A La Hán đi hoằng Pháp với những lời nhắn nhủ như sau:

"... Hãy ra đi, các Tỳ Khuru, đem lại sự tốt đẹp cho nhiều người, đem hạnh phúc lại cho nhiều người. Vì lòng từ bi, hãy đem lại sự tốt đẹp, lợi ích và hạnh phúc cho chư Thiên và nhân loại. Mỗi người hãy đi một ngả. Nay hỏi các Tỳ Khuru, hãy hoằng dương Giáo Pháp, toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, toàn hảo ở đoạn cuối, toàn hảo ở cả hai, tinh thần và văn tự. Hãy công bố đời sống thiêng liêng cao thượng, vừa toàn thiện vừa thanh tịnh.

"Có những chúng sanh vướng ít nhiều cát bụi trong mắt, và nếu không nghe được Giáo Pháp ắt sẽ sa đọa. Cũng sẽ có người am hiểu ...

"Hãy phát lên ngọn cờ của bậc thiện trí. Hãy truyền dạy Giáo Pháp cao siêu. Hãy mang lại sự tốt đẹp cho người khác ..."(Mahāvagga, trang 19-20)

Như vậy, chức vụ căn bản của chư vị A La Hán, những người đã thành tựu mục tiêu giải thoát, là nâng đỡ đời sống đạo đức của người khác bằng cách nêu gương lành trong sạch và truyền dạy Giáo Pháp.

Đức Bổn Sư là người khám phá ra và soi sáng Con Đường. Giáo Pháp, những lời dạy của Ngài, là Con Đường. Con Đường vẫn còn đó, nhưng nếu không có người đi, lâu ngày chồi cây sẽ mọc lên trở lại và sẽ lấp mất. Lại nữa, tuy có Con Đường nhưng nếu không ai chỉ dẫn, ắt ta sẽ lạc nẻo. Chư Tăng là những vị đã noi theo bước chân của Đức Bổn Sư đi trên Con Đường và, đúng theo tôn chỉ "tự giác giác tha" của Phật Giáo, các Ngài sẵn sàng và hoan hỷ dẫn dắt những ai vui lòng bước theo chân mình.

Câu kinh đọc tụng để tán dương ân đức Tăng Bảo có ý nghĩa như sau:

"Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử của Đức Thế Tôn có phẩm hạnh toàn hảo, có phẩm hạnh chân chánh, có phẩm hạnh của bậc trí tuệ, có phẩm hạnh của bậc đã hoàn tất nhiệm vụ. Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử của Đức Thế Tôn -- nếu tính đôi thì có bốn, và nếu tính riêng rẽ thì có tám -- là những vị xứng đáng thọ lãnh lễ vật, xứng đáng thọ lãnh sự tiếp đón nồng hậu, xứng đáng thọ lãnh vật cúng dường, xứng đáng thọ lãnh lễ bái, là phúc điền vô thượng trên thế gian."

* **Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Có Phẩm Hạnh Toàn Hảo** (*Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*). Các vị này có phẩm hạnh toàn hảo (*supaṭipanno*), vì đi vào con đường chân chánh, con đường thẳng tiến không trở đi trở lại, con đường thích ứng với Chân Lý, con đường hợp với Giáo Pháp mà Đức Thế Tôn đã giảng giải một cách toàn hảo.

* **Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Có Phẩm Hạnh Chân Chánh** (*Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*) vì Ngài đi vào con đường ngay thẳng không quanh co, không xiêng vẹo, con đường chánh đáng, đúng thật là con đường.

Con đường của các Ngài là ngay thẳng vì đi ở khoảng giữa (trung đạo), lánh xa hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh, lánh xa những quanh co xiêng vẹo của thân, khẩu, ý. Con đường ấy là chánh đáng vì là con đường của chư vị A La Hán. Đó đúng thật là Con Đường vì dẫn ngay đến giải thoát, Niết Bàn.

* **Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Có Phẩm Hạnh Của Bậc Trí Tuệ** (*Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*) vì các Ngài tận lực đi suốt ba giai đoạn Giới, Định, Tuệ của Con Đường.

* **Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Có Phẩm Hạnh Chân Chánh** (*Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*) vì các Ngài chuyên cần tiến bước trên con đường dẫn thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

* **Giáo Hội Chư Thinh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn -- Nếu Tính Đôi Thì Có Bốn Và Nếu Tính Riêng Rẽ Thì Có Tám** (*Yadidaṃ cattāri*

purisayugāni aṭṭhapurisa-puggalā esa bhagavato sāvakaṅgho). Có bốn Đạo: Tu Đà Huờn Đạo, Tu Đà Hàm Đạo, A Na Hàm Đạo và A La Hán Đạo, và có bốn Quả là Tu Đà Huờn Quả, Tu Đà Hàm Quả, A Na Hàm Quả và A La Hán Quả.

Nếu tính đôi: Tu Đà Huờn Đạo Quả, Tu Đà Hàm Đạo Quả, A Na Hàm Đạo Quả và A La Hán Đạo Quả thì có bốn đôi.

Nếu tính riêng rẽ: Tu Đà Huờn Đạo, Tu Đà Huờn Quả, Tu Đà Hàm Đạo, Tu Đà Hàm Quả, A Na Hàm Đạo, A Na Hàm Quả, A La Hán Đạo và A La Hán Quả, thì có tám.

* **Giáo Hội Chư Thánh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Xứng Đáng Thọ Lãnh Lễ Vật** (*Āhuneyyo*). Những lễ vật được đề cập đến ở đây là bốn vật dụng cần thiết trong đời sống, tức: vật thực, y phục, thuốc men, và chỗ ở. Chư Tăng là những vị giới đức trong sạch, xứng đáng thọ lãnh các lễ vật mà người dâng có thể đi từ phương xa đến, hoặc đã dày công tạo nên, và dâng cúng một cách thành kính.

* **Giáo Hội Chư Thánh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Xứng Đáng Thọ Lãnh Sự Tiếp Đãi Nồng Hậu** (*Pāhuneyyo*). Sự tiếp đãi nồng hậu mà người thí chủ thường dành để đón mừng những khách quý hay thân bằng quyến thuộc từ những nơi xa xôi đến, chư Tăng là những vị xứng đáng thọ lãnh sự tiếp đãi nồng hậu ấy.

* **Giáo Hội Chư Thánh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Xứng Đáng Thọ Lãnh Những Lễ Vật Cúng Đường** (*Dakkhiṇeyyo*) trong ý nghĩa là các Ngài giúp cho các lễ vật cúng đường ấy trở nên trong sạch và có khả năng tạo nhiều quả phúc.

* **Giáo Hội Chư Thánh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Xứng Đáng Thọ Lãnh Lễ Bái** (*Añjalikaraṇīyo*) Vì các Ngài có nhiều đức hạnh thanh cao trong sạch.

* **Giáo Hội Chư Thánh Văn Đệ Tử Của Đức Thế Tôn Là Phúc Điền Vô Thượng Trên Thế Gian** (*Anuttaram puññakkhettaṃ lokasā'ti*) là ruộng phước đệ nhất phì nhiêu trong thiên hạ.

Tăng Bảo chắc chắn là nơi nương tựa châu toàn. Khi hiểu rõ như vậy chúng ta đặt trọn niềm tin và hướng về ngôi Tăng Bảo đọc lên câu quy y:

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi - Con xin về nương tựa nơi Tăng Bảo.

Khi tự nguyện bước theo dấu chân Đức Phật, hành theo những lời dạy của Ngài và đặt mình dưới sự dẫn dắt của chư Tăng, người Phật tử không làm nô lệ cho một quyển sách hay một cá nhân, mà hoàn toàn tự do thực hiện ý chí

mở mang kiến thức và khai triển trí tuệ. Người Phật tử không tin rằng chỉ quy y Tam Bảo suông mà mình có thể trở nên trong sạch bởi vì Giáo Pháp dạy họ:

*"Chỉ có ta làm điều tội lỗi,
Chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm,
Chỉ có ta tránh điều tội lỗi,
Chỉ có ta gội rửa cho ta,
Trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta,
Không ai có thể*

Làm cho người khác trở nên trong sạch." (Kinh Pháp Cú, câu 145)

Đức Phật là vị Tôn Sư có tâm từ vô lượng, tâm bi vô biên, nhưng Ngài chỉ có thể tế độ chúng ta bằng cách khám phá và rọi sáng con đường. Chính ta phải đặt chân lên con đường và tiến bước, chính ta phải lãnh lấy trách nhiệm gội rửa thân tâm của mình. Dầu là một vị Phật đại từ đại bi có rất nhiều quyền năng, Ngài không thể rửa gội bọn nhơ của ai chỉ vì người này có đức tin nơi Ngài và van vái nguyện cầu. Đức Phật dạy: *"Các con phải cố gắng, chư Phật chỉ là những vị Thầy."*

Đức Phật là tinh hoa của nhân loại. Chúng ta là những người tình nguyện bước theo dấu chân Ngài. Trước kim thân Phật chúng ta kính cẩn khấu đầu đánh lễ. Đó là hình thức tôn sùng của người Phật tử. Đó chắc chắn không phải là "đức tin" mù quáng mà người đời thường hiểu, cũng không phải là đức tin không căn cứ trên suy luận, trên thực tế của đời sống. Niềm tin nơi Tam Bảo, *saddhā*, trái lại là Tình Thương, là Tín Nhiệm, là sự tôn sùng thành kính phát sanh từ thâm tâm xuyên qua trí thức, khi ta hiểu biết được phần nào giá trị của đức hạnh tự chế ngự, tự kiểm soát, của lòng hy sinh cao cả, khi ta náoáng thấy được phần nào tâm Từ, tâm Bi mà Đức Phật ban rải cho tất cả chúng ta, và khi ta nhận thức được chân giá trị của phần di sản quý báu mà Đức Phật để lại cho chúng ta, một bảo vật vô giá, Giáo Pháp của Ngài.

Có người xem Phật Giáo là một hệ thống triết học. Đối với người khác, đó là một hệ thống luân lý. Cũng có người chủ trương rằng Phật Giáo là một tôn giáo. Dầu nhãn hiệu nào mà người ta có thể dán lên trên hệ thống giáo lý do Đức Phật ban truyền được gọi là Phật Giáo, Phật Giáo là một "lối sống" bao hàm trọn vẹn các lãnh vực tôn giáo, luân lý và triết học, một "lối sống" có khả năng thanh lọc tâm và phát triển trí đến trạng thái cao siêu nhất mà con người có thể tiến đạt đến. Đây không phải là giáo lý để làm đề tài tranh luận, cũng không phải một học thuyết để nghiên cứu học hỏi suông nhằm thỏa mãn trí thức. Chính Đức Phật gọi giáo lý này là *"Dhamma Vinaya"*, Giáo

Pháp-Giới Luật, và Ngài luôn luôn nhấn mạnh đến sắc thái thực dụng của nó.

---o0o---

THỌ TRÌ GIỚI LUẬT

Nền tảng của toàn thể giáo lý là Giới (*sīla*). Trì Giới là nghiêm chỉnh tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương. Phạm ngữ *sīla*, hay giới, là tác phong đạo đức và luân lý biểu hiện ra bên ngoài bằng hành động và lời nói. Giới (*sīla*) được xem là những quy luật tu học, những lời khuyên dạy nên cẩn thận phòng bị để ngăn ngừa hiểm họa. Trong tinh thần Phật Giáo, giới không phải là những điều răn cấm. Không bao giờ Đức Phật dùng mệnh lệnh cách để tuyên lệnh, bắt buộc hàng tín đồ phải làm điều này, hay cấm không cho làm điều kia. Thay vì răn cấm, Đức Phật rọi sáng cho thế gian định luật "nhân quả" thiên nhiên của vũ trụ, và khuyên dạy chúng sanh nên sống điều hợp với lý "nghịệp báo". Ngài đặt ra những quy tắc khả dĩ giúp chúng sanh nương theo đó để trau dồi đạo hạnh và tiến hóa. Người Phật Tử không bị lệ thuộc phải tuân hành những điều "răn cấm" mà hoàn toàn tự do chọn lựa con đường của mình. Ngài dạy rằng chư Phật chỉ là những vị đạo sư đã tìm ra Con Đường, đã vẽ vang thành công trải qua suốt Con Đường, và từ bi chỉ vạch cho những ai vui lòng bước theo dấu chân mình.

Có những hiểm họa dài theo Con Đường mà nếu lơ đãng, khách lữ hành chắc chắn sẽ không đi đến nơi đến chốn. Giới (*sīla*) là những quy tắc luân lý có tác dụng như những tấm bảng màu đỏ dựng bên đường để cảnh báo sắp có hiểm họa, khuyến cáo những gì không nên làm, những điều nên tránh (*vāriṭṭa*). Đường khác Giới cũng là nếp sống kỷ cương được xem như những tảng đá vững chắc cần trên Con Đường hướng đến trạng thái an tịnh châu toàn, những gì nên làm (*cāriṭṭa*).

Giới đề cập đến những lời không nên nói, những việc không nên làm và những nghề không nên hành (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng).

Đối với hàng tại gia cư sĩ có năm giới căn bản là: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không dùng chất say. Kinh Pháp Cú có câu:

"Kẻ nào sát sanh, vọng ngữ, lấy của người mà không được cho, lân la vợ người, và để duôi dùng chất say, kẻ ấy đào lỗ tự chôn gốc rễ trên thế gian này."(PC, câu 246-247)

Trong câu này đoạn "đào lỗ tự chôn mình trên thế gian này" có nghĩa là ăn sâu, bám chặt, vào những kiếp sống triền miên, không bao giờ thoát ra khỏi thế gian đầy đầy đau khổ này. Đức Phật dạy nên cố tránh những hành động

tạo nghiệp bất thiện kể trên nhằm tự rút dần, thoát ra khỏi vòng luân hồi, và người Phật tử thuần thành nên lập đi lập lại hàng ngày câu kinh thọ giới để tự nhắc mình những quy tắc tu tập, và lập tâm chú nguyện cố gắng gói ghém cuộc sống vào khuôn khổ của giới luật.

---o0o---

Năm Giới Căn Bản

1. "*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*" - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

Không sát sanh là không cố ý cắt đứt, ngăn chặn, tiêu diệt, hay làm trở ngại sức tiến triển của luồng sống hay năng lực đời sống, không cho nó liên tục trôi chảy. Không sát sanh cũng hàm ý là không làm tổn thương sự sống của bất luận sinh vật nào, cũng không sai biểu, xúi giục, quyến dụ, hay làm cách nào khác để cho ai làm những điều này. Trong hình thức thô sơ nhất, hành động sát sanh gồm đủ năm yếu tố: Có một sinh vật đang sống, có sự hiểu biết rằng con vật ấy đang sống, cố ý cắt đứt sự sống của sinh vật ấy, chú tâm cố gắng làm cho con vật chết, và chính tác động sát sanh.

Đức Phật dạy:

"Ai cũng run sợ trước gậy gộc. Tất cả đều quý trọng đời sống. Hãy lấy bụng ta suy lòng người. Không nên giết chóc, cũng không nên làm cách nào cho người khác giết." (Kinh Pháp Cú, câu 130)

Trong một trường hợp nọ, khi Đức Phật vào thành Sāvatti (Xá Vệ) trì bình thì thấy một nhóm trẻ con cầm gậy, xúm lại đập một con rắn nước. Ngài dừng lại hỏi, "Này các con, các con đang làm gì đó?"

-- Bạch Ngài, chúng con đang đập con rắn.

-- Tại sao các con đập nó?

-- Bạch Ngài, vì chúng con sợ nó cắn.

Đức Phật khuyên các em, "Trong khi làm đau đớn con rắn, các con hãy nghĩ đến tình trạng an lạc của các con. Hành động hung bạo này sẽ làm tổn thương đến hạnh phúc của chính các con trong tương lai. Người nào muốn tìm hạnh phúc cho mình chớ nên hành hung kẻ khác. Và Ngài dạy:

"Kẻ nào tìm hạnh phúc cho mình bằng cách hành hung chúng sanh khác -- cũng ưa thích được an lạc -- kẻ ấy không có hạnh phúc." (Kinh Pháp Cú, câu 131)

Theo người đời, săn bắn chim chóc, thú rừng, hay buông câu bắt cá, đều là thú tiêu khiển nhàn lạc và thanh nhã. Nhưng nếu chúng ta bình tâm suy tư,

nghĩ rằng chim, cá, hay thú rừng, đều là những người bạn đồng hành với chúng ta trong đại trùng dương đời sống, và những người bạn xấu số ấy cũng quý trọng đời sống như chúng ta, cũng biết đau đớn như chúng ta, thì dầu để bày tiệc hỷ hạ linh đình, hay để tiêu khiển thì giờ, mà ta đành nhẫn tâm làm đau khổ một chúng sanh thì hẳn là thiếu tâm từ, tâm bi! Và lại hành động kém từ ái này sẽ đem lại cho chính ta những hậu quả rất tai hại.

Ngày nọ có chàng thanh niên muốn tìm chân lý tên Subha, thắc mắc trước trạng huống dị biệt giữa loài người, bạch hỏi Đức Phật: "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, vì lý do gì, và do nguyên nhân nào, mà trong đời có người yếu và kẻ thọ, kẻ bệnh hoạn và người mạnh khỏe ..."

Đức Phật vẫn tắt giải đáp:

"Tất cả chúng sanh đều mang theo cái nghiệp (kamma) của chính mình như một di sản, như vật di truyền, như người chí thân, như chỗ nương tựa. Chính vì cái nghiệp riêng (biệt nghiệp) của mỗi người mỗi khác nên mới có cảnh dị biệt giữa chúng sanh."

Rồi Đức Phật giải thích cho Subha nghe từng trường hợp:

"Nếu người kia trọn đời chỉ biết sát sanh, người thợ săn hay người đồ tể chẳng hạn, bàn tay luôn luôn đầm máu, hàng ngày sống trong sự giết chóc và gây thương tích không chút xót thương. Do tính hiếu sát ấy, nếu tái sanh vào cảnh người, người ấy sẽ là người "yếu".

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

"Nếu người kia độc ác, luôn luôn tìm cách hại người, luôn luôn dùng đấm đá và gươm đao đối xử với mọi người. Do nét hung dữ bạo tàn ấy, nếu tái sanh vào cảnh người, người ấy sẽ uơ yếu bệnh hoạn. Nếu người kia không làm tổn thương ai khác. Do đức tánh hiền lương nhu hòa ấy, nếu tái sanh vào cảnh người, người ấy sẽ khoẻ mạnh."(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, bài số 153)

Một khi nhân đã gieo thì quả ắt sẽ trở, sớm hay chầy, nơi này hay nơi khác. Theo đúng giáo huấn của Đức Bổn Sư, không thể van lơn cầu cạnh, hay hối lộ hoặc gian lận bằng cách nào, mà ta có thể đổi được định luật nhân quả, cũng không thể lẩn trốn nơi nào, dầu trên trời lồng lộng mệnh mông, hay giữa đại dương sâu thẳm, hoặc ở thâm sơn cùng cốc mà ta có thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp bất thiện đã tạo. Không có vị Trời nào, chí đến Đức Phật đi nữa, có thể can thiệp vào sự báo ứng của nghiệp.

Vào thuở nọ, Đức Tôn Sư ngự tại Kỳ Viên Tịnh Xá. Có một nhóm tỳ khưu, trên đường về hầu Ngài, ghé vào làng nọ để trì bình. Dân chúng trong làng hoan hỷ nghênh đón, rước bát, dọn chỗ ngồi và thỉnh các Sư vào lưu ngụ trong nhà khách. Họ dọn cháo để các Ngài điếm tâm, và trong khi chờ đợi nấu nướng cho thời ngộ, họ ngồi lại để nghe chư sư thuyết giảng Giáo Pháp. Vào lúc ấy ở dưới nhà bếp một ngọn lửa từ trong lò, thò lên tấp nhằm mái tranh và từ đó nóc nhà phát cháy, bị gió thổi cuốn lên trên không. Ngay vào lúc ấy có một con quạ bay ngang, đâm đầu vào cuộn tranh cháy ấy, bị lửa thiêu sống, con quạ chết rơi xuống giữa làng.

Đầu đuôi câu chuyện xảy diễn trước mắt các nhà sư. Các Ngài nói, "Sự việc xảy ra quả thật là khủng khiếp, này chư Huynh, chúng ta vừa chứng kiến cái chết hãi hùng đến độ bất ngờ của con quạ. Không biết trong tiền kiếp nó đã làm gì mà ngày nay phải chịu một cái chết quá thê thảm như thế này. Ngoài Đức Thế Tôn còn ai có thể biết được? Để chúng ta bạch hỏi Ngài xem con quạ này đã làm gì trong tiền kiếp."

Bàn với nhau như vậy rồi các vị tỳ khưu lên đường về hầu Phật và bạch hỏi.

Đức Phật dạy:

"Này chư Tỳ Khưu, con quạ này phải chịu đau khổ y như nỗi khổ mà nó gây ra cho kẻ khác. Vào một thời xa xưa kia, quạ này là một nhà nông ở thành Benares (Ba La Nại). Ngày nọ anh nông dân lừa bò vào chuồng. Nhưng con bò của anh lỳ lợm không chịu vào, mặc dầu anh hết sức cố gắng lừa nó đi. Bò chỉ đi vài bước rồi nằm xuống. Anh dùng roi đánh. Nó đứng lên đi xa thêm chút nữa, rồi lại nằm lỳ xuống. Anh cố gắng hết sức, nhưng rốt cuộc vẫn thất bại hoàn toàn. Giận dữ, anh bảo bò, "Được rồi! muốn vậy cho mày vậy. Tốt lắm. Kể từ giờ phút này, cho mày nằm luôn đây cho vừa lòng." Nói xong anh hót rơm, trải phủ lên mình con bò thật nhiều, trông như một cây rơm, và châm lửa đốt. Trong giây lát con bò bị thiêu sống và chết ngay tại chỗ.

Này chư Tỳ Khưu, đó là hành vi độc ác của chính con quạ này trong quá khứ. Khi nhân bất thiện đã hội đủ duyên kỳ thì quả dữ trở sanh. Vì lẽ ấy nó phải chịu biết bao đớn đau trong khổ cảnh một thời gian lâu dài và, vì chưa dứt nghiệp, về sau nó lại còn bị thiêu đốt trong nhiều kiếp sống."

Khi giảng về Ba La Mật Trì Giới (*Sīla Parami*), Đại Đức Nārada có lời khuyên dạy như sau:

"Mọi người đều quý trọng đời sống của mình. Không ai có quyền cướp sự sống của kẻ khác. Bồ Tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, cho đến những

con vật bé nhỏ đang bò dưới chân, và không khi nào sát hại hoặc làm tổn thương một sinh vật nào.

"Con người vốn sẵn có một thú tánh xúi giục giết hại những chúng sanh khác để ăn thịt mà không chút xót thương. Cũng có khi sát sanh, như săn bắn hay đi câu, để tiêu khiển thì giờ. Dầu để nuôi sống thân mạng hay để tìm thú vui, không có lý do nào chánh đáng để giết một sanh linh hoặc làm cách nào khác cho một sanh linh bị giết. Có những phương pháp tàn nhẫn, ghê tởm, cũng có những phương pháp mà người ta gọi là "nhân đạo" để sát sanh. Nhưng làm đau khổ một chúng sanh khác là thiếu lòng từ ái. Giết một con thú đã là hành động bất chánh, nói chi đến giết một người, mặc dầu nhiều lý do đã được viện ra gọi là chánh đáng, có khi gọi là cao quý, để con người tàn sát con người."

2. *"Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samā- diyāmi"* - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

Không trộm cắp, tức không cố ý lấy, hoặc nhờ người khác lấy vật có chủ mà không được cho đến mình. Đức Phật dạy:

"... Người ấy cố tránh lấy vật gì không được cho đến mình, những gì -- dầu ở giữa rừng hoang hay trong xóm làng -- thuộc quyền sở hữu của người khác, người ấy không nên lấy với dụng ý đem về làm của riêng."

"Lấy một vật không được cho đến mình" ở đây có thể bao gồm nhiều hình thức như: (a) trộm cắp, lén lút lấy của người, như móc túi, khoét vách đào ngạch để vào nhà lấy trộm v.v... (b) Cướp, công khai lấy của người bằng võ lực hoặc bằng cách hăm dọa. (c) Giặt, lệ làng giặt lấy một món đồ rồi bỏ chạy làm cho người ta không kịp trở tay giữ lại. (d) Gian lận, giả dối trá trở dành quyền sở hữu của một người khác. (e) Lường gạt, như buôn bán, của ít nói nhiều, của rẻ nói mắc, đo lường thiếu, của hư xấu nói tốt v.v... Tất cả những hình thức trên đều phạm nhằm giới trộm cắp.

Nghiệp nặng hay nhẹ tùy nơi: (a) Giá trị món đồ mà mình lấy. (b) Nhu cầu của người mà mình lấy món đồ, tức tùy sự đau khổ mà mình gây nên cho người mất của. Cướp một bát cơm của người đang nghèo đói, hẳn gây đau khổ cho người mất nhiều hơn là lấy cũng một chén cơm y như vậy của người giàu có dư ăn dư để. (c) Loại tâm nằm phía sau hành động trộm cắp, tức tác ý thúc đẩy, đưa mình đến hành động phạm giới. Nơi đây thông thường là tâm tham, nhưng cũng có thể là tâm sân, và trong mọi trường hợp, là tâm si.

Có năm chi tạo thành nghiệp trộm cắp: 1. Một vật sở hữu của người khác. 2. Mình biết như vậy. 3. Có ý muốn đoạt vật ấy. 4. Sự cố gắng trộm cắp, và 5. Chính hành động trộm cắp.

Nơi đây, nghiệp nặng hay nhẹ tùy theo sự chú tâm nhiều hay ít vào ba chi 3, 4, 5.

Người thanh tịnh trì giới lánh xa mọi hình thức trộm cắp, dầu là trộm cắp hiển nhiên, lộ liễu, hay trộm cắp vi tế, kín đáo, ẩn núp dưới một hình thức nào khác. Trái lại, người ấy luôn luôn cố gắng phát triển những đức tánh thanh bạch, liêm khiết, chân thật và chánh trực. Chẳng những không lấy của người mà cố gắng mở rộng tâm quảng đại bố thí, đem của mình ra cho người khác.

Quả đương nhiên của nghiệp trộm cắp là nghèo nàn, khôn khổ, thường bị thất vọng và làm thân nô bộc.

3. "*Kāmesu micchācārā veramaṇī sikhāpadam samādiyāmi*"- Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.

Không tà dâm là gìn giữ đời sống gia đình trong sạch, không lang chạ phóng túng. Đức Phật dạy:

"Người giới đức trong sạch cố tránh tà hạnh và cố gắng tự chế. Người ấy không lăng loàn lang chạ với người còn sống dưới sự bảo bọc của cha, mẹ, anh, chị, hay họ hàng, với người đã có chồng hay vợ, với người đã hứa hôn, hoặc với người mà xã hội không cho phép." (Aṅguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, X, 176)

Về phương diện luân lý, giới này nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình, không để cho người ngoài xâm phạm vào tình trạng an lạc trong nhà, tạo niềm tin cần lẫn nhau, và siết chặt tình nghĩa giữa vợ và chồng. Về mặt đạo đức, giới này giúp làm giảm thiểu năng lực tự nhiên có chiều hướng lan rộng của dục vọng và đàng khác, tăng trưởng đức hạnh từ khước và tự chế của lối sống thanh cao.

Lẽ dĩ nhiên, đời sống độc thân của các nhà tu sĩ chân chánh là hình thức trong sạch đáng được quý trọng nhất, vì các Ngài có thể tận dụng tất cả năng lực của mình để phục vụ kẻ khác. Nhưng Đức Phật là vị giáo chủ thực tế. Ngài không bao giờ trông đợi hàng tín đồ tại gia cư sĩ sống cuộc sống của các bậc xuất gia. Hiểu biết bản năng và những kích thích của đời sống, khát vọng và những thúc giục của con người, Đức Bổn Sư không ép buộc hàng cư sĩ sống tuyệt đối độc thân như các vị tỳ khưu. Nhưng Ngài khuyên chúng ta nên thận trọng, đừng để sai lầm làm nô lệ cho cơ thể vật chất và do đó, làm giảm suy phẩm giá con người.

Quả đương nhiên của nghiệp tà dâm là có nhiều kẻ thù và đời sống gia đình, giữa vợ và chồng, không có hạnh phúc.

4. "*Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*" - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự vọng ngữ.

Không vọng ngữ, tức không nói lời sai quấy, không tạo khẩu nghiệp bất thiện, luôn luôn có lời nói chân chánh và đồng thời trau dồi thiện khẩu nghiệp.

Thông thường chúng ta có khuynh hướng xem nhẹ khẩu nghiệp, vì hậu quả của lời nói thường không biểu hiện mạnh mẽ tức khắc như thân nghiệp. Nhưng nếu chịu khó bình tâm suy tư, ắt chúng ta nhận thức rằng lời nói có tầm ảnh hưởng rất quan trọng và khả năng tạo hậu quả vô cùng to tát, trong việc thiện cũng như trong điều bất thiện. Lời nói có thể khơi dậy lòng căm thù, tiêu diệt đời sống, gây chiến tranh, mà cũng có khả năng mở mang trí tuệ, hàn gắn chia rẽ và đem lại tình trạng thanh bình an lạc.

Từ ngàn xưa lời nói vẫn được xem như lưỡi dao bén cả hai bề mà người xử dụng cần phải hết sức thận trọng. Ngày nay, với sự tiến bộ của những phương tiện truyền thông, hậu quả của lời nói -- tốt cũng như xấu -- trở sanh càng nhanh chóng và sâu xa không thể lường. Lời nói quả thật là một khả năng của con người có giá trị vô cùng trọng đại. Nếu con người có thể kiểm soát được cái lưỡi không xương của mình thì nhân loại chẳng những tránh được bao nhiêu phiền phức rối rắm và đau khổ, mà đời sống trên thế gian này cũng được tốt đẹp, thoải mái dễ chịu, đáng được sống hơn bao nhiêu.

Giới vọng ngữ chia làm bốn phần. Bốn loại khẩu nghiệp bất thiện là nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn, và nói nhảm nhí.

Như vậy, không vọng ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời thô lỗ và không nói lời nhảm nhí vô ích.

a. Không nói dối. Pháp tu học đầu tiên là không nói dối, tức chuyện có nói không, chuyện không nói có, mà luôn luôn nói lời chân thật. Đức Phật dạy:

"Nơi đây (theo giới này), người trì giới cố tránh và kiêng cử nói lời giả dối. Người ấy nói lời chân thật, tận tâm sống chân thật, chắc chắn, đáng được tin cậy, không làm cho người khác hiểu sai sự thật. Giữa buổi họp hay giữa đám đông, trong giới thân bằng quyến thuộc hay ngoài xã hội, hoặc trước triều đình khi được gọi làm nhân chứng cho một việc gì, người ấy sẽ nói "tôi không biết" nếu thật sự không biết; và nếu biết, người ấy nói "tôi biết". Người ấy nói "tôi không thấy gì" nếu thật sự không thấy, và nói "tôi thấy", nếu thật sự thấy. Như vậy người ấy không bao giờ nói lời giả dối vì lợi ích cho mình, vì lợi ích cho một người thân, hoặc vì bất cứ lợi ích nào". (Anguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, bài kinh số 176)

Trong lời tuyên ngôn trên, rõ ràng Đức Phật trình bày cả hai sắc thái -- tiêu cực -- không nói dối, và -- tích cực -- nói lời chân thật, của giới này.

Tâm sở bất thiện nằm phía sau lời nói giả dối, hay ý định làm cho người khác hiểu sai sự thật, có thể khác nhau. Như khi nói dối để được lợi về tài sản vật chất, về địa vị, quyền thế, danh vọng v.v... cho mình hay cho người thân mình, thì đó là tâm tham. Nói dối để làm hại kẻ khác, là tâm sân v.v...

Nói lời giả dối tác hại cho người mà cũng hại cho mình. Xã hội chỉ có thể tồn tại êm thấm trong sự tín cẩn lẫn nhau khi mà người này có lý do để tín nhiệm người khác. Trong một xã hội mà chỉ có ngờ vực, không ai tin ai, giữa người và người chỉ có sự giả dối lường gạt lẫn nhau, xã hội ấy ắt phải sa đọa vào vực thẳm của rối loạn.

Tật nói dối còn có ảnh hưởng đến tâm tánh tự nhiên của chính mình. Khi đã nói dối một lần ta bị bắt buộc phải nói dối nữa để che đậy điều dối đã nói trước, và như thế, người nói dối bị gài chặt vào một loại cạm bẫy rất chằng chịt, không lối thoát. Lắm lúc, đến mức độ nào, chính người nói dối cũng không biết đâu là sự thật.

Bài Pháp đầu tiên mà Đức Phật dạy chú sa-di bảy tuổi Rāhula (La Hầu La, con của Thái Tử Siddhattha, trước khi thái tử xuất gia) là bài kinh *Ambalatthika Rāhulavadā*, được ghi lại trong bộ *Majjhima Nikāya*, Trung A Hàm, số 61, có đoạn như sau:

"Rāhula, sau khi vừa xuất gia, ngày kia thấy Đức Phật từ xa đến thì dọn dẹp chỗ ngồi và chuẩn bị, để sẵn thau nước cho Đức Phật rửa chân. Khi rửa xong Đức Thế Tôn chừa lại một ít nước trong thau và hỏi:

-- Rāhula, con có thấy còn lại chút nước trong thau không?

-- Bạch Đức Thế Tôn, có.

-- Cùng thế ấy, này Rāhula, đời sa-di quả thật không nghĩa lý gì nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn. Rồi Đức Phật tát hết nước trong thau ra và dạy: "Đời sa-di quả thật như bỏ đi nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn."

Rồi Đức Phật lật úp cái thau lại và dạy: "Đời sa-di quả thật bị đảo lộn nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn.

Cuối cùng Đức Phật lật cái thau trở lên lại, để ngay ngắn, rồi dạy: "Đời sa-di quả thật trống không và vô vị nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn. Với người nói dối mà không biết hổ thẹn, Như Lai tuyên bố, không có điều tội lỗi xấu xa nào mà người ấy không làm. Do đó, Rāhula, con phải cố gắng lập tâm: "đâu trong lúc nói chơi đùa tôi cũng không nói dối."

Đến mức cùng tột, chân thật là một Ba La Mật (*Sacca Pāramitta*, Ba La Mật Chân Thật) tức là một trong mười pháp có khả năng đưa người thực hành thuần thực từ bờ mê sang bến giác. Một vị Bồ Tát -- tức người đã phát nguyện sẽ trở thành Phật -- luôn luôn chân thật, trong sạch, và có lối sống chánh trực. Phương châm của các Ngài là "nói sao làm vậy, làm sao nói vậy" không hề sai chạy, không bao giờ có sự chênh lệch giữa hành động và lời nói. Chân thật là kim chỉ nam của Bồ Tát. Ngài tự xem có bốn phận phải luôn luôn giữ lời. Trước khi hứa điều gì Ngài thận trọng suy nghĩ. Khi đã thốt ra lời rồi thì quyết định giữ cho tròn lời hứa. Dầu phải hy sinh mạng sống, Bồ Tát vẫn không hề nói lời giả dối. Túc Sanh Truyện *Mahā Sutasoma Jātaka* (số 537) có ghi lại chuyện tích một vị Bồ Tát hy sinh mạng sống để giữ lời hứa.

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

Đời công các Ngài như thế nào, đời tư như thế ấy. Bồ Tát không dùng lời nịnh bợ để mua lòng người khác, và không hăng hái nhất thời để được thế gian ca tụng.

Sở dĩ chư vị Bồ Tát rất chú tâm đến hạnh chân thật như vậy vì ảnh hưởng của sự giả dối rất sâu đậm.

Giả dối là một trở ngại quan trọng trên đường giác ngộ. Giác ngộ là thấu triệt chân lý, thấy rõ thực tướng của sự vật. Nói dối là nói sai, muốn làm cho người khác hiểu sai sự thật. Chứng ngộ Chân Lý là trọn vẹn tự hòa đồng -- cả tâm lẫn thân -- với sự thật, với cái gì thật sự là như vậy. Người giả dối nghĩ một đằng nói ra một nẻo, lấy giả làm thật. Con đường giả dối hẳn là con đường ngược chiều với giác ngộ. Trong phạm vi luân lý của người đời, để cho sự giao dịch giữa người và người trôi chảy suôn sẻ, lắm khi có những lời nói mà người nói không bao giờ nghĩ đến. Như vậy, người cố tránh, cố kiêng cử lời nói giả dối đã vượt qua khỏi phạm vi luân lý của đời sống xã hội. Vấn đề ở đây là trọn vẹn hòa đồng với Chân Lý.

Bồ Tát không bao giờ nói dối, nhưng cũng không nói tất cả sự thật. Sự thật nào không đem lợi ích và hạnh phúc, hay có hại cho kẻ khác thì Ngài không nói ra. Trái lại, sự thật nào có lợi cho người, dầu mình bị thiệt hại đi nữa Ngài cũng nói.

b. Không nói đâm thọc là pháp tu học thứ nhì của giới vọng ngữ.

"Người trì giới này có tránh và kiên cố, không dùng lời lẽ có tánh cách đâm thọc []. Điều gì nghe ở đây, người ấy không lặp lại nơi khác nhằm tạo chia rẽ. Điều gì nghe ở nơi khác, người ấy không lặp lại ở đây nhằm tạo chia rẽ. Người ấy có tinh thần đoàn kết những ai chia rẽ, và khuyến khích những ai đoàn kết. Không khí thuận hòa là niềm vui của người ấy. Người ấy hoan hỷ thỏa thích và phấn khởi trong sự hòa hợp và, bằng lời nói, cố gắng gieo trồng mầm mống thuận hòa". (Aṅguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, bài kinh số 176)*

[Danh từ "pisunavācca" được Đức Phật dùng ở đây có nghĩa là lời nói nhằm bẻ gãy tình bằng hữu. Thành ngữ cùng ý nghĩa mà ta thường dùng trong dân gian là "đâm bị thọc, chọc bị gao". Đi đâu này nói xấu đâu kia rồi trở lại đâu kia đặt chuyện gièm pha đâu này, nhằm tạo sự thù hận, hờn giận hay chia rẽ. Nơi đây danh từ này được chuyển ngữ là "nói đâm thọc".]*

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

Người nói đâm thọc cũng tựa hồ như loài muỗi, hút nọc độc ở đầu này rồi đến ve vãn đầu kia hút một ít máu, và trong lúc ấy không quên để lại một phần nọc độc. Miệng nói ngọt ngào như mật, nhưng tâm thì đượm nhuần chất độc.

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

Lời nói chân chánh không tạo phiền phức cho ai mà chỉ đem lại hòa hợp và an tịnh. Thay vì gieo rắc mầm mống chia rẽ, lời nói chân chánh luôn luôn tạo hòa khí giữa những người bất đồng ý kiến, xây dựng tình bằng hữu giữa những người thù nghịch.

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

c. Không nói thô lỗ cộc cằn. Pháp học kế theo là không nói thô lỗ cộc cằn, mà chỉ ăn nói thanh tao nhã nhặn.

Đức Thế Tôn dạy như sau:

"Người trì giới này cố ý tránh và kiêng cử không nói những lời thô lỗ cộc cằn. Người ấy chỉ thốt ra những lời dịu hiền, thanh nhã, dễ mến, những lời thành thật và lễ độ, thân hữu và làm vui lòng nhiều người."(*Anguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, bài kinh số 176*)

Lời nói thô lỗ biểu lộ tánh hung tợn và được thốt ra trong sự nóng giận. Tánh cách thô bạo của lời nói này có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức như la rầy, mắng nhiếc, chưởi rủa, hay nói xiêng xỏ v.v... tất cả đều phát sanh từ tâm bất mãn, sân hận, và nhằm gây phiền muộn.

Những cơn nóng giận thường bộc phát đột ngột, không có sự nghiền ngẫm suy tính, nên hậu quả không đến nỗi trầm trọng lắm. Mặc dầu vậy, vì nó có khuynh hướng tái diễn, nếu chúng ta lơ đãng để lặp đi lặp lại nhiều lần ắt nó thành thói quen và từ đó, trở thành tâm tánh sân hận và hung bạo, thì rõ ràng là một hiểm họa. Lời nói thô bạo biểu lộ sự nóng giận, lúc nào cũng là một tai hại, cho người nghe cũng như cho người nói, trong hiện tại cũng như trong tương lai.

Vào thời Đức Phật có vị tỷ khuru thường nặng lời lăng mạ một vị khác và vị này trả lời lại. Đức Thế Tôn khuyên dạy như sau:

"Không nên dùng lời thô lỗ cộc cằn. Người bị nói cộc sẽ trả lời thô. Những lời gây thù trả oán thật là đau đớn. Lời qua tiếng lại sẽ làm tổn hại như gây thương tích." (Kinh Pháp Cú, câu 133)

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

Túc Sanh Truyện số 269, đề cập đến một chuyện tiền thân của Đức Thế Tôn, kể lại rằng trong kiếp sống ấy Ngài là vua xứ Benares (Ba La Nại). Lúc bấy giờ Đức Hoàng Thái Hậu, thân mẫu Ngài, là người hiền lương nhưng đôi khi có lời nói cộc cằn. Hôm nọ Vua cùng đi với Hoàng Thái Hậu và đoàn tùy tùng, dạo chơi trong ngự uyển. Bên đàng có con chim ác là, màu sắc xinh tươi lông lẩy. Nhưng mỗi khi cất tiếng lên thì giọng kêu chát chúa, ai nấy cũng bịt tai, ngoảnh mặt than phiền. Một lúc sau đến nơi khác thì có con

chim chích choè, lông đen xấu xí, mà tiếng hót lạnh lót thanh tao dịu ngọt, ai cũng thích nghe, ai cũng trông cho nó hót thêm nữa để nghe. Nhân cơ hội Vua mở lời khuyên mẹ:

"Kính Mẫu Hậu thân mến, tiếng kêu của con chim ác là thật chất chúa khó nghe, ai cũng muốn lánh xa. Thật không ai thích nghe lời thô lỗ. Chim chích choè trái lại, mặc dầu đen đúa xấu xí, nhưng đã thu hút mọi người bằng giọng hót thanh nhã dịu hiền. Như vậy, lời nói của ta phải là cần ngôn, êm dịu, hiền lành, đầy ý nghĩa v.v..."

Do lời khuyên của người con sáng suốt, kể từ đó về sau Hoàng Thái Hậu giữ gìn lời ăn tiếng nói và trở nên thanh nhã dịu hiền.

d. Không nói nhảm nhí mà chỉ nói lời hữu ích. Pháp này được Đức Phật dạy:

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

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

Ngài dạy:

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

Thảo luận về Giáo Pháp là đề cập đến Con Đường dẫn đến chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột, Niết Bàn, và do đó quả thật là hữu ích. Đàng khác, trầm lặng là một hình thức nhân lạc của kiếp nhân sinh. Lại nữa, khi ẩn rút vào im lặng, chúng ta hoàn toàn đơn độc để nhìn vào bên trong chúng ta, vào bản chất thật sự của chúng ta, tự quán chiếu, để tận tường thấu hiểu chúng ta như thật sự chúng ta là như vậy. Chừng đó ta có thể học được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường. Hàng cư sĩ tại gia, vì nhu cầu xã hội, cần phải nói năng lịch thiệp trong câu chuyện giao dịch hằng ngày. Mặc dầu vậy, Đức Phật dạy không nên lơ đãng đi quá xa, vì người chú nguyện đi trên con đường giải thoát phải hết sức thận trọng phân biệt điều nào sẽ dẫn đi đâu, và phải luôn luôn chuyên cần canh chừng "anh chàng nói láo" sâu ẩn lẫn trốn bên trong chúng ta một cách rất kín đáo.

Người nghiêm túc trì giới vọng ngữ không nói lời nhảm nhí vô ích.

Vào thời Đức Phật có tên sát nhân khát máu nọ gia nhập vào đảng cướp, gây nhiều tội ác và về sau trở thành đao phủ thủ của triều đình. Nhờ Đức *Sāriputta* (Xá Lợi Phất) cảm hóa, tánh tình anh đổi hẳn từ hung tàn bạo ngược trở nên hiền lành lương thiện, và sau khi chết, tái sinh vào cõi Trời. Đức Phật giải thích rằng sở dĩ anh tái sinh tốt đẹp là nhờ lời khuyên hữu hiệu đượm nhuần từ bi của bậc đạo đức cao thượng, và Ngài dạy:

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

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

5. *"Surā-merayā-majja-pamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi"* - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ dãi uống rượu và các chất say.

Không dùng chất say, tức không uống rượu mạnh và không dùng bất luận chất say nào, như ma túy chẳng hạn, có thể làm cho trí não lu mờ, mất sáng suốt. Mặc dầu uống chút rượu không đến đâu là một tệ hại trọng đại, phần lớn các trường hợp, người uống rượu không biết đến lúc nào phải ngừng, và khi đã quá chén rồi thì mất lý trí, không còn kiểm soát lời nói và hành động của mình nữa. Từ đó, người uống quá chén có thể phạm bất cứ giới nào khác mà bình thường mình vẫn cố gắng gìn giữ.

Có câu chuyện thuật rằng một chàng kia, sau khi ăn học thành tài, từ phương xa trở về quê nhà, đi ngang qua một thành phố nọ nghe tiếng đồn nơi đây có một đền đài vô cùng đẹp đẽ, bên trong lại có nhạc kịch mê ly. Anh lần mò tìm đến và xin vào.

Ở một cửa nọ người ta bảo anh rằng muốn vào cũng được, nhưng trước đó phải giết một con vật sẵn có ở phía trong. Anh nghĩ thầm, "xem cung điện và nghe âm nhạc thì rất thích thú. Nhưng phải giết một sinh mạng để mua vui thì không đành". Anh từ chối không xin vào, và tìm đến cửa khác. Nơi đây anh được cho biết rằng muốn vào cửa phải có hành động trộm cắp. Anh không chịu. Qua cửa thứ ba người ta bắt buộc anh phải làm điều tà dâm trước khi được vào, và cửa thứ tư, phải nói vọng ngữ. Anh cũng từ chối luôn. Đến cửa thứ năm, nhỏ hơn bốn cửa kia, anh được biết rằng muốn vào thì phải uống rượu. Anh không chịu. Nhưng người gác cửa nài nỉ rằng uống chút ít rượu thì không hại gì ai, mà được xem cung điện và được nghe âm

nhạc thì thật là thú vị, và mời anh ném thử một giọt rượu, chỉ một giọt thôi. Anh nghĩ thầm, "uống rượu là một tội xấu. Nhưng ném thử một giọt thì cũng không đến nỗi là lỗi lầm trọng đại. Ta hãy thử một chút xem sao." Anh chàng liền bằng lòng ném thử. Thấy ngon miệng mà không có chi hại, anh liền nhắm thêm một hớp nữa, rồi một hớp nữa. Ngon miệng, anh uống một hồi đến quá chén. Và lúc bấy giờ thì, mất bình tĩnh, kém sáng suốt, không tự kiềm chế được, anh hăng hái lần lượt làm những điều mà trước kia anh biết là xấu xa tội lỗi và đã can đảm cương quyết từ chối.

Anh chàng phạm bao nhiêu lỗi lầm chỉ vì xem thường một giọt rượu.

Trên đây là năm giới căn bản và tối thiểu mà người Phật tử tự nguyện nghiêm trì. Người đã giữ gìn trong sạch năm giới này là một phước lành cho những ai sống quanh mình, mà cũng tạo thiện nghiệp cho chính mình. Người ấy sẽ tái sanh vào những cảnh giới nhân lạc và thọ hưởng quả lành.

Tuy nhiên đó chưa phải là mục tiêu cứu cánh của người tu Phật vì vẫn chưa thoát ra khỏi những kiếp sống trong vòng luân hồi, mà chỉ thọ hưởng những phần thưởng thù lượm dọc theo con đường dài dằng dặc đưa đến Niết Bàn.

Ta nên thận trọng ghi nhận rằng giới (*sīla*) không phải là mục tiêu cứu cánh mà chỉ là phương tiện để thành đạt mục tiêu. Mục tiêu là giải thoát. Toàn thể giáo huấn mà Đức Thế Tôn truyền dạy và đã được ghi chép trong ba Tạng (Kinh, Luật, Luận) đều chỉ nhằm vào mục tiêu tối hậu là Giải Thoát. Trong bài kinh Atula Pahārāda, chương IX, Āṅguttara Nikāya (Tăng Nhứt A Hàm), Đức Phật tuyên ngôn:

"... Nayy Pahārāda, cũng như biển cả mênh mông chỉ có một vị là vị mặn, cùng thế ấy, Giáo Pháp này chỉ có một mùi là mùi Giải Thoát".

Dầu trong Tạng Luật, Tạng Kinh, hay Tạng Luận, dầu bài kinh dài hay ngắn, dầu là những lời dạy cho hàng sơ cơ hay những giáo huấn cao thâm, tất cả đều nhằm vào mục tiêu duy nhất là giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của những kiếp sống vô thường và vô ngã. Tuy nhiên, không thể có sự bỗng nhiên giải thoát, hay giải thoát từng đoàn từng nhóm, mà chỉ có công trình chuyên cần tu niệm của từng cá nhân, và do công phu tu niệm cá nhân ấy, mỗi người tiệm tiến thành đạt giải thoát cho riêng mình. Đức Thế Tôn dạy:

"Này Pahārāda, cũng như đại dương hùng dũng, từ trong bờ đưa ra sâu dần dần, bãi cát thấp xuống dần dần, xuống từng bậc sâu dần dần, và không có sự bỗng nhiên sụp xuống vực sâu, cùng thế ấy, trong Giáo Pháp này có công trình tu tập tiến triển dần dần, có sự thực hành cao lên dần dần, có phương pháp tiến bộ dần dần, mà không có sự bỗng nhiên giác ngộ."

Năm giới căn bản là nền tảng của Giáo Pháp. Vững vàng trên căn bản này, người Phật tử thuần thành cố gắng dần dần tiến bước.

Đối với người thường, mỗi khi có thêm một nguồn lợi vật chất thì vui sướng. Có thêm tiền là hạnh phúc. Có thêm tài sản là hạnh phúc. Có thêm danh vọng, quyền thế là hạnh phúc v.v... Nhưng đối với những ai quyết tâm hướng về giải thoát như quý vị tỳ khuru chân chánh, mỗi khi dứt bỏ, không còn luyến ái một vật gì là hạnh phúc. Mỗi khi các Ngài dứt bỏ, không còn luyến ái, không còn nghĩ ngợi đến tài sản, sự nghiệp, danh vọng, quyền thế, không màng đến lợi lộc trần gian là hạnh phúc.

Bát Quan Trai Giới là phương pháp tu tập nhằm tiến dần từ "tạo thiện nghiệp" của ngũ giới đến "tâm buông bỏ". Hàng ngày chúng ta sống với năm giác quan. Từ lâu rồi, giác quan của chúng ta đòi hỏi được thỏa mãn. Mắt muốn thấy hình sắc đẹp, tai muốn nghe âm thanh êm dịu, mũi muốn hửi mùi thơm, lưỡi muốn nếm vị ngon ngọt, và thân muốn có những cảm giác thích thú. Từ lâu rồi, chúng ta đã hết sức cố gắng, tận dụng tâm trí và năng lực để thỏa mãn năm giác quan.

Nhưng khi đã nhận định rằng, "trìu mến và tham dục sanh sầu muộn, trìu mến và tham dục sanh lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt tham dục và trìu mến không còn sầu muộn, càng ít lo sợ", người Phật tử chân chánh cố gắng thêm ba giới nữa vào năm giới căn bản là:

6. Không ăn sai giờ, tức từ buổi Ngọ đến sáng hôm sau, không dùng vật thực, chỉ uống mà không ăn.

7. Không múa hát, đờn kèn, hay xem múa hát, nghe đờn kèn và trang điểm thoa dầu, dòm phẩn và đeo tràng hoa.

8. Không nằm ngời nơi quá cao và xinh đẹp.

Theo pháp Bát Quan Trai Giới, giới thứ ba của ngũ giới -- không tà dâm -- trở thành không hành dâm, có nghĩa là chẳng những không lang chạ phóng túng mà trong lối sống giữa vợ và chồng, người thọ giới phải giữ gìn trong sạch như người hoàn toàn độc thân, trong ngày thọ Bát Quan.

Đó là phương pháp tu tập nhằm dần dần làm chủ giác quan của mình, không còn làm nô lệ cho nhục dục ngũ trần, không để cho cơ thể vật chất sai khiến. Mắt ta muốn coi hát, coi vũ, tai muốn nghe đờn kèn và ca hát, mũi muốn hửi nước hoa, lưỡi muốn ăn ngon ngày ba bữa, thân muốn được chăm sóc, trang điểm, tính dâm dục đòi hỏi được thỏa mãn v.v... Người Phật tử thọ trì Bát Quan Trai Giới tự nguyện ngày đêm cố gắng làm chủ, hoàn toàn kiểm soát giác quan của mình, và như vậy tiến dần đến "tâm buông bỏ" của các

bậc xuất gia cao thượng -- mười giới của hàng sa-di, và 227 giới của bậc tỳ khuru.

Một vị tỳ khuru phải giữ bốn loại Giới Luật Cao Thượng (Tứ Thanh Tịnh Giới) là:

- * Giới Bồn, giới luật căn bản;
- * Giới Luật liên quan đến công trình thu thúc lục căn;
- * Giới Luật liên quan đến đời sống trong sạch (chánh mạng);
- * Giới Luật liên quan đến việc xử dụng những vật cần thiết cho đời sống (tứ vật dụng).

Thoáng nhìn qua, người không quen thuộc với giới luật trong Phật Giáo có thể nghĩ rằng "Giới" chỉ được trình bày dưới hình thức tiêu cực, những gì không nên làm. Tuy nhiên giới luật trong Phật Giáo cũng bao hàm ý nghĩa tích cực. Thí dụ như khi dạy "không nên" nói dối, nói đâm thọc, nói thô, nói nhảm cũng hàm ý là "nên" nói lời chân thật, nói những lời đem lại tinh thần hòa hợp, những lời thanh tao nhã nhặn và hữu ích v.v... Đó là sắc thái tích cực.

Khi ban hành những giới luật, không phải Đức Phật hàm ý rằng chỉ cần tránh những hành động bất thiện là đủ, mà đó là tuân tự diễn tiến một cách hợp lý để giữ thân tâm trong sạch, cũng như câu Kinh Pháp Cú số 183 dạy:

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ -- kusalassa upasampadā
Sacittapariyodapaṇaṃ -- etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

*Tránh những điều ác, làm những việc lành
Thanh lọc tâm. Đó là giáo huấn của chư Phật*

*[Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo]*

Trong lời dạy này, phần đầu, "tránh những điều ác" có tính cách tiêu cực. Hai phần sau, "làm những việc lành" và "thanh lọc tâm" là tích cực. Hai phần sau -- làm những việc lành và thanh lọc tâm -- chỉ có thể thành tựu viên mãn nếu phần đầu -- tránh những điều ác -- được hoàn tất.

Khi phân lời dạy trên làm ba giai đoạn, Đức Phật không nhắm vào thứ tự thời gian mà vì đó là điều hợp lý: không phải làm xong giai đoạn lánh xa các hành động bất thiện rồi mới bắt đầu giai đoạn làm các việc lành và thanh lọc tâm.

Tâm lý học Phật Giáo dạy rằng trong khi ta cố tránh để khỏi phạm một giới nào, tác ý quan trọng của chấp tư tưởng "quyết định" dĩ nhiên là tự kèm chế,

tự hạn định, kiêng cử, tránh không làm việc ấy -- sắc thái tiêu cực. Nhưng chung quanh chấp tư tưởng ấy còn có bao nhiêu chấp tư tưởng khác thật sự tích cực. Thí dụ như khi ta cố gắng để tránh khỏi phạm giới sát sanh, chấp tư tưởng chánh yếu là "dừng", "cố tránh", không sát sanh -- phần tiêu cực. Nhưng trong lúc ấy cũng có những chấp tư tưởng khác đồng khởi sanh cùng lúc như tâm từ, tâm bi, lòng quảng đại khoan hồng v.v... và đó rõ ràng là những tư tưởng thật sự tích cực.

Lại nữa, nghiêm trì giới cũng có nghĩa là vô úy thí (*Abhaya Dāna*. *Dāna* là bố thí. *Abhaya* là không sợ hãi) bố thí sự an toàn, tình trạng không lo sợ cho người khác. Có ai thích sống chung với người ăn nói giả dối, người có tánh "đâm bị thóc rồi chọc bị gạo", đi đâu nầy nói xấu đâu kia rồi trở lại đâu kia gièm pha đâu nầy. Có ai thích lân cận với người thô lỗ cộc cằn, với hạng người sát sanh, trộm cắp, lăng loàn, say sưa hư hỏng không? Chắc là không. Tại sao? Vì gần họ ta không cảm thấy an toàn, phải luôn luôn lo sợ, lúc nào cũng phải đề phòng. Như vậy ta thích ở gần những người được xem là chỉ có những đức tánh tiêu cực, vì những người này không làm cho mình lo âu sợ sệt. Nói cách khác, người giữ giới trong sạch bố thí trạng thái an toàn cho những ai sống quanh mình.

Bản Tam Tạng Chú Giải xem danh từ *sīla*, giới, đồng nghĩa với *samadhāna*, hòa điệu, điều hòa, nhịp nhàng hòa hợp. Đây là lối sống hòa điệu với chính mình và với người khác, trên bình diện xã hội, tâm lý, nghiệp báo cũng như trong công phu hành thiền của mình. Người không bao giờ làm tổn thương sự sống của bất luận chúng sanh nào mà luôn luôn nâng đỡ, giúp cho luồng sống của mọi chúng sanh trôi chảy suôn sẻ, người không trộm cắp mà luôn luôn mở rộng tâm quảng đại bố thí, người không lang chạ phóng túng mà luôn luôn có đời sống gia đình trong sạch, người luôn luôn chân thật, luôn luôn thanh nhã, luôn luôn có lời nói hữu ích và đem lại tình trạng hòa hợp, người như thế chắc chắn tạo cuộc sống nhịp nhàng hòa hợp trong gia đình, đem lại tình trạng điều hòa cho sự giao dịch giữa người và người trong một xã hội mà quyền lợi cá nhân quả thật khác biệt với nhau, đôi khi còn đối nghịch.

Về phương diện tâm lý, người nghiêm trì giới đức tránh cho mình những xung đột tâm trí do tội lỗi gây nên -- những nỗi khổ khi bị lương tâm cắn rứt -- và nhờ đó, tâm trí được điều hòa, an lạc.

Đối với nghiệp báo, người giữ giới trong sạch có những hành động và lời nói nhịp nhàng, hòa hợp với định luật nhân quả thiên nhiên của vũ trụ, và điều này tạo những hậu quả thuận lợi cho cuộc sống tương lai trong vòng luân hồi.

Thực hành giới luật một cách tiêu cực là không tạo nghiệp bất thiện, vì thân khẩu trong sạch, và phần nào tránh cho ý có những tư tưởng uế trước tội lỗi. Trì giới trên phương diện tích cực là tạo thiện nghiệp, tạo những điều kiện thuận lợi, những hoàn cảnh khả dĩ nâng đỡ ta trên con đường, từ kiếp này sang kiếp khác, cho đến ngày vẻ vang thành tựu Đạo Quả Niết Bàn.

---o0o---

PHÁP MÔN HÀNH THIỀN

Nghiêm túc trì giới là giữ gìn hành động và lời nói trong sạch. Thân khẩu thanh tịnh phần nào ảnh hưởng đến tâm thanh ý tịnh, nhưng chỉ riêng rẽ hai yếu tố -- thân và khẩu -- này không đủ khả năng hoàn toàn gội rửa những ô nhiễm vẫn sâu kín ẩn tàng trong tâm (anusaya) từ vô lượng kiếp.

Trái lại, tâm trong sạch sẽ thanh lọc hành động và lời nói vì:

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

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

*Manopubbaṅgamā dhammā --
manoseṭṭhā manomayā
Manasā ce paduṭṭhena --
bhāsatī vā karoti vā
Tato nam dukkhamanveti --
cakkam' va vahato padaṃ.*

*Manopubbaṅgamā dhammā --
manoseṭṭhā manomayā
Manasā ce pasannena --
bhāsatī vā karoti vā
Tato nam sukhamanveti --
chāyā' va anapāyinī.*

Chúng ta tạo nghiệp bằng thân, khẩu, ý. Trước khi hành động hay thốt ra lời, phải có ý nghĩ đưa đến hành động hay lời nói ấy. Do đó, điều ngự, rèn luyện, uốn nắn cái tâm là công trình tối trọng yếu để cho cả ba: thân, khẩu, ý thanh tịnh. Hành thiền (*bhāvanā*) là trau giồi và phát triển tâm.

Tâm ta vốn chứa đựng ít nhiều bợn nhơ. Nếu để nó trôi chảy theo dòng diễn tiến tự nhiên mà không có cố gắng nào để khắc phục, kiểm soát, và chuyển hướng nó, cái tâm -- dưới sự chi phối của tham ái, sân hận, và si mê -- sẽ lôi cuốn chúng ta vào những hoàn cảnh khó khăn, rất phiền phức và ô nhiễm.

Theo Ngài Đại Đức Nyanaponika, điều trọng yếu là ta phải:

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

---o0o---

1. Hiểu Biết Cái tâm

Bản chất của tâm là luôn luôn di chuyển, phóng đầu này, nhảy đầu kia. Người đời thường ví tâm như loài khí, loài ngựa. Không ngừng nhảy nhót múa men như khí, như vượn và chạy nhảy như ngựa hoang (tâm viên ý mã).

Có câu chuyện thuật rằng vào thời Đức Phật chàng thanh niên nọ con nhà khá giả, một hôm đến nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng Giáo Pháp, và sau thời Pháp xin xuất gia với Ngài, được gọi là Tỳ Khuru Saṅgharakkhita. Một ít lâu, sau những ngày tháng tích cực chuyên cần hành thiền Đại Đức Saṅgharakkhita chứng đắc Đạo Quả A La Hán.

Lúc ấy người em gái của Đại Đức vừa hạ sanh một trai, lấy tên Đại Đức đặt cho con mình là "Cháu của Saṅgharakkhita". Khi Saṅgharakkhita-Cháu lớn khôn, xin xuất gia với cậu. Vào mùa an cư kiết hạ, vị tỳ khuru cháu nhập Hạ trong một làng hẻo lánh. Sau khi ra Hạ, trong buổi lễ Dâng Y, thầy thọ lãnh được hai bộ y, và phát tâm muốn dâng lên Sư Cậu một bộ. Từ làng, thầy về đến chùa trước lúc Sư Cậu đi bát về, lo quét dọn tịnh thất sạch sẽ, gánh nước châm đầy lu, sửa soạn tọa cụ ngay ngắn, và chờ Sư Cậu. Khi thấy Đại Đức Cậu về đến, thầy liền đánh lễ, rước bát, thỉnh ngồi, rửa chân, dâng nước đến Sư Cậu.

Khi làm xong bốn phận người đệ tử, thầy Tỳ Khuru Cháu cầm bộ y trên hai tay, quỳ xuống trước Sư Cậu, đánh lễ, và dâng lên Sư bộ y. Nhưng Sư Cậu từ chối, bảo rằng "Sư đã có một bộ y, và như vậy là đủ rồi, con hãy giữ lấy mà dùng." Sư Cháu hết lời kính xin Sư Cậu thọ nhận, nhưng Sư Cậu một mực từ chối nói rằng một bộ y đã đủ cho Ngài rồi.

Vị Tỳ Khuru Cháu, lúc ấy tay cầm quạt đứng sau lưng, quạt cho Cậu, lấy làm thất vọng, nghĩ rằng, "Ồ ngoài đời Sư với mình đã có tình cậu cháu. Khi xuất gia lại có thêm nghĩa thầy trò, cùng tu chung một chùa. Nay mình có được bộ y, phát tâm chia xẻ quả phúc này đến Sư mà Ngài không nghĩ tình nghĩa cậu cháu, thầy trò, nữ đành từ chối như vậy thì mình còn ở lại chùa làm gì? Ta hãy huờn tục, đi về nhà sống cho rồi."

Và trong khi cầm quạt, quạt Sư Cậu, thầy Tỳ Khuru Cháu tiếp tục suy tư, "Sống ngoài đời lúc này cũng khó kiếm công ăn chuyện làm lắm chớ không phải dễ đâu. Nếu ta huờn tục, về nhà thì làm sao sinh sống đây."

Rồi thầy nghĩ, "Mình có hai bộ y, dâng lên Sư Cậu một, mà Sư Cậu không thọ, vậy thì mình có dư bộ ấy. Khi về nhà mình sẽ bán bộ y, lấy tiền mua một con dê cái. Giống dê nó đẻ nhiều lắm, không bao lâu con dê cái của mình sẽ đẻ con. Chờ lúc con nó lớn lên, mình bán luôn cả mẹ lẫn con, ắt có được một số vốn để làm ăn. Chừng đó, có công ăn việc làm, đời sống trở nên thoải mái, mình sẽ cưới vợ. Vợ mình sẽ đẻ con, và mình sẽ lấy tên Sư Cậu đặt cho con mình.

Ngày nọ mình đặt con trên một cái xe đẩy, rồi cùng vợ, đẩy con đến chùa đánh lễ Sư Cậu. Đi một đỗi xa, vì có ý muốn cung con, bảo vợ đem đứa bé lại cho mình bông. Vợ mình trả lời, "Tại sao anh bông nó làm gì? Hãy đẩy xe đi, để tôi bông". Vừa nói vậy, vợ mình bông xóc con lên. Nhưng vì sức yếu, loanh quanh một hồi, làm té con ngay trước bánh xe, và xe cán thẳng nhỏ.

Lúc ấy mình giận quá, la vợ, "Thấy chưa, sức đã yếu mà còn dành bông con để nó té, bị xe cán thấy chưa. Chết tôi rồi!" Tức giận quá, sẵn cầm gậy trên tay, mình lấy gậy đập mạnh trên lưng vợ."

Đang lúc đứng quạt Sư Cậu, nghĩ đến đó Thầy Tỳ Khuru Cháu cầm quạt, đập mạnh vào đầu Sư Cậu. Sư Cậu bị đập đau, liền chú niệm quán xét xem tại sao Sư Cháu lại đập quạt trên đầu mình, và tức khắc thấy rõ từng chi tiết những gì xảy diễn trong ý nghĩ của Sư Cháu.

Sư liền nói, "Này con, con không đập được gậy trên lưng người đàn bà thì thôi, có sao lại đập quạt trên đầu Sư. Sư có làm gì đâu?"

Đến đây, vị Tỳ Khuru Cháu giựt mình tự nghĩ, "Chết rồi, hình như Sư Cậu đã biết rõ tận tường những gì phát sanh trong tâm của mình. Vậy thì làm sao mình có thể còn ở lại đây tu được nữa. Nghĩ vậy Thầy quăng cây quạt bỏ chạy, nhưng bị người trong chùa bắt giữ lại.

Trước mặt Sư Cậu thầy thuật lại tự sự. Sư Cậu mở lời khuyên dạy:

"Này Sư, con hãy lại đây. Chớ nên lo sợ. Tâm là vậy. Nó phóng đi rất xa, chạy thật nhanh, và đi cùng khắp. Ta phải cố gắng tháo gỡ cho nó các loại dây trói buộc của tham ái, sân hận và si mê".

Rồi Sư dạy:

"Lao mình vào những cuộc hành trình xa xôi diệu vợi, đó đây đơn độc, không hình thể. Đó là tâm. Ai chế ngự được tâm là thoát ra khỏi mọi ràng buộc của Ma Vương".

Trong guồng máy phức tạp của con người, cái tâm quả thật vô cùng quan trọng. Con người trong sạch do tâm mà như bản cũng do tâm. Chính tâm tạo thiên đàng, cũng chính tâm đưa đến cảnh địa ngục. Tâm nâng cao, đưa con người lên, cũng chính tâm hạ thấp, đưa con người xuống.

Và cũng như nước, tự nhiên trôi chảy từ cao xuống thấp, nếu không được kiểm soát, tâm của con người cũng tự nhiên có khuynh hướng xuôi chiều về bất thiện pháp. Vì lẽ ấy Đức Tôn Sư dạy:

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

Lời dạy này khuyên ta nên vận dụng mọi cố gắng để thanh lọc tâm mỗi khi nó ve vãn gần điều ác. Tâm ô nhiễm sẽ thỏa thích trong ác pháp (*pāpasmī ramati mano*).

---o0o---

2. Uốn nắn cái tâm

Hành thiền là thanh lọc, kiểm soát, rèn luyện, trau giồi và phát triển, uốn nắn tâm. Hành thiền không phải là thả hồn theo một giấc mơ trầm lắng mà đó là một cố gắng linh động, một sinh hoạt tích cực của tâm.

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

Hàng ngày người ta dùng dây dằm để điều khiển bò. Tập như vậy cho đến khi có thể gát cái ách lên cổ nó và sai khiến nó làm theo ý mình. Bò chỉ có

thể hữu dụng khi đã được rèn luyện tinh thực. Chừng đó có thể dùng nó để kéo xe, kéo cày, hay làm bất luận công việc nào khác.

Trong phương pháp luyện tâm, công phu tinh nghiêm trì giới, tự khép mình vào nếp sống giới đức, cũng như thả bò nhập bầy, sáng theo đàn đi ăn và chiều về chuồng. Nếu để bò ghé sống buông lung hoang dại, có thể nó sẽ phá khuấy mùa màng hay làm hư hại cây cối, vườn tược, của kẻ khác. Cùng thế ấy, con người buông lung không giới đức có thể bị ba nghiệp -- thân, khẩu, ý -- hoang dại của mình gây tổn hại cho người khác và cho mình, rất nguy hiểm.

Tinh tấn chuyên niệm cũng giống như xỏ mũi và cột dây dằm vào trụ. Người hành thiền dùng sợi dây "niệm" (*sati*) để điều khiển tâm mình, không cho nó phóng túng buông lung chạy nhảy một cách hoang dại, mà giữ nó lại và sai khiến, đặt nó vào đối tượng (đề mục hành thiền, hay công án) nào mà mình chọn.

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

Nếu hành giả không bắt đầu công phu hành thiền của mình bằng Tam Quy, Ngũ Giới, và chú niệm, nhằm uốn nắn, làm cho tâm an tĩnh và nhu thuận thì không khác nào người chủ bò thiếu kinh nghiệm, gát ách con bò hoang dại chưa hề bao giờ được huấn luyện. Khi bắt nó kéo xe hay kéo cày, ắt nó chạy loạn, không thể kèm giữ được.

Năm Pháp Triền Cái. Trong khi chuyên cần chú niệm người hành thiền có thể gặp nhiều trở ngại, nhưng đặc biệt có năm chướng ngại tinh thần ngăn chặn công phu gom tâm và làm trở ngại con đường giải thoát, được gọi là pháp Triền Cái, *Nīvarana* (*ni* + *var* = làm trở ngại, ngăn chặn) cái gì gây trở ngại cho tiến bộ tinh thần.

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

a. **Tham dục** (*kāmacchanda*), là lòng ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Một người ở mức bình thường có khuynh hướng chạy theo những ham muốn có tánh cách huyền ảo phù du của thân. Nếu không đủ khả năng kiểm soát và khắc phục, ắt sẽ bị sa đọa, chìm đắm trong dục vọng. Tham dục cũng có thể là những hình thức khát khao tài sản, sự nghiệp, địa vị, quyền thế, danh vọng v.v...

b. **Oán ghét** (*vyāpāda*), là bất mãn, bất toại nguyện. Điều ưa thích dẫn đến luyến ái, còn điều trái ngược với sở thích sẽ đưa đến ghét bỏ, bực mình, oán giận, thù hận, bất toại nguyện v.v... Luyến ái và ghét bỏ là hai ngọn lửa to lớn thiêu đốt thế gian. Chính hai loại tâm này, được sự hỗ trợ của vô minh, đã gây phần lớn những điều bất hạnh trong đời.

c. **Hôn Trầm-Dã Dượi** (*thīna-middha*), là một cặp hai yếu tố dính liền nhau do đặc tánh chung của nó là trạng thái uể oải. Hôn trầm (*thīna*) là trạng thái uể oải của tâm vương. Dã dượi (*middha*) là trạng thái uể oải của tâm sở. Một trạng thái tâm nhuệ nhọa như nhựa dẻo trên khúc gỗ, hay một miếng bơ đặt khô, khó trét ra. Nên ghi nhận rằng đây chỉ là trạng thái tâm chớ không phải tình trạng mệt mỏi, lười biếng cử động tay chân. Một vị A La Hán, đã tận diệt mọi triền cái, đôi khi vẫn còn nghe cơ thể mệt mỏi. Nghịch nghĩa với dã dượi-hôn trầm là tinh tấn kiên trì.

d. **Phóng Dật-Lo Âu** (*uddhacca-kukkucca*). Phóng dật (*uddhacca*) là trạng thái bất ổn của tâm luôn luôn chao động, không yên, liên quan đến tất cả những loại tâm bất thiện. Thông thường, khi hành động bất thiện thì tâm không yên mà luôn luôn chao động.

Lo âu (*kukkucca*), là tâm trạng lo lắng, hối tiếc một hành động bất thiện đã làm, hoặc một hành động thiện đã bị bỏ lãng không làm, hay làm không hoàn bị. Đúng theo tinh thần Phật Giáo, chính sự ăn năn hối tiếc một hành động bất thiện đã làm không ngăn cản được hậu quả xấu của nó. Hối tiếc tốt đẹp nhất là quyết tâm không lặp lại hành động bất thiện ấy nữa.

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

Năm triền cái kể trên là những chướng ngại tinh thần làm phân tán sự chú tâm và lu mờ sự bén nhạy của trạng thái thức tỉnh. Một cái tâm mà bị các trở lực tệ hại ấy ngăn chặn ắt không thể thành công tập trung vào một đề mục nào có bản chất trong sạch.

Trong lúc ngồi thiền, từ đáy sâu của luồng nghiệp có thể phát hiện đến hành giả, dưới hình thức ý nghĩ, hình ảnh, hoặc cảm xúc như ý muốn thiên về tham dục, hay cảm xúc nghe bực tức, buồn phiền, dã dượi lười biếng, chao động không yên, hay hoài nghi. Hành giả phải hết sức khéo léo, nhẹ nhàng

nhưng nhất quyết, kiên trì tinh tấn, gia công đem tâm về đề mục, đồng thời phát triển những yếu tố tinh thần gọi là chi Thiên (*jhānaṅga*), có thể tạm thời khắc phục các triền cái.

Năm Chi Thiên. Những yếu tố tinh thần này vẫn hiện hữu lúc bình thường, nhưng khi hành thiền thì trở nên mạnh mẽ, linh động và có khả năng chuyên tâm đến trạng thái an định. Năm chi thiên là: tâm, sát, phi, lạc, trụ.

a. **Tâm** (*vitakka*). Phạm ngữ này thường được dùng trong ý nghĩa "suy tư". Ở đây *vitakka*, tâm, là yếu tố Thiên (chi Thiên) hướng những tâm sở đồng phát sanh về đối tượng. Theo Bản Chú Giải, ông quan đại thân hướng dẫn một nông dân quê mùa vào hoàng cung yết kiến vua như thế nào, thì cùng thế ấy, chi Thiên "Tâm" hướng dẫn tâm đến đề mục. Bình thường, "tâm" là một tâm sở không có tánh cách đạo đức, tức không thiện cũng không bất thiện. Khi liên hợp với tâm thiện (*kusala citta*) thì nó là thiện. Khi liên hợp với tâm bất thiện (*akusala citta*) nó là bất thiện.

Chi Thiên "tâm" tạm thời khắc phục triền cái dã dượi-hôn trầm.

b. **Sát** (*vicāra*, cũng được gọi là Tứ) là di chuyển bất định. Sát, quan sát hay dò xét, có nghĩa là liên tục áp đặt tâm trên đối tượng. Theo Bản Chú Giải, chi Thiên "sát" di động quanh quẩn đối tượng và có đặc tánh dò xét. Chi Thiên tâm cũng giống như con ong bay hướng về hoa. Chi Thiên sát như ong bay quanh quẩn vo ve trên cái hoa. Hai chi Thiên, tâm và sát, liên quan với nhau rất mật thiết.

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

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

Chi thiên "Phi" tạm thời khắc phục triền cái oán ghét, bất mãn, bất toại nguyện.

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

Khách lữ hành đi trong sa mạc mệt mỏi nóng bức. Khi thấy xa xa có cụm cây mát mẻ và ao hồ đầy nước, thì lòng hoan hỷ, biết mình sẽ có nước để

uống hay rửa mặt, đó là "phi". Khi đến tận ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa, hay giải khát, đó là "lạc". Ta nên phân biệt trạng thái thích thú tinh thần (của chi Thiền lạc) với sự khoái lạc vật chất. Đây là trạng thái thích thú không liên quan đến thú vui vật chất mà trái lại, là hậu quả dĩ nhiên của sự từ bỏ thú vui vật chất. Hạnh phúc Niết Bàn càng tế nhị và sâu xa cao thượng hơn hạnh phúc của Thiền (*Jhāna*) nhiều. Hạnh phúc Niết Bàn không còn là một loại cảm giác (thọ) nữa mà là sự giải thoát trọn vẹn ra khỏi mọi hình thức đau khổ, phần nào tương tự như trạng thái thoải mái dễ chịu của người tàn phế sau khi được phục hồi trở lại và mạnh khoẻ bình thường.

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

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

Chi thiền "Trụ" tạm thời khắc phục triền cái tham dục.

3. Giải Phóng Cái Tâm

Để giải phóng tâm, trong Phật Giáo có hai loại thiền (*bhāvanā*, trau giồi và phát triển tâm), là thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát. Hiểu theo một lối khác, ta có thể nói rằng pháp môn hành thiền trong Phật Giáo phân làm hai giai đoạn: thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát.

Thiền Vắng Lặng (*samatha bhāvanā*) tập trung những thành phần của tâm, gom vào một điểm, và vững chắc an trụ lâu dài trên điểm duy nhất ấy không lay chuyển. Tâm trở nên tĩnh lặng và thanh bình an lạc.

Để có một hình ảnh cụ thể, thí dụ như ly nước đầy bụi bặm và đang bị khuấy động lao chao, ắt ta khó thấy rõ những gì xuyên qua ly. Nhưng cũng cái ly ấy, nếu để yên một thời gian trong trạng thái yên tĩnh không lao chao, bụi bặm lắng đọng, nước sẽ trở nên trong suốt và ta sẽ dễ dàng nhìn thấy tỏ tường xuyên qua nước trong ly. Trạng thái tâm cũng dường thế ấy, nếu bị chao động ắt thiếu sáng suốt. Hành thiền Vắng Lặng là vững chắc giữ yên các thành phần của tâm và an trụ vào một điểm không lay chuyển. Tâm trở nên sáng suốt.

Thiền Minh Sát (*vipassanā*) là hướng cái tâm sáng suốt ấy soi vào hai phần - - vật chất và tâm linh -- hợp thành con người. Minh Sát, *vipassanā*, không phải là nhìn thoáng qua trên bề mặt, nhìn ở mặt ngoài, mà nhìn sâu vào bên trong thực tại của đời sống. Vững vàng căn cứ trên tâm hoàn toàn vắng lặng và sáng suốt, hành giả nhìn thẳng sâu vào bên trong thân và tâm mình, tẩy sạch mọi ô nhiễm ngủ ngầm và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, trực

tiếp nhận thức ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của tất cả những hiện tượng vật chất và tâm linh của kiếp sinh tồn.

Thiền Vắng Lặng (*samatha bhāvanā*) Đức Phật có chỉ dạy bốn mươi đề mục để hành thiền Vắng Lặng. Thí dụ như hành giả lấy hơi thở-ra-thở-vô làm đề mục (*Ānāpāna sati*, pháp hành thiền Vắng Lặng rất được thông dụng, lấy hơi thở-ra-thở-vào làm đề mục), trụ tâm vào điểm mà luồng hơi thở-ra và thở-vào chạm đến -- có thể là ở chót mũi hoặc phía trên môi trên. Khi hành như thế ít lâu hành giả có thể hình dung rõ ràng cảm giác xúc chạm của luồng gió vào nơi đựng ấy. Đó là *uggaha nimitta*, ấn tượng hình dung. Không để gián đoạn, hành giả cố gom tâm vào cái hình ảnh phát hiện trong tâm ấy một cách liên tục, cho đến khi phát triển một hình ảnh khái niệm (*paṭibhāga nimitta*). Sự khác biệt giữa ấn tượng hình dung (*uggaha nimitta*) với ấn tượng khái niệm (*paṭibhāga nimitta*) là trong ấn tượng khái niệm, hình ảnh phát sanh do tri giác được thanh lọc trong sạch, sáng sủa như mặt trăng không bị mây che án, còn trong ấn tượng hình dung hình ảnh mù mờ như mặt trăng được nhìn xuyên qua lớp mây.

Trong lúc liên tục chuyên chú gom tâm vào khái niệm trừu tượng như vậy, hành giả tạm thời khắc phục năm triền cái và đạt đến mức độ gọi là cận định (*upacāra samādhi*).

Thiền Sắc Giới. Vẫn tiếp tục gia công, vào một lúc nào hành giả có thể nhập toàn định (*appanā samādhi*, định trọn vẹn) và đắc Sơ Thiền (*Jhāna*), thọ hưởng trạng thái an tĩnh vắng lặng của tâm hoàn toàn an trụ. Hai trạng thái cận định và toàn định chỉ khác nhau ở năng lực của các chi Thiền. Lúc cận định vẫn có đầy đủ các chi Thiền, nhưng năng lực của các chi Thiền chưa được vững chắc.

Hành giả tiếp tục gia công và phát triển Nhị Thiền. Đến đây hai chi Thiền đầu tiên -- tầm và sát -- bị loại. Hành giả đã quen thuộc lối hành, không còn cần phải trải qua hai giai đoạn tầm và sát nữa mà thẳng vào phỉ và lạc rồi đến trụ.

Đến Tam Thiền, chi thiền phỉ bị loại, còn lạc và trụ. Cuối cùng đến Tứ Thiền, luôn cả chi thiền lạc cũng bị loại mà chỉ có xả (*upekkhā*) và trụ. Chi Thiền xả có tầm quan trọng đặc biệt về mặt đạo đức cũng như về phương diện tâm lý. Đây không phải là thọ xả, tức thọ vô ký, cảm giác không vui không buồn. Chi Thiền xả là trạng thái tâm bình thản giữa những hoàn cảnh thăng trầm của đời sống, phải do một ý chí mạnh mẽ phát triển. Nhận định rằng chi thiền lạc vẫn còn thô kịch, hành giả loại trừ luôn chi thiền ấy như đã loại trừ ba chi thiền trước và trau giồi, phát triển chi thiền xả, đắc Tứ Thiền, tầng cao nhất của thiền Sắc Giới.

Thiền Vô Sắc Giới. Trong phần chú giải quyển *Abhidhammaṭṭha Saṅgaha*, Đại Đức Nārada viết như sau:

"Vi hành giả đã có phát triển Thiền Sắc Giới (*Rūpa Jhāna*) và muốn trau dồi Thiền Vô Sắc (*Arūpa Jhāna*) bắt đầu gom tâm vào ấn tượng khái niệm (*paṭibhāga nimitta*) -- đã có đề cập đến ở phần trên. Khi chuyên chú gom tâm như vậy một ít lâu hành giả thấy một đốm sáng nhỏ, yếu, giống như con đom đóm, phát ra từ đối tượng. Hành giả ước nguyện rằng ánh sáng nhỏ này sẽ lớn lên dần dần cho đến độ bao trùm toàn thể không gian. Đến đây hành giả không còn thấy gì khác, ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Không gian đầy ánh sáng này không có thiệt, không thật sự hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm. Gom tâm vào đối tượng khái niệm này hành giả niệm "*ākāsa ananto*" không gian vô tận vô biên, cho đến khi phát triển Sơ Thiền Vô Sắc, tầng Không Vô Biên Xứ.

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

"Để phát triển Tam Thiền Vô Sắc, tầng Vô Sở Hữu Xứ, hành giả lấy tâm Sơ Thiền Vô Sắc làm đề mục và niệm, "*naṭṭhi kiñci*", không có gì hết.

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

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

Theo Bản Chú Giải *Saṅkhepavaṇṇana* của Vi Diệu Pháp, thiền Vắng Lặng sẽ đem lại ba lợi ích là: được tái sanh thuận lợi, kiếp sống hiện tiền được có hạnh phúc, và tâm trong sạch đã tạo sẽ là duyên lành giúp hành giả dễ dàng tiến đến tuệ minh sát.

Thiền Minh Sát (*vipassanā bhāvanā*). Hành giả đã tiến đạt đến mức tuyệt đỉnh của thiền Vắng Lặng. Tuy nhiên, đến tầng vắng lặng cao siêu cùng tột này, hành giả vẫn còn chưa trọn vẹn phát triển đủ ánh sáng trí tuệ để đánh tan đêm tối vô minh, vốn ẩn tàng ngủ ngầm trong luồng nghiệp từ vô lượng kiếp quá khứ. Vô minh và ái dục giống như hai con thú dữ. Với thiền Vắng Lặng hành giả chỉ tạm thời đè nén ô nhiễm, nhốt thú trong chuồng, mà

không tận diệt. Ngày nào sứt chuồng, nó sẽ còn là tai hại lớn lao. Vì lẽ ấy, hành giả chưa tuyệt đối châu toàn, chưa thoát ra khỏi vòng sanh tử trong Tam Giới, chưa hoàn toàn giải thoát.

Trước ngày Bồ Tát Gotama Thành Đạo chỉ có thiền Vắng Lặng (*samatha bhāvanā*). Hai vị đạo sư lỗi lạc thời bấy giờ, thầy của Bồ Tát, là những vị đắc Thiền cao nhất, lúc ấy chưa ai đạt đến. Các Ngài đã tiến đến mức cùng tột của thiền Vắng Lặng là Phi Tướng Phi Phi Tướng. Chắc chắn đó là mức rất cao của tâm định, khi hành giả tạm thời trọn vẹn đè nén năm triền cái, trạng thái tâm tuyệt đối tĩnh lặng và an lạc. Nhưng Bồ Tát không thỏa mãn với những thành quả ấy. Đã kiểm soát tâm, đã tạm thời làm chủ mình, nhưng Ngài nhận định rằng bấy nhiêu đó chưa đủ. Hai con thú dữ -- vô minh và ái dục -- vẫn còn đó. Phải tận diệt mọi ô nhiễm và mọi hoặc lậu mới dứt hẳn hậu hoạn. Mục tiêu của Ngài chỉ là chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột, chứng ngộ Thực Tại, thấy sự vật đúng như sự vật là vậy, tức chứng ngộ ba đặc tướng của các pháp hữu vi là: "Vô Thường, Khổ, Vô Ngã". Chính nhờ trí tuệ trực giác này, dưới tàng bóng của cội bồ đề tại Uruvela, Bồ Tát đã tìm ra pháp hành thiền Minh Sát, đập vỡ tan cái vỏ Vô Minh dày cứng đã bao phủ Ngài từ vô lượng kiếp.

Theo pháp hành thiền Vắng Lặng hành giả gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất và không quan tâm đến bất luận gì ngoài điểm ấy.

Thiền Minh Sát trái lại, không hạn chế đối tượng của niệm mà hướng tâm theo dõi những trạng thái luôn luôn biến đổi của thân và tâm. Công phu hành thiền của hành giả là giữ chú niệm của mình bám sát vào bất luận gì mình tri giác. Ghi nhận những gì mắt thấy, ghi nhận những gì tai nghe, ghi nhận những gì mũi hửi v.v... ghi nhận, nhưng buông bỏ tất cả, không dính mắc trong bất cứ gì, vì tất cả đều vô thường, khổ, vô ngã không đáng bám giữ.

Trong khi tu tập theo dõi ghi nhận như vậy tâm định của hành giả càng lúc càng kiên cố cho đến một lúc nọ trở thành vững chắc trên mỗi điểm của luồng trôi chảy luôn luôn biến chuyển của sự vật. Mặc dầu đối tượng đổi thay di động như thế nào, tâm của hành giả luôn luôn an trụ vững vàng trong đó.

Tâm định vừa vững chắc vừa di động này được phát triển bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ, "con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chứng ngộ Niết Bàn".

Trong thiền Vắng Lặng hành giả chọn và xử dụng một trong sáu cửa (lục môn, hay lục nhập), như nhãn môn hay ý môn chẳng hạn, không dùng các cửa khác. Trong thiền Minh Sát hành giả không nhất thiết chọn một đề mục nào mà dùng cả sáu cửa cùng với đối tượng của nó.

Trong thiền Vắng Lặng công phu của hành giả là chuyên cần nỗ lực đè nén năm triền cái và cuối cùng chứng đắc các tầng Thiền (*Jhāna*). Năm triền cái đối nghịch với thiền Vắng Lặng vì là chướng ngại cản trở tâm an trụ, nhưng không đối nghịch với thiền Minh Sát. Trong thiền Minh Sát hành giả lấy năm triền cái làm đề mục chú niệm, Niệm về năm triền cái, tức lấy sự hay biết năm chướng ngại tinh thân làm đề mục thiền là "Pháp quán niệm xứ", một phần của Tứ Niệm Xứ.

Đối tượng của thiền Minh Sát là thực thể pháp, những gì thật sự xảy diễn trong khoảnh khắc hiện tại. Đề mục của thiền Minh Sát là Tứ Niệm Xứ (*thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ*). Các đối tượng chế định do hành giả tự tạo như ấn chứng, cảm giác, hay hình ảnh v.v... không thể dùng làm đối tượng thiền Minh Sát, chỉ dùng làm đối tượng của thiền Vắng Lặng.

Dầu thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát có sự khác biệt nhau song thiền Vắng Lặng có thể làm nền tảng cho thiền Minh Sát như trường hợp Đức Phật. Ngài tiến cao đến mức cùng tột của thiền Vắng Lặng là Phi Tướng Phi Tướng rồi xả Thiền, từ toàn định xuống tầng cận định, quán chiếu thân-tâm và chứng ngộ ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp. Đó là thiền Minh Sát dùng thiền Vắng Lặng làm nền tảng.

Ta cũng có thể trực tiếp hành thiền Minh Sát mà không qua thiền Vắng Lặng, như chỉ quán niệm bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, hoặc chú tâm theo dõi sự di chuyển của bụng.

Cứu cánh của thiền Minh Sát là chứng ngộ ba đặc tướng (*ti-lakkhaṇa*): Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của đời sống.

---o0o---

BA ĐẶC TƯỚNG CỦA ĐỜI SỐNG

I. Đặc tướng vô thường

Vào một buổi hoàng hôn quang đãng, khách ngồi trên bãi biển ngắm cảnh mặt trời đang lặn. Cả một vùng trời vàng ửng óng ánh soi mình trong những ngọn sóng đua nhau bờ vùi trên mặt đại dương. Thỉnh thoảng, vài chiếc thuyền buồm lạng lẽ lướt qua, đàn chim nhip nhàng bay lả bay la về tổ, gió thoảng hiu hiu ... Khách mãi mê thưởng ngoạn phong cảnh, trong khi bầu trời màu vàng dần dần sẫm xuống, trở nên đỏ và đi vào đêm tối. Mỗi lượn sóng nhô lên, vượt đến tận đỉnh, uốn mình hạ xuống rồi tan biến, và trong

khi tan, chuyển hết năng lực mình cho lượn sóng kế. Và như thế những lượn sóng liên tục nối tiếp hầu như vô cùng tận.

Đó là hình ảnh của đời sống: luôn luôn biến chuyển và mãi mãi triền miên diễn tiến.

Lời di huấn tối hậu của Đức Thế Tôn là:

"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực kiên trì tinh tấn".

Vừa sau khi Ngài nhập diệt, Đức Phạm Thiên Sahampati than:

"Tất cả đều phải ra đi.

Tất cả chúng sanh đã sanh vào cõi đời

Đều phải bỏ lại cái hình hài được cấu thành này.

Đúng vậy, chỉ đến Đức Bốn Sư,

Đấng Vô Song, không ai bì kịp,

Bậc Trí Tuệ Cao Minh, Bậc Toàn Giác,

Cũng đã lìa đời". (Kinh Mahā Parinibbāna Sutta, Đại Niết Bàn)

Vua trời Sakka (Đế Thích) tiếp lời:

"Tất cả các nguyên tố cấu thành đời sống

Đều vô thường.

Chúng được sanh ra, kết hợp lại rồi tan rã.

Quả thật là an tịnh

Khi mà các thành phần ấy chấm dứt vĩnh viễn".

Cho đến ngày nay, trong các quốc gia Phật Giáo theo truyền thống Nguyên Thủy, lấy Tam Tạng Pāli làm căn bản, mỗi khi có đám tang chay, để nhắc nhở người nghe về bản chất sớm nở tối tàn của đời sống, chư Tăng tụng kinh Cầu Siêu đều có đọc những câu bằng tiếng Phạn có nghĩa như sau:

"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường.

Phát sanh và hoại diệt là bản chất của chúng.

Chúng kết hợp thành chúng sanh, rồi qua đời.

Thoát ra khỏi chúng là hạnh phúc tối thượng".

Hoặc câu:

"Các pháp hữu vi thật không bền vững.

Nó có tánh cách sanh diệt là thường

Vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh

(nên thường hay có sự khổ não).

Chỉ có Niết Bàn là pháp tịch diệt,

Dứt cả các pháp hữu vi ấy được

Mới có sự an vui tuyệt đối".

Danh từ Phật Giáo gọi các "pháp hữu vi" (*saṅkhārā*) là tất cả những gì được cấu thành do nhân và duyên, tất cả những gì do những nhân đã có trước đó tạo duyên để hiện hữu. Hiểu rộng ra, các pháp hữu vi bao gồm toàn thể thế gian hiện tượng, toàn thể những gì -- tinh thần hay vật chất -- trong vũ trụ.

Vô thường là không thường còn, mà luôn luôn thay đổi, không ngừng trở thành một cái gì mới. Tiếng Pāli gọi vô thường là "*anicca*". "A" là không, "*nicca*" là vĩnh viễn trường tồn. Các Bản Chú Giải *Visuddhi Magga* (Thanh Tịnh Đạo) và *Abhidhamma* (Vi Diệu Pháp) giải thích rằng bởi vì trong các pháp hữu vi không gì có tánh cách vĩnh viễn trường tồn nên nói rằng nó không thường còn. Vì nó không "thường còn" (*nicca*), nên là "vô thường" (*anicca*).

Tất cả các pháp hữu vi, tức mọi sự vật trong thế gian hiện tượng này, đều ở trong trạng thái phù du, tạm bợ và bất ổn định: phát sanh rồi hoại diệt và từ sanh đến diệt không ngừng biến đổi. Từ vật lớn đến vật nhỏ, từ bên ngoài đến bên trong chúng ta, từ vật chất hữu hình đến những tư tưởng hay những hiện tượng vô hình nào khác, đều phải trải qua ba giai đoạn sanh, trụ, diệt. Từ những ngọn núi to lớn, những thiên thể khổng lồ đến hạt cát nhỏ bé, những vi khuẩn tí ti, tất cả đều không ngừng biến chuyển. Bao nhiêu thung lũng ngày nay, trước kia có thể là ao hồ rộng lớn. Bao nhiêu đồng ruộng mênh mông, có thể trong một quá khứ xa xôi nào đã là vùng biển cả. Chính quả địa cầu mà trên đó chúng ta đang sống, cũng mất dần nhiệt độ, và các nhà khoa học tiên đoán rằng một ngày nào trong tương lai trái đất sẽ trở thành một hành tinh chết, một nguyệt cầu. Sinh rồi diệt, hợp rồi tan, đó hẳn là bản chất của đời sống.

Một tích chuyện thuật rằng vào thời Đức Phật có vị ni cô rất đẹp tên Janapada Kalyāni Rūpanandā, và rất hãnh diện với sắc đẹp của mình. Bà không chịu đến nghe Đức Phật thuyết giảng Giáo Pháp, vì Ngài luôn luôn nhắc đến tánh cách vô thường của thế gian và không hề tán dương vẻ đẹp của cơ thể vật chất.

Ngày nọ, duyên lành đưa đẩy bà vào thính đường, nhưng lòng vẫn bảo lòng, hãy lẫn lộn trong đám đông các vị tỳ khưu ni, không để cho Đức Phật trông thấy. Đức Thế Tôn biết như vậy. Vì lợi ích của bà, Ngài tạo ra hình ảnh một thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần đứng sau lưng, cầm quạt quạt Ngài và chỉ có ni cô Rūpanandā trông thấy. Bà mãi mê nhìn, say đắm vẻ đẹp của thiếu nữ và hết lòng ước muốn cũng được như vậy. Khi ấy, Đức Phật làm cho bà thấy thiếu nữ xinh đẹp kia trưởng thành dần đến cỡ trung niên, rồi già cõi. Ni Cô Rūpanandā theo dõi từng giai đoạn của tiến trình biến đổi, thấy hết vẻ đẹp này đến vẻ đẹp khác của thiếu nữ nối tiếp nhau tàn tạ. Bây giờ, thiếu nữ xinh

đẹp lúc này chỉ còn là một bà lão lụm cùm, tóc bạc, răng long, xương nhô, gầy yếu, lưng còm gối mỏi, tay chân rung rẩy lập cập. Rồi Đức Phật cho bà thấy lão bà bị một cơn bệnh đau siết, rên la thê thảm và té ngã lăn xuống đất. Rồi bà lão chết, thi thể sinh lên, nước vàng tuông ra từ cửu khiếu, rồi giòi, tữa trào ra, loi nhoi lúc nhúc v.v ...

Cảnh tượng ghê tởm ấy gợi cho Ni Cô Rūpanandā ý nghĩ: "Tại nơi đây thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần đã trở nên đứng tuổi, già nua và hoại diệt, thì chính thân hình mỹ miều của ta cũng sẽ không thể tránh khỏi con đường đau khổ, đáng chán, đáng ghê sợ ấy". Bà thức tỉnh và nhận chân tánh cách vô thường của vạn pháp.

Và sau khi nghe lời dạy của Đức Bổn Sư: "*Hãy quán xét tánh cách rỗng không của những yếu tố hợp thành cơ thể này. Hãy quảng đi, vứt bỏ lòng tham muốn đeo níu theo kiếp sinh tồn, con sẽ vững bước trong trạng thái vắng lặng*", bà chú tâm chỉ quán theo chiều hướng của lời dạy và chứng đắc Đạo Quả Tu Đà Huờn.

Người đi chùa thường mang theo bông hoa hay nhang đèn để cúng Phật. Khi thành kính quỳ lạy trước pho tượng Phật, người Phật tử hiểu biết chiêm ngưỡng và suy niệm về những lời dạy của Đức Tôn Sư. Những tai hoa đang héo xào, những ngọn đèn đang tàn lụi, những cây nhang đang mòn dần, đã nói lên và nhắc nhở họ bản chất vô thường của kiếp sinh tồn.

Đó là lối nhìn vào đời sống theo mức độ thông thường. Người suy tư nào cũng trông thấy hiển nhiên và hiểu biết rõ ràng rằng vạn pháp không ngừng biến đổi. Nhưng người Phật tử được dạy nên nhìn sâu vào tiến trình biến đổi không ngừng ấy. Một em bé sơ sinh có bỗng nhiên trở thành thiếu nhi, rồi bỗng nhiên trở thành thiếu niên v.v... chẳng? Một tai hoa đẹp đẽ vào buổi sáng, về chiều có bỗng nhiên tàn rụi chẳng? Hẳn là không có sự biến đổi bỗng nhiên mà có sự liên tục chuyển biến, những biến đổi vi tế mà người thường, với giác quan phàm tục, khó nhận thức. Mặc dầu với mắt thường ta không thể nhận thấy nhưng trong thực tế vẫn có sự biến đổi diễn tiến từng giây, từng khoảnh khắc.

Và tất cả đều biến đổi: *aniccā vata saṅkhārā*, tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Thân vô thường, tâm vô thường, hoàn cảnh vô thường, quốc độ vô thường. Câu này có nghĩa là chúng sanh (thân-tâm) là vô thường, mọi sự vật (hoàn cảnh) là vô thường và thế gian (danh từ quốc độ ở đây được giải thích là thế giới sa bà) là vô thường.

Trong bài này ta chỉ đặt trọng tâm vào con người, xem như một chúng sanh.

Để tìm hiểu thế gian rộng lớn bên ngoài người Phật tử được dạy hãy nhìn trở lại vào bên trong chính mình, tự quán chiếu. Và khi làm như vậy ta thấy rằng cái được gọi là chúng sanh, hay riêng cái mà ta vẫn chấp là chính "Ta" thật sự chỉ là sự cấu hợp của hai phần, phần vật chất (sắc, *rūpa*) và phần tâm linh (danh, *nāma*). Phần tâm linh hay danh, được chia chẻ thành Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Năm thành phần: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, được gọi chung là ngũ uẩn hay ngũ âm.

Đi sâu vào công trình quan sát, ta nhận thấy sắc, hay cơ thể vật chất là sự kết hợp của những tế bào, rồi tế bào là sự kết hợp của những nguyên tử và ta đi lần xuống đến âm điện tử, dương điện tử, trung hòa điện tử. Ba loại điện tử này kết hợp với nhau cấu thành nguyên tử. Và tùy theo thứ tự kết hợp và tỷ lệ về số lượng khác nhau, những hạt điện tử ấy tạo thành những loại nguyên tử khác nhau. Theo các nhà khoa học hiện đại thì có 104 hoặc 106 loại nguyên tử. Và những loại nguyên tử này kết hợp lại với nhau để tạo thành tất cả các loại vật chất mà ta có thể tìm thấy trên quả địa cầu, trong đó có cơ thể vật chất của chúng ta [*], và nhiều hành tinh khác. Đặc tính cá biệt của mỗi loại vật chất không tùy thuộc vào khối lượng của những hạt điện tử mà phần lớn do những năng lực hay năng lượng giữa những hạt điện tử ấy tạo nên, như hấp dẫn lực giữa hai loại điện tử khác tính nhau, xung khắc lực vô cùng mạnh giữa hai loại điện tử cùng tính nhau, trao đổi lực v.v ... Như vậy, vật chất là sự cấu hợp tạm thời của những thành phần tạm thời, trong trạng thái không ngừng biến động.

[Muốn có thêm chi tiết xin đọc bản dịch quyển "Purification of View" của Dr. C.B. Dharmasena, MB, BS (Lond) do Rāhula Phạm Kim Nguyên chuyển ngữ tựa đề "Kiến Tịnh".]*

Phật Giáo, khi phân tách hình thể vật chất, hay sắc (*rūpa*), đến mức cùng tột thì thấy có bốn thành phần chánh là Đất, Nước, Lửa, Gió gọi là Tứ Đại Chánh Yếu (*Cattāri Mahābhūtāni*) hay gọi tắt là Tứ Đại, cùng với những chuyển hóa và những đặc tính của nó.

Đất: Là nguyên tố căn bản đầu tiên, ở thể rắn, có đặc tính cứng hay mềm (vì mềm cũng là một hình thức cứng. Khi một vật ít "cứng" hơn vật kia thì ta nói là nó "mềm" hơn vật kia). Chính do nguyên tố này mà một vật có trọng lượng nặng hay nhẹ, có hình dáng sần sùi hay trơn tru và chiếm không gian.

Nước: Là nguyên tố căn bản thứ nhì, ở thể lỏng, có đặc tính làm kết hợp lại những thành phần khác. Chính nhờ nguyên tố Nước mà ba thành phần kia của vật chất không phân tán rời rạc. Nên hiểu rằng lạnh không phải là đặc tính của nguyên tố Nước.

Lửa: Là nguyên tố căn bản thứ ba, có ảnh hưởng rất quan trọng đối với ba thành phần kia. Nguyên tố Lửa có đặc tính nóng hay lạnh (vì lạnh là một hình thức nóng), làm thay đổi trạng thái vật thể như biến đổi một vật từ thể rắn sang thể lỏng hay thể khí.

Chính nhờ thành phần Lửa này tạo hơi ấm cho cơ thể và giúp tiêu hóa thức ăn, hay làm cho một trái cây non trở thành già và chín mùi...

Gió: Nguyên tố căn bản cuối cùng là Gió, có đặc tính di động.

Tất cả mọi vật đều phải mang đủ bốn "nguyên tố" căn bản trên, chung nhau và cùng một lúc, không thể thiếu một. Ba nguyên tố không thể hiện hữu hay tồn tại nếu không có nguyên tố thứ tư hiện hữu và tồn tại cùng lúc. Như vậy, theo Phật Giáo, một vật chỉ là sự cấu hợp của bốn nguyên tố căn bản, hay Tứ Đại. Tứ Đại luôn luôn pha lẫn với bốn chuyển hóa của nó là màu, hương, vị, và bản chất dinh dưỡng. Tứ Đại và bốn chuyển hóa luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết, đến nỗi ta chỉ thấy là một. Vật thể này khác với vật thể kia do sự cấu hợp khác nhau của Tứ Đại và bốn chuyển hóa.

Còn phần tâm linh thì sao?

Phần tâm linh, tức Danh (*Nāma*), gồm bốn uẩn là: Thọ, Tưởng, Hành, Thức -- cảm giác, tri giác, sinh hoạt tâm linh và Thức. Ba uẩn đầu là những tâm sở đồng phát sanh và đồng hoại diệt với tâm vương, có đối tượng đồng nhất với đối tượng của tâm vương và cùng chung một căn (thiện hay bất thiện) với tâm vương. Thức (*Viññāṇa*) là tâm vương, đồng nghĩa với tâm (*Citta*) và ý (*Mana*).

Có tất cả 52 tâm sở. Thọ và Tưởng là hai tâm sở phổ thông (cũng được gọi là tâm sở biến hành), luôn luôn nằm trong tất cả các loại tâm. Năm mươi (50) tâm sở còn lại được gọi chung là Hành (*sankhārā*).

Thọ, cảm giác hay thọ cảm, là đặc tính chính yếu của tất cả các loại tâm vương. Có năm (5) loại thọ là:

- Thọ hỷ: cảm giác vui thích, về tinh thần;
- Thọ lạc: cảm giác sung sướng, về vật chất;
- Thọ ưu: cảm giác buồn khổ, về tinh thần;
- Thọ khổ: cảm giác khó chịu, về vật chất;
- Thọ vô ký: cảm giác không vui không buồn.

Thân và tâm tương quan với nhau rất mật thiết. Khi thân chịu đau đớn thì tâm cảm nghe buồn khổ, khi tâm sầu muộn thì thân mất thoải mái. Cùng thế ấy khi thân thọ hưởng khoái lạc thì tâm hoan hỷ, khi tâm thỏa thích thì thân

cảm nghe vui sướng. Như vậy, ta có thể nói đại khái có ba loại thọ: Thọ lạc, thọ khổ, và thọ vô ký.

Tưởng, hay tri giác là nhận thức. Đặc điểm chánh của Tưởng là nhận thức một vật do dấu hiệu trên vật ấy, như màu, mùi, v.v... Chính do tâm sở Tưởng này ta nhận ra một vật mà trước kia có lần ta đã biết (tri giác) xuyên qua giác quan. Như trạng thái tâm của người thợ mộc khi anh ta nhận ra khúc gỗ này là cột trước, hay cột sau, khúc kia là rui, khúc nọ là mè v.v... nhờ những dấu hiệu mà anh đã ghi trên gỗ. Hoặ nữa, giống như người giữ kho, nhận ra món đồ nhờ cái nhãn cột dính theo món đồ.

Trong mỗi loại **Thức**, hay tâm vương, luôn luôn có 2 tâm sở Thọ và Tưởng cùng với một số tâm sở khác trong 50 tâm sở của **Hành**, nhiều hay ít tùy loại tâm.

Thọ, Tưởng, Hành cũng như Thức, luôn luôn biến đổi. Theo tâm lý học Phật Giáo, phần tâm linh, hay danh, biến đổi mười bảy (17) lần nhanh hơn phần vật chất, sắc.

Cũng như cơ thể vật chất (sắc), phần tâm linh không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn mà là sự phối hợp của nhiều chấp tư tưởng. Cái tâm chỉ là chuỗi dài những tư tưởng liên tục nhanh chóng nối tiếp nhau hầu như vô cùng tận. Như trên biển cả mỗi lượn sóng nhô lên rồi lặn rơi trở xuống và tan biến trong lượn sóng kế đó, mỗi lượn trở thành một lượn khác. Cùng thể ấy, mỗi chấp tư tưởng phát sanh, tồn tại, rồi hoại diệt, nhường chỗ cho một chấp khác. Những chấp tư tưởng liên tục nối tiếp nhau, chấp này đến chấp kia, vô cùng nhanh chóng, đến đời ta cảm tưởng như có một thực thể đơn thuần. Trong thực tế chỉ có sự trôi chảy của những chấp tư tưởng kế tiếp nối đuôi nhau, giống như sự chảy trôi của một dòng sông.

Nhìn một dòng sông ta cảm tưởng như có một thực thể đơn thuần gọi là con sông. Nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Cái được gọi là "con sông" không phải là cái gì nguyên vẹn mà chỉ là những giọt nước kế tiếp nối đuôi nhau và trôi chảy nhanh chóng. Heraclitus, triết gia trứ danh thời cổ Hy-Lạp, khi truyền dạy chủ thuyết "*Panta Rhei*", nói như sau:

"Không có một người tịnh, bất động, không có thực thể bất biến, không đổi thay. Biến đổi, di động là Chúa Tể của vũ trụ. Tất cả mọi sự vật đều ở trong trạng thái đang trở thành, trạng thái chảy trôi liên tục" (*Panta Rhei*).

Và ông tiếp:

"Bạn không thể bước chân hai lần xuống cùng một nơi trên dòng suối; bởi vì luôn luôn có nước mới chảy tới bạn".

Đúng vậy, dòng suối luôn luôn trôi chảy và không ngừng đổi mới. Đã thấm nhuần Giáo Pháp của Đức Phật, ta có thể tiến thêm một bước và nói rằng:

"Cùng một người không thể bước chân hai lần xuống cùng một nơi trên dòng suối".

Bởi vì cái được gọi là "con người" cũng chỉ là một sự trôi chảy vật chất và tinh thần, không bao giờ ngừng lại trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Giữa khoảng cách từ bước này đến bước kia bao nhiêu nguyên tử, điện tử trong thân và bao nhiêu chấp tư tưởng trong tâm đã biến đổi.

Khi quan sát rất ráo như vậy người Phật tử thấy rằng cái gọi là "Ta", hay "Tự Ngã", chỉ là sự cấu hợp tạm thời của những thành phần rất vi tế luôn luôn biến động, không bao giờ tịnh và không ngừng trở thành một cái gì mới. Không có cái gì, dầu vật chất hay tinh thần mà tồn tại như một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Tất cả đều vô thường. Một thực thể trường tồn bất biến chỉ là một khái niệm, một danh từ, một cái tên mà không hiện hữu trong thực tế.

Trong câu chuyện Vua "Milinda Vấn Đạo" (*Milinda Pañhā*), Đức Nāgasena hỏi Vua đến bằng gì, đi bộ hay đi xe. Vua trả lời rằng đến bằng xe.

"Tâu Đại Vương, nếu Ngài đến bằng xe xin Đại Vương vui lòng nói rõ, phải cái gọng là xe không?"

-- Bạch Đại Đức, quả thật không phải.

-- Có phải cái ví là xe không?

-- Quả thật không phải.

-- Có phải cái thùng là xe không?

-- Quả thật không phải.

-- Có phải cái ách là xe không?

-- Quả thật không phải.

-- Có phải dây cương là xe không?

-- Quả thật không phải.

-- Có phải cây roi là xe không?

-- Quả thật không phải.

-- Tâu Đại Vương, Đại Vương nói rằng Ngài đến bằng xe, vậy cái xe đưa Đại Vương đến ở đâu? Ngài là vị Vua hùng mạnh nhất trong cùng khắp toàn cõi Ấn Độ mà còn nói dối hay sao khi Ngài bảo rằng đến bằng xe?"

-- Kính Bạch Đại Đức, Trẫm không nói dối. Danh từ "cái xe" chỉ là một hình ảnh ngôn ngữ, một tiếng nói, một chữ, một tiếng gọi, một lối chỉ định có tánh cách quy ước để nói cái ví, cái gọng, cái thùng xe, bánh xe, v.v... khi các thành phần này được ráp lại với nhau.

Không có cái gì đơn thuần gọi là xe mà chỉ có những thành phần ráp nối lại với nhau. Cùng thế ấy, "chúng sanh", "con người", "Tôi", "Anh" hay "Ông A", "Ông B" v.v... chỉ là những danh từ, những chữ, không tương ứng chính xác với một cái gì đơn thuần, thật sự hiện hữu.

Có lời phê bình cho rằng Phật Giáo mãi nhắc đến vô thường và luôn luôn đề cập đến cái chết, như vậy là bi quan, yếm thế.

Phật Giáo không bi quan. Phật Giáo cũng không lạc quan. Phật Giáo chỉ thực tiễn. Trong một ngôi nhà đang bùng cháy, người lạc quan nghĩ rằng rồi đây lửa sẽ dịu dần và tắt hẳn. Mọi việc sẽ được an bày tốt đẹp. Nghĩ vậy, người ấy ăn uống no say rồi yên giấc, vững bụng rằng ngày mai trời lại sáng và đâu sẽ vào đó một cách an toàn, không có gì phải bận tâm lo nghĩ. Người bi quan trái lại, vừa thấy lửa bốc cháy đã hốt hoảng lo sợ, rồi tuyệt vọng nghĩ rằng tất cả đã sắp trở thành tro bụi, mọi người đã bị hỏa thiêu, đời sống đã trở nên đen tối và đậm ra âu sầu ảm đạm, chán nản, mà không làm gì tích cực để thoát nạn, cho đến khi ngọn lửa thật sự thiêu đốt tất cả. Cùng trong một cảnh ngộ, người thực tiễn nhận định rõ ràng rằng thật sự có hiểm nguy và tận dụng khả năng để đối phó với hoàn cảnh một cách thích nghi. Đó là thái độ của người Phật tử.

Khi nói về vô thường và nhắc đến cái chết, Phật Giáo chỉ đề cập đến thực tại của đời sống:

"... Trong thế gian này, không có cái chi ổn định hay bất động. Dầu ta muốn hay không, thời gian vẫn biến đổi tất cả sự vật. Trên thế gian này không có cái gì có thể chặn đứng thời gian và không có cái gì tồn tại mãi mãi. Không có sự bền vững, sự ổn định, sự thường còn, bất luận ở đâu, trên thế gian này... Chúng ta đang sống trong một thế gian luôn luôn chuyển biến và trong lúc ấy, chính chúng ta cũng không ngừng biến đổi". (Buddhist Reflections On Death, tác giả Gunaratna)

Chính nhờ thấu hiểu ý nghĩa của cái chết mà ta biết được mục tiêu của sự sống. Chính nhờ am tường bản chất vô thường của vạn pháp mà ta có thể đương đầu với mọi thử thách của kiếp nhân sinh một cách thích nghi.

Vào thời Đức Phật có một thiếu phụ tên Kisā Gotami. Bà sanh được một trai. Nhưng bất hạnh thay, khi vừa chập chững biết đi thì đứa trẻ lâm trọng bệnh rồi qua đời. Thương con quá, bà không đành để cho ai đem đi hỏa táng

mà cứ nghĩ rằng sẽ có phương cách nào đó giúp con bà sống lại. Đây là lần đầu tiên bà kinh nghiệm nỗi buồn sâu xa của một bà mẹ mất con. Bà ôm đứa bé vào lòng, đi từ nhà này đến nhà khác, khóc than thảm thiết, kêu gọi mọi người mở tâm từ ái tìm phương cứu sống đứa con yêu quý nhất đời. Ai nghe cũng động lòng, nhưng không một người nào có thể giúp bà làm được việc ấy. Bà vẫn không nản lòng, vừa đi vừa tiếp tục kêu gào tìm người chữa trị cho con.

Nhờ người mách bảo, bà đến gặp Đức Phật. Bà quỳ xuống kính cẩn đánh lễ Ngài và bạch rằng: "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, con nghe rằng Ngài là người có thể cứu sống đứa con của con, xin Ngài mở lòng từ bi chỉ dạy cho con cách thức phải làm thế nào".

Đức Phật dạy: "Con hãy đi tìm cho Như Lai một ít hột cải trắng. Nhưng hột cải ấy phải lấy ở trong gia đình nào mà xưa nay chưa bao giờ có người chết".

Bà Kisā Gotami hối hả chạy đi tìm cái mà bà tin là thuốc cứu mạng cho con, bụng nghĩ rằng hột cải trắng ắt không khó tìm.

Bà đến trước ngôi nhà đầu tiên trong làng và hỏi: "Xin thưa, ở đây có hột cải trắng không? Nếu có, xin cho tôi một vài hột để cứu sống con tôi". Trong nhà liền có người chạy ra trao cho bà hột cải. Nhưng khi bà hỏi thêm: "Xưa nay trong nhà có ai quá vãng chưa?" thì người nhà ngạc nhiên trả lời: "Sao bà hỏi lạ vậy? Gia đình nào mà chẳng có người chết. Riêng tại nhà tôi đây, số người đã chết còn nhiều hơn là số người đang còn sống nữa". Bà Gotami nghe vậy bèn xin lỗi, trả lại hột cải và tiếp tục đến ngôi nhà thứ hai, bên cạnh ... rồi nhà thứ ba, thứ tư, v.v... Ở mọi nơi bà đến hỏi như vậy thì nhà nào cũng có hột cải trắng, nhưng không gia đình nào mà lại không có người đã qua đời.

Bà Gotami đi hỏi như vậy cùng khắp xóm làng cho đến chiều tối mà chẳng tìm được điều bà muốn. Cuối cùng bà đứng lại than rằng: "Ôi! quả thật là một việc khó làm. Không ở đâu mà chẳng có người quá vãng. Rồi bà lại nghĩ: "À! như vậy đâu phải chỉ có một mình ta phải chịu cảnh chia lìa, phân tán. Đâu đâu người chết cũng nhiều hơn người sống".

Nghĩ vậy bà thức tỉnh, trở nên sáng suốt hơn và trở lại khu rừng nơi Đức Phật ngụ.

Sau khi đánh lễ Đức Phật xong, bà bạch rằng: "Bạch Hóa Đức Thế Tôn, con không tìm được hột cải trắng như Ngài dạy vì cùng khắp xóm làng đâu đâu người chết cũng nhiều hơn người sống".

Đức Phật dạy: "Vậy con đã hiểu biết rằng không phải chỉ có con mới chịu cảnh chết chóc phân ly như vậy, mà đó là định luật chung cho tất cả mọi chúng sanh. Định luật ấy là:

"Tựa hồ như dòng nước lũ cuồng loạn, từ thân lôi cuốn tất cả chúng sanh vào biển cả của hoại vong ..."

Sau khi nghe Đức Tôn Sư thuyết giảng một thời pháp về bản chất vô thường của đời sống, bà *Kisā Gotami* chứng đắc Đạo Quả Tu Đà Huòn.

Ngày nọ, bà có nhiệm vụ trông coi nhang đèn ở Chánh Điện. Sau khi thắp xong các ngọn lưu ly trên bàn thờ, bà ngồi lại quan sát. Vài ngọn bật sáng lên, vài ngọn khác chập chờn rồi tắt hẳn. Bà lấy hiện tượng đó làm đề mục hành thiền và suy niệm như sau: "Đời sống của chúng sanh trên thế gian cũng giống như các ngọn đèn này. Vài người chợt sáng lên, trong khi ấy vài người khác chập chờn rồi tắt hẳn. Chỉ có những người đã thành đạt Niết Bàn thì không còn ai thấy nữa".

Như vậy, khi nhân mạnh vào bản chất phù du tạm bợ của các pháp hữu vi Phật Giáo chỉ trình bày một quan điểm thực tiễn.

Dạy rằng bản chất thiên nhiên của đời sống là vô thường không phải để chúng ta yếm thế, rồi van vái nguyện cầu cho hạnh phúc trần gian được trường tồn vĩnh cửu mà để chúng ta suy niệm chân chánh và nương theo bản chất đổi thay của thế gian pháp để tiến hóa.

Do định luật vô thường, cành hoa tươi tốt vừa nở tung một cách huy hoàng buổi sáng đã héo xào vào buổi chiều; người tráng niên khỏe mạnh hôm nay sẽ trở nên già nua bệnh hoạn trong một ngày mai; gia đình đông con nhiều cháu, sum họp vui vầy hạnh phúc trong hiện tại sẽ ly tán chia lìa, người đi cảnh này kẻ cảnh khác.

Tuy nhiên, cũng do định luật vô thường mà sự vật tăng trưởng và tiến hóa. Hột trở thành cây, cây con trở thành cội cây to lớn cành lá sum sê. Nụ trở thành hoa.

Do định luật vô thường, người tốt có thể trở nên xấu nhưng cũng nhờ định luật vô thường mà người xấu có thể trở thành tốt.

Nếu không có luật vô thường, không có biến đổi, người như thế nào mãi mãi vẫn như vậy thì làm thế nào một Vua Asoka (A Dục), có tiếng là hung ác bạo tàn, có thể trở thành đấng minh quân, đối những trận giặc xâm lăng khốc liệt ra những chiến dịch truyền bá đạo lý cao siêu và tâm từ bi của Phật Giáo, để mưu cầu hạnh phúc cho một phần nhân loại.

"Giữa oai danh của trăm ngàn vua chúa trong lịch sử nhân loại, danh thom cao quý vừa hùng vĩ vừa dịu dàng, vừa trong sáng vừa trầm lặng của Đại Đế Asoka (A Dục) chói ngời rực rỡ như một ngôi sao sáng". (H.G. Wells, Outline of History)

Suy niệm chân chánh về lý vô thường còn là con đường dẫn đến mục tiêu tối hậu của người tu Phật. Đức Phật dạy:

"Này chư Tỳ Khuru, cơ thể vật chất (Sắc) này là vô thường. Cái gì là nguyên nhân và cái gì tạo duyên cho cơ thể này được cấu thành cũng vô thường. Như vậy, có thể nào Sắc được tạo nên do những gì vô thường, lại có thể thường còn không?"

"Thọ là vô thường ..., Tưởng là vô thường ..., Hành là vô thường ..., Thức là vô thường ... Cái gì là nguyên nhân, cái gì tạo duyên cho Thọ, Tưởng, Hành, Thức phát sanh cũng vô thường. Như vậy, có thể nào Thọ, Tưởng, Hành, Thức, phát sanh do những gì vô thường tạo duyên, lại có thể thường còn không?"

"Nhận thức như thế, này chư Tỳ Khuru, bậc đệ tử cao quý đã được giảng dạy đầy đủ không luyến ái Sắc, không luyến ái Thọ, ... Thức. Vì đã chấm dứt mọi luyến ái, vị này có tâm buông bỏ, không bám níu vào chính bản thân mình. Vì buông bỏ, vị này được giải thoát, và trong khi giải thoát vị này biết là mình đã giải thoát và thấu hiểu rằng mọi cuộc tái sanh đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được viên mãn, những gì cần phải làm đã được hoàn mãn viên thành, không còn trở lại trạng thái này hay trạng thái kia nữa". (Samyutta Nikāya, Tập A Hàm, Phẩm Khandha Vagga, XXII, 18)

Và cũng trong Uẩn Phẩm này (Khandha Vagga), bài kinh 102 ghi như sau:

"Nhờ nhận thức được lý vô thường mà nhiều vị Tỳ Khuru phát triển và thường xuyên thực hành, chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Dục Giới, chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Sắc Giới và chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Vô Sắc Giới, chấm dứt mọi si mê, chấm dứt và tiêu trừ mọi ngã mạn chấp rằng đây là "Ta".

"Cũng như vào mùa thu, người nông dân cày sâu cuốc bẫm, cắt tận gốc rễ để tiêu diệt cỏ dại, cùng thế ấy, này chư Tỳ Khuru, nhận thức lý vô thường, phát triển và thường xuyên thực hành sẽ chấm dứt ái dục ..., chấm dứt và tiêu trừ mọi si mê, chấm dứt và tiêu trừ mọi ngã mạn chấp rằng đây là "Ta"."

Trong hai bài kinh trên Đức Phật dạy rằng vì không ý thức được thực tướng của vạn hữu là vô thường nên con người mê muội chấp thân này, cùng với những cảm giác, tri giác, sinh hoạt tâm linh và những tư tưởng (thọ, tưởng,

hành, thức) là chính mình. Vì bị màn vô minh che lấp mà chúng ta khư khư tự đồng hóa với ngũ uẩn, chấp rằng ngũ uẩn là ta, ta là ngũ uẩn. Vì bị si mê bao phủ như lớp mây mù dày đặc mà ta thấy hư tướng thực, thấy giả tạo cho là vững bền, thấy tạm bợ nhất thời ngỡ là trường tồn vĩnh cửu. Vì lẽ ấy, chúng ta cố chấp đây là "Ta", cái này là "Của Ta".

Do đó:

Khi cái được gọi là "Ta" duyên vào vật ưa thích, tất có sự triu mến. Khi cái "Ta" bất mãn với vật không ưa thích, tất có ghét bỏ, giận dữ hay thù hận. Khi cái "Ta" thất bại, tất có sự đau khổ, âu sầu, phiền muộn, hối hận và tuyệt vọng sâu xa, có thể đưa đến tự quyên sinh hay gây án mạng cho người khác. Khi cái "Ta" lâm nạn, tất có sợ sệt. Khi cái "Ta" bị giới hạn trong ích kỷ hẹp hòi, tất có chia rẽ, ganh tỵ, thèm muốn, tham vọng. Khi cái "Ta" được thối phồng, tự cao, tự đại, tất có ngã mạn kiêu căng.

Cũng trong bài kinh trên, đoạn "Vị Tỳ Khuru phát triển" có nghĩa là phát triển công trình hành thiền và đoạn "thường xuyên thực hành" là chuyên cần thực hành pháp Tứ Niệm Xứ.

Người chuyên cần niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp sẽ thấu đạt thực chất của cái được gọi là "Ta" tức Thân, Thọ, Tâm và Pháp, thế gian rộng lớn bao quanh cái "Ta". Người ấy sẽ thấy rằng không thể nói đến bất luận cái gì trên thế gian này rằng cái này "tồn tại", bởi vì chính trong khi nói nó tồn tại thì nó đã đổi thay, đã trở thành một cái gì khác. Người suy niệm như thế sẽ nhận thức rằng tất cả sự vật trên thế gian huyền ảo và tạm bợ nhất thời này tựa hồ như: "Giọt sương buổi sáng, lông lánh trên lá cây, ngọn cỏ và sớm tan biến khi những tia nắng bình minh bắt đầu rọi xuống, như bong bóng nước, như cái lặn gạch trên mặt nước, như hột cải để trên đầu mũi kim, như cái chớp trong đêm tối, như một khối bọt, như ảo cảnh, như giấc mơ ..."

Lúc bấy giờ hành giả đã phá chấp, không còn chấp vào cái "Ngã" nữa, đã vượt ra khỏi nó, không luyến ái, không phật lòng, không tham cũng không sân, mà phổ cập hòa đồng với toàn thể, từ bi vô lượng, hỷ xả vô biên. Lúc bấy giờ hành giả đã thoát ra khỏi mọi hình thức ái dục, dầu ái dục đeo níu theo Dục Giới, Sắc Giới hay Vô Sắc Giới, tiến đến những Đạo và Quả của các tầng Thánh, và cuối cùng đến sự giải thoát toàn vẹn ra khỏi mọi khổ đau, khỏi vòng luân hồi, không còn tái sinh trở lại nữa. Vô thường là thực tướng của tất cả các pháp hữu vi, là bản chất của vạn pháp và như thế dính liền với mọi kiếp sinh tồn. Nếu không có vô thường ắt không có cải tiến. Nhưng nếu để định luật vô thường biến đổi mình từ tốt ra xấu, từ trong sạch đến nhiễm ô, từ sáng suốt đến mê lầm thì rõ thật là tệ hại vô cùng.

Giáo Pháp dạy ta tinh tấn, kiên trì tinh tấn, tận lực tinh tấn, không ngừng nỗ lực dụng bản chất vô thường để gội rửa bợn nhơ trong tâm, làm cho nó trở nên thanh khiết, để chuyển lần từ ác đến thiện, từ bóng tối của vô minh đến Ánh Sáng Chân Lý, từ mê lầm đến giác ngộ. Giáo Pháp dạy ta hãy chăm chú chân chánh và thường xuyên suy niệm về bản chất không ngừng đổi thay của vạn hữu.

Đó là cái chìa khóa sẽ giúp ta mở tung cánh cửa trần gian để thoát ra khỏi vòng quanh lần quẩn của mọi kiếp sinh tồn và vinh quang rực rỡ vượt đến Châu Toàn, Tịch Tĩnh Trường Cửu -- Niết Bàn.

---o0o---

II. Đặc tướng đau khổ

Tất cả chúng sanh đều mưu tìm hạnh phúc và cố tránh đau khổ. Từ ngàn xưa con người cố gắng để hết tâm trí, năng lực và thì giờ trong công trình khắc phục cảnh vật bên ngoài nhằm tạo tiện nghi cho mình. Do đó cuộc sống của chúng ta ngày nay có phần thoải mái dễ chịu hơn người thời xưa nhiều. Khoa học tân tiến đã phát minh nhiều dụng cụ để phục vụ con người, và nhờ đó chúng ta không phải lao động nặng nhọc, vất vả chịu đựng những lúc nóng bức và những cơn lạnh buốt xương vì thời tiết đổi thay, không phải gian lao khổ nhọc, mất nhiều thì giờ để di chuyển từ nơi này sang nơi khác v.v... Con người nỗ lực điều chỉnh những điều kiện thiên nhiên để làm cho cuộc sống của mình được thoải mái, và trong nhiều lãnh vực, đã vẻ vang thành công.

Tuy nhiên, con người ngày nay có thật sự hạnh phúc không? Chúng ta có thật sự không còn đau khổ nữa chăng? Bao nhiêu cố gắng ấy có giúp ta chặn đứng, làm cho thân này đừng bệnh hoạn, đừng già nua, và mãi mãi sống đời không? Ta có còn phải sống chung với người hay vật mà mình không thích, có sống trong hoàn cảnh khó chịu, bất ổn, thiếu an lành, còn xa lìa người hay vật thân yêu nữa không? Chúng ta có luôn luôn viên mãn thành tựu những điều mong muốn không? Hỡi, tức đã giải đáp! Con người vẫn còn đau khổ, và chưa thành đạt hạnh phúc châu toàn.

Tại sao? Vì phương pháp mà chúng ta áp dụng để tạo hạnh phúc và chữa trị bệnh đau khổ không nhắm thẳng vào căn cội. Vấn đề phát sanh từ đâu thì ta phải giải quyết ngay tại đó. Hạnh phúc và đau khổ phát sanh và được duy trì trong tâm. Ta phải giải quyết vấn đề ngay chính trong tâm này.

Thay vì tìm cách sửa đổi hoàn cảnh bên ngoài để thích hợp với mình -- chuyện mà ta không thể làm -- Phật Giáo dạy ta nên tự sửa đổi chính mình để sống thích ứng với hoàn cảnh. Bản chất thiên nhiên của vạn pháp là vô

thường, con người phải già, phải bệnh, phải chết v.v... Vì không chấp nhận chân lý của thực tại nên khi nó đến thì ta đau khổ. Phải hiểu biết đúng sự vật như sự vật là vậy, phải chấp nhận thiên nhiên, và điều chỉnh tâm mình để có một quan niệm sống thích hợp với thiên nhiên, nhằm sửa dọn thân tâm hoàn toàn trong sạch và cuối cùng, thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

Phật Giáo là đạo Giải Thoát. Giải là cởi mở. Ở đây là "cởi mở" những trói buộc để "thoát" ra khỏi mọi hình thức đau khổ của đời sống.

Đức Phật sanh ra là Thái tử *Siddhattha* (Sĩ Đạt Ta hay Tất Đạt Đa), một người như tất cả mọi người. Vào năm 29 tuổi, Ngài khước từ cuộc sống trên nhung lụa của cung vàng điện ngọc và trở thành Đạo Sĩ *Gotama* (Cồ Đàm). Sau sáu năm theo học với các vị đạo sư trú danh thời bấy giờ và thực hành các pháp khổ hạnh đến mức cùng cực mà không thấu đạt được kết quả mong muốn, Đạo Sĩ Gotama tìm đến một nơi vắng vẻ tại *Uruvela* (Ưu Lô Tàn Loa), giữa khu rừng tươi tốt, bên cạnh một dòng sông ngoằn ngoèo, rồi ngày đêm trầm tư mặc niệm, gom tâm quan sát từng yếu tố vật chất và tinh thần của chính bản thân mình, Ngài tìm ra Ánh Sáng Chân Lý, trở thành Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Từ đó, trong 45 năm trường Đức Phật *Gotama* đi cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ, từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, đi trên các con đường lớn và các nẻo nhỏ, để mang lại cho nhân loại bức thông điệp hòa bình và an tịnh, bủa rộng vùng hào quang từ bi và trí tuệ vô lượng vô biên của Ngài bao trùm tất cả sanh linh. Tôn giáo do Ngài sáng lập được gọi là Phật Giáo.

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

Đức Phật không đặt nền tảng giáo lý trên sự sợ sệt một oai lực huyền bí siêu thế nào, cũng không dạy hàng tín đồ phải mong nhờ sự giúp đỡ nào từ bên ngoài, hay trông cậy nơi sự cứu rỗi nào từ trên ban xuống.

"... chẳng nên vội tin chắc một điều gì là chân lý chỉ vì điều ấy đã được ghi chép trong kinh sách, hay vì điều ấy do một nhân vật quan trọng hoặc có uy quyền truyền dạy, chỉ đến lời của chính Ngài, cũng không nên vội vã tin càng mà phải luôn luôn dùng lý trí phân tách, quan sát, xét đoán tỉ mỉ, tận tường, phân biệt đâu là lẽ phải rồi mới quyết định tin hay không." (Theo kinh *Kalāma Sutta, Anguttara Nikāya*, Tăng Nhứt A Hàm, quyển I, trang 189)

Ngài dạy, muốn tìm chân lý hãy hướng vào bên trong bản thân mình, bởi vì:

"Trong tám thân nhỏ bé (nguyên văn: tám thân dài một sải) này, cùng với những tri giác và những tư tưởng, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của

thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến chấm dứt thế gian". (Kinh Rohitassa Sutta)

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

Dukkha là danh từ Pāli mà Đức Phật đã dùng để chỉ cái thường được phiên dịch là đau khổ. Vậy, để được rõ ràng hơn ta hãy tìm hiểu ý nghĩa bao hàm trong danh từ *Dukkha*. Trong quyển "*The Buddha and His Teachings*", Ngài Đại Đức Nārada giải thích: "Đứng về phương diện cảm giác, *Dukkha* là cái gì làm cho ta khó chịu đựng ("*Du*" là khó, "*Kha*" là chịu đựng). Nếu xem như một chân lý trừu tượng, *Dukkha* hàm xúc ý nghĩa khinh miệt "*Du*", và trống rỗng "*Kha*". Thế gian nằm trong sự đau khổ, và như vậy là đáng khinh miệt, không đáng cho ta bám níu vào. Thế gian là một ảo ảnh, không có thực chất. Do đó, thế gian là rỗng không, hư vô. Vậy, *Dukkha* có nghĩa là một hư vô đáng khinh miệt, không đáng cho ta luyến ái và bám níu".

Trong bài thuyết trình về Tứ Diệu Đế (*The Significance of The Four Noble Truths; Wheel Publication No. 123*) V.F. Gunaratna giải thích danh từ *Dukkha* như sau:

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

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

Trong bài Pháp đầu tiên, gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật mô tả cái khổ như sau:

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

Một câu chuyện thuật lại như sau:

"Người kia đi quanh quần giữa một khu rừng mênh mông, đầy chông gai và đá nhọn. Trong khi lang thang bất định, anh sực nhìn lại phía sau và thấy một thót voi đang rượt theo. Giật mình, anh vụt chạy. Voi đuổi theo. Chạy đến một cái giếng cạn anh định nhảy xuống để tránh voi. Nhưng dưới đáy giếng có một con rắn độc. Thót voi vẫn lù lù trờ tới. Hoảng hốt, anh chụp lấy một dây rừng từ cây cao lòng thòng trên miệng giếng và vội vã leo phăng lên, bắt chập gai nhọn đầy trên sợi dây quàu trầy cả mình mẩy và tay chân. Anh chàng ngược mặt nhìn lên, thấy một ổ ong. Bầy ong bay tủa ra vây đánh anh. Phía trên nữa có hai con chuột, một trắng, một đen, đang cặm cũi gặm nhấm sợi dây mà anh đang đeo trên đó.

Vừa lúc ấy, một giọt mật từ ổ ong rơi xuống ngay vào miệng anh. Bây giờ, quên cả thót voi đang rượt, con rắn độc đang nằm dưới đáy giếng, sợi dây có gai nhọn quàu trầy cả mình mẩy, bầy ong đang vây đánh, và hai con chuột, đang gặm nhấm sợi dây, anh mê mết thọ hưởng giọt mật một cách thỏa thích ..."

Đó là hình ảnh của cuộc sống mà chúng ta đang sống. Người lang thang lạc bước giữa rừng là chúng ta. Khu rừng mênh mông đầy chông gai là kiếp nhân sinh trong vòng luân hồi. Thót voi tượng trưng cho Tử Thần. Con rắn độc nằm dưới đáy giếng là sự già nua. Sợi dây rừng đầy gai nhọn là sự sanh. Bầy ong là những nỗi khổ đau luôn luôn đe dọa tình trạng an lành của chúng ta. Giọt mật hình dung những thú vui hiếm hoi trong đời. Hai con chuột, một trắng, một đen là ngày và đêm, đang gặm nhấm sợi dây đời sống.

Quả thật vậy, cuộc sống của chúng ta trong vòng luân hồi không giống như một vườn hoa tươi đẹp, lộng lẫy màu sắc và bát ngát hương trầm, mà tựa hồ như một khu rừng mênh mông đầy chông gai và đá nhọn. Trên bước viển du trong vòng luân hồi, từ vô lượng kiếp, chúng ta vẫn còn đang lặn hụp trong những kiếp sống triền miên tiếp diễn mà không tìm ra lối thoát. Hạnh phúc mà phần đông chúng ta mong tìm chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng vừa khi đạt đến điều mong mỏi ta lại ước mơ điều khác và cứ như thế không ngừng. Chúng ta không bao giờ được thỏa mãn trọn vẹn vì không bao giờ biết là đủ. Lẽ dĩ nhiên, một ước vọng không được toại nguyện làm cho ta đau khổ. Nhưng dầu có được toại nguyện đi nữa, ta lại lo âu, bận tâm suy nghĩ để gìn giữ, sợ nó mất đi. Trong cảnh cơ hàn, ta ước mong được sang

trọng giàu có, rồi khi được giàu sang ta lại lo sợ phải nghèo đói cơ cực. Nhưng trong cuộc sống vô thường tạm bợ này có thú vui nào tồn tại mãi mãi, có hạnh phúc nào vĩnh viễn trường tồn. Mặt trời mọc ở phương Đông chỉ để lặn ở phương Tây, hoa nở tốt tươi buổi sáng để rồi úa tàn về chiều, mọi cuộc sum họp vui vầy đều phải chấm dứt trong cảnh phân tán chia lìa, vừa lúc sanh ra đời đã phải mang theo mầm chết. Chùng ấy nổi sâu muợn càng sâu đậm. Trong thế gian huyền ảo, tạm bợ, vô thường, ngã chấp và đầy tham vọng này, chúng ta không thể tìm được hạnh phúc thật sự, trường tồn vĩnh cửu.

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

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

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

Đã sanh ra tất trưởng thành và đi dần vào cảnh già nua. Trong câu chuyện, con rắn độc nằm dưới đáy giếng tượng trưng cho tuổi già. Danh từ "*Jarā*" mà Đức Phật dùng ở đây không phải chỉ riêng tuổi già mà hàm xúc ý niệm "đi dần đến tuổi già", hay "hư hoại".

Như vậy có sự biến đổi từ lúc còn trong bào thai chớ không đợi đến lúc lọt lòng mẹ. Lẽ dĩ nhiên, thân thể hao mòn tiêu tụy, răng long, tóc bạc, má hóp da nhăn, mắt mờ tai điếc, tinh thần suy kém, trí não lu mờ, quên trước lộn sau ... là cảnh già nua phát lộ ra ngoài và nổi bật một cách hiển nhiên mà tất cả mọi người đều thấy. Nhưng từ khi thọ thai, chúng ta luôn luôn biến đổi, liên tục trưởng thành, không ngừng trở thành một cái gì mới, rồi đi dần đến cảnh già nua, diệt vong, và tan rã.

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

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

Có sanh, có sống là có bệnh. Bệnh hoạn là việc dĩ nhiên trong đời sống và trong câu chuyện, được tượng trưng bằng những gai nhọn trên sợi dây. Dầu già, dầu trẻ hay bất luận ở lứa tuổi nào ta cũng có thể lâm bệnh. Tâm thân ô trược này chỉ là nơi nương tựa của bao nhiêu bệnh hoạn tật nguyên.

Đức Phật dạy:

"Hãy nhìn cái thân thể đẹp đẽ này, một khối đau đớn, một đống bệnh tật, được người ta bận tâm đến nhiều, nhưng không chứa đựng gì bền vững, không có gì tồn tại".

Có những bệnh tật của cơ thể, cũng có những bệnh tinh thần. Cả hai, bệnh tinh thần hay cơ thể, đều là nguyên nhân sanh khổ.

Một nguyên nhân khác đưa đến đau khổ (*Dukkha*) mà không ai có thể tránh là cảnh sanh tử biệt ly, bởi vì chết là nghìn thu vĩnh biệt. Trên bước thên thang trong vòng luân hồi, đã bao lần ta chết và đã bao lần ta khóc cái chết của một người thân. Hãy lắng nghe Đạo Hữu Huỳnh Thanh Long ngỏ lời nhắn nhủ người khách lữ hành đang lạc lối giữa rừng:

*"Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế
Đi lang thang vô định đã bao đời!
Vòng tử sanh sanh tử, nẻo luân hồi
Trong Tam Giới xoay đi rồi chuyển lại!
Vô lượng kiếp khóc cha rồi khóc mẹ
Khóc vợ con, quyến thuộc kẻ thân yêu
Khóc cửa nhà, tài sản sớm tiêu điều!
Từ vô thi khóc than bao cảnh khổ
Những giọt lệ đắng cay người đã đổ
Còn nhiều hơn nước mặn khắp trùng dương!
Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế
Đi lang thang vô định đã bao đời!
Vòng tử sanh sanh tử, nẻo luân hồi
Trong Tam Giới kiếp này rồi kiếp khác!
Từ vô thi mỗi đời người bỏ xác
Khắp địa cầu phủ trắng đống xương khô!
..."*

Sanh, trụ, diệt, là định luật chung của muôn loài vạn vật. Trong thế gian hiện tượng này có cái chi luôn luôn tồn tại? Có cuộc sum họp nào mãi mãi vững bền? Có cuộc sống nào không đi dần đến cái chết? Cứng rắn như sắt đá, to lớn như hành tinh, hung dữ như ác thú, khôn ngoan như loài người, tất cả đều phải hoại diệt. Cũng như từ cành cây có nhiều trái rơi rụng, trái non có, trái già có, trái chín mùi có, cùng thế ấy, từ cành cây của đời sống ta có thể rơi lìa bất luận ở lứa tuổi nào, từ sơ sinh, thiếu niên, tráng niên v.v ... chỉ đến khi niên cao tuổi lớn. Già chết, trẻ chết, giàu sang chết, quyền quý chết, bần hàn chết, tối tăm ngu muội chết, thông minh sáng suốt chết ... cái chết không dành riêng cho một người, một gia đình, một xóm làng, một quốc gia hay

dân tộc nào, mà đó là số phận của tất cả mọi chúng sanh trong tam giới, từ Dục Giới, Sắc Giới đến Vô Sắc Giới, từ hạng ngạ quỷ, cầm thú, đến chư Thiên, chư Phạm Thiên. Chúng ta bước vào đời và trưởng thành giữa những người thân yêu: nào cha mẹ, ông bà, nào cô bác, cậu dì, nào anh chị em, nào thân bằng quyến thuộc, thầy cô, xóm giềng v.v... Chúng ta thương yêu nhau, vui cười với nhau, rồi lần lượt mỗi người ra đi một ngã, tùy theo cái nghiệp của mình. Đến như thế nào, ra đi dường thế ấy.

Chúng ta đến một thân một mình, với hai bàn tay trắng. Cũng một thân một mình chúng ta sẽ ra đi với hai bàn tay không.

Đối với phần đông chúng ta, chết là diễn biến đau khổ trọng đại nhất trên đời vì chúng ta suy tư sai lạc. Trong thực tế, cái chết không giống như một chầng tinh hung dữ ẩn núp đâu đây trong lùm bụi, bên đường, chực chờ lúc ta trở tới là chụp lấy ăn thịt. Cái mà ta gọi là chết chỉ là cái gì đã xảy đến ta vô số lần trong kiếp sống, chỉ khác ở một điểm là lần này hiện tượng chết biểu lộ dưới một hình thức hiển hiện hơn. Sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*) dạy rằng trong ý nghĩa cùng tột, chúng sanh chỉ sống trong thời gian của một chấp tư tưởng: "Tựa hồ như bánh xe lăn trên mặt đất, trong mỗi điểm thời gian vòng bánh xe chỉ chấm đất ở một điểm. Cùng thế ấy, kiếp sống của chúng sanh chỉ tồn tại trong khoảnh khắc của một chấp tư tưởng hay như ta thường gọi, một sát-na tâm. Khi chấp tư tưởng ấy chấm dứt, chúng ta nói rằng chúng sanh ấy chấm dứt" [*Chấp tư tưởng, hay sát-na tâm, được giải thích là một phần triệu triệu của khoảng thời gian một cái chớp*].

Như vậy, trong từng khoảnh khắc của kiếp sống chúng ta đang chết và đang tái sanh. Vì mê muội, không phân biệt được bản chất của cái chết tạm thời trong mỗi khoảnh khắc nên chúng ta lo sợ một cái chết đặc biệt, xảy đến vào phút cuối cùng của kiếp sống, mà không thấy rằng đó chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời.

Trong câu chuyện kể trên, cái chết được hình dung như thốt voi luôn luôn theo bèn gót người đi lang thang bất định giữa khu rừng bát ngát mênh mông của đời sống.

Sanh, già, bệnh, chết là những cái khổ mà mặc dầu không ai tránh khỏi, chỉ đến với ta vào giai đoạn nào. Ta chỉ sanh ra một lần và chết một lần, chỉ trở nên già nua vào lúc xế chiều của cuộc sống, và trừ phi phải bị một chứng bệnh kinh niên bất khả trị, ta chỉ lâm bệnh từng lúc. Nhưng còn những đau khổ khác có tánh cách thường xuyên hơn, như sống chung với người mình không ưa thích, xa lìa người thân yêu, mong muốn mà không được, đều là nguyên nhân sanh khổ. Tóm tắt, vì chấp thủ vào ngũ uẩn, xem ngũ uẩn là ta, ta là ngũ uẩn nên khi sanh, già, bệnh chết v.v... là ta đau khổ. Đó là những

phiền phức và đau khổ khác không ngớt ve vãn để phá tan tình trạng an lạc của ta. Trong câu chuyện là bầy ong không ngừng bay vù vù bao phủ khách lữ hành đang lạc lối trên cõi thế. [*Xin xem câu chuyện cụ già Nakulapīta, trong tập sách này*]

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

Cùng một thể ấy, phải xa lìa người thân kẻ yêu là nguyên nhân gây đau khổ khác không thể tránh. Con xa cha mẹ, cha mẹ xa con, chồng lìa vợ, vợ lìa chồng, bạn bè xa cách, quyến thuộc chia lìa, đều là khổ. Nhưng có hợp là có tan, đó là lẽ tự nhiên. Cảnh sum họp trên thế gian là tạm bợ. Và đời sống của chúng ta, gặp gỡ nhau trên thế gian, cũng chỉ là tạm thời. Tất cả những mối liên hệ trong gia đình, trong xã hội, như cha mẹ, anh em, chồng vợ, bạn bè quyến thuộc v.v... tất cả đều tạm bợ.

Nếu trong trường hợp trên -- sống với người không ưa thích -- chúng ta bị thương tích vì mũi tên có tẩm thuốc độc "sân hận" thì ở trường hợp này -- xa lìa người thân yêu -- mũi tên bắn vào mình ta lại tẩm thuốc độc "tham ái". Chúng ta mến yêu, muốn mãi mãi sống một bên những người, những sinh vật, hay những vật dụng mà ta thương mến hay ưa thích, nhưng rồi tham vọng ấy không được thỏa mãn trọn vẹn và chúng ta thất vọng và đau khổ. Trong một thế gian mà tính khát khao tham muốn và gắn bó luyến ái luôn luôn ngự trị và cảnh phân tán chia lìa là điều không thể tránh thì làm thế nào chúng ta có thể vượt thoát ra khỏi được hai hình thức đau khổ này? Chúng ta hàng ngày lặn hụp bơi lội trong biển vô thường và trong lúc ấy, chính chúng ta cũng không ngừng biến đổi, thì chắc chắn là ta phải chịu hai loại đau khổ thường xuyên này. Như vậy, bằng cách này hay cách khác, chúng ta không thể tránh khỏi cảnh "mong muốn mà không được".

Điều mong ước mà không thành tựu làm cho ta đau khổ. Trái lại, những cảnh ngộ nghịch lòng hay những điều mà ta ít mong mỏi nhất, lắm khi đến với ta một cách đột ngột. Những trường hợp nghịch cảnh tương tự trở thành không thể chịu đựng nổi và đau khổ đến đối với người yếu tánh và kém hiểu

biết phải nghĩ đến việc quyên sinh, tưởng chừng như chết là giải quyết mọi vấn đề đau khổ.

Về điểm này Đức Phật dạy rằng chúng sanh phải chịu cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu và tuyệt vọng, và lúc ấy mong muốn: phải chi ta khỏi bị cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu và tuyệt vọng! Phải chi những hoàn cảnh bất hạnh kia đừng bao giờ đến với ta! Nhưng, không phải chỉ bằng cách mong muốn suông mà ta có thể chặn đứng, làm cho những hoàn cảnh bất hạnh ấy không đến với ta. Và điều ước muốn mà không thành tựu là nguyên nhân đưa đến đau khổ.

Đức Phật nhiều lần nhấn mạnh rằng mong ước suông không thể bảo vệ chúng ta. Đường lối duy nhất để thoát khỏi đau khổ là thực hành Giáo Pháp và phát triển tuệ minh sát. Giờ đây, để chấm dứt đoạn mô tả đau khổ (*Dukkha*) Đức Phật dạy:

"... Saṅkhittena Pañcupādānakkhandhā Dukkhā"

Câu này có nghĩa "tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

"Ngũ uẩn thủ" ở đây là sự bám níu (thủ: *upādāna*) vào ngũ uẩn (*pañcakkhandhā*), chấp ngũ uẩn là ta, ta là ngũ uẩn. Như vậy, bám níu vào ngũ uẩn là khổ. Đây là sắc thái tệ nhất của khổ (*Dukkha*) và cũng là sắc thái bền bỉ dính liền và gần gũi với chúng ta nhất. Năm nhóm bám níu này tức: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, là những thành phần cấu hợp nên chúng sanh. Do nghiệp tạo trong tiền kiếp, chúng ta đã bám níu vào ngũ uẩn từ thuở bắt đầu kiếp sống hiện tại. Và trong kiếp sống hiện tại ta tiếp tục tạo nghiệp bằng cách luôn luôn ham muốn, khát khao hoặc ghét bỏ, xua đuổi điều này vật nọ. Cả hai trường hợp đều là hình thức bám níu khác nhau, vì ghét bỏ, xua đuổi là ham muốn khát khao, tức bám níu, cái ngược lại. Nhưng bản chất của cái mà ta bám níu -- ngũ uẩn -- là bất ổn định, không ngừng sanh rồi diệt và như vậy bám níu vào nó, chấp nó là mình, xem mình là nó, không khác nào những em nhỏ dùng cát để xây cát nhà trên bãi biển. Chắc chắn là ta phải thất vọng, đau khổ. [*Điểm này sẽ được đề cập đến ở đoạn "hành-khổ" (Sankhāra Dukkhatā), và cũng xin xem câu chuyện cụ già Nakulapīta.*]

Trên đây là phần đen tối của cuộc sống mà chúng ta đang sống. Tuy nhiên, trong khu rừng của đời sống không phải chỉ có chông gai và đá nhọn. Thỉnh thoảng ta cũng gặp một vài bông hoa tươi đẹp, một vài kỳ hoa dị thảo, hay một vài giọt mật ngọt ngào.

Chính những giọt mật hiếm hoi ấy làm cho ta say đắm, quên hẳn mọi sầu khổ và hiểm nguy. Và trong khi chúng ta mãi mê thọ hưởng giọt mật thì hai

con chuột, một trắng, một đen, tượng trưng ngày và đêm, không ngừng gặm nhấm sợi dây. Mỗi ngày qua đưa ta đến gần cái chết hơn một ngày. Mỗi đêm qua đưa chúng ta đến gần cái chết hơn một đêm.

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

a) **Khổ-Khổ** (*Dukkha-Dukkhatā*): Đời sống hiển nhiên là đau khổ. Đau khổ là trạng thái hiển nhiên mà mọi người đều có thể trông thấy.

Trong quyển "*The Buddha's Ancient Path*", Ngài Đại Đức *Piyadassi* viết:

"Đối với người có quan kiến chân chánh, tức hiểu biết và không luyến ái, một sự kiện nổi bật rõ ràng minh bạch là trong toàn thể thế gian chỉ có một vấn đề, là đau khổ (*dukkha*), bất toại nguyện. Tất cả những vấn đề khác đã được hay chưa được biết, đều trọn vẹn nằm trong vấn đề có tánh cách phổ thông này.

Nếu vạn nhất có việc gì trở thành vấn đề thì đương nhiên việc ấy phải dính liền với trạng thái bất toại nguyện, hay nếu muốn dùng một danh từ khác, trạng thái xung đột, bất ổn -- xung đột giữa ý muốn của ta và các diễn biến của đời sống. Và lẽ dĩ nhiên, mọi người đều cố gắng giải quyết vấn đề, hay nói cách khác, nỗ lực của mọi người là chấm dứt trạng thái bất toại nguyện ấy, là kiểm soát, chế ngự cuộc xung đột đã làm cho ta ưu phiền, đau khổ. Chúng ta nhìn vấn đề duy nhất ấy dưới nhiều khía cạnh khác nhau, vấn đề kinh tế, vấn đề xã hội, vấn đề chánh trị, vấn đề tâm lý, chí đến vấn đề tôn giáo. Phải chăng tất cả các vấn đề ấy đều phát nguyên từ đau khổ (*dukkha*), bất toại nguyện? Nếu không phải vậy, nếu các vấn đề ấy không phải là đau khổ, bất toại nguyện, tại sao ta cố gắng giải quyết? Giải quyết một vấn đề phải chăng là để làm giảm suy trạng thái bất toại nguyện? Tất cả các vấn đề tạo nên bất toại nguyện và nỗ lực của ta nhằm chấm dứt tình trạng ấy".

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

"Có đời sống của người nào, từ bé đến già, mà phẳng lặng, im lìm như mặt nước ao hồ, không bị chút lo âu, sợ sệt, buồn rầu, làm chao động? Có gia đình nào chưa từng khóc cái chết của một người thân? Tìm ở đâu ra một trái tim chưa từng bóp siết nhói đau và chưa bao giờ sâu muộn? Và chính trong giờ phút này, ngay lúc tôi đang nói và quý vị đang nghe, có bao nhiêu trăm, bao nhiêu ngàn, hơn nữa, bao nhiêu triệu người đang trần trọc hay nằm vùi trên giường bệnh, ở nhà hay ở bệnh viện, trong thế gian rộng lớn và đầy dẫy

đau khổ này? Bao nhiêu triệu bệnh nhân khác cũng trong giờ phút này, đang nằm trải mình trên bàn mổ, giữa hai trạng thái, sống và chết? Bao nhiêu người khác nữa đã đến mức tận cùng của đời sống, cũng trong giờ phút này, đang cố bám lấy hơi thở mà hầu như không còn trở lại nữa, và cố hớp lấy từng hớp hơi thở cuối cùng? Và bao nhiêu triệu cha mẹ, con cái, bạn bè, đang than khóc sự ra đi của thân bằng quyến thuộc? Không thấy tức không biết, ngoại trừ người suy tư. Vậy thử nhìn qua thế gian chung quanh ta để nhận thấy đến mức độ nào đói rét và nạn thất nghiệp đã gây đau khổ cho nhân loại? Có phải chăng đó là dấu hiệu không thể làm lẫn chỉ rõ tánh cách phổ cập của đau khổ (*dukkha*)?"

Đó là sắc thái đau khổ hiển nhiên của đời sống mà mọi người suy tư đều có thể nhận thấy.

b) **Vô Thường Khổ** (*Viparanāma-Dukkhatā*): Đau khổ vì vô thường. *Viparanāma* là thay đổi, biến chuyển, thay hình đổi dạng. Bản thể của đời sống là đau khổ vì tánh chất thiên nhiên của vạn pháp là vô thường.

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

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

"Có người nào dám bảo rằng điều may mắn sẽ không trở thành rủi ro và những điều kiện thỏa đáng sẽ tiếp tục còn thỏa đáng? Đặc tánh biến đổi luôn luôn tiềm tàng trong mọi sự vật. Chừng nào mà đặc tánh này còn tồn tại thì chừng ấy lo sợ còn làm cho chúng ta đau khổ, vì chúng ta không muốn những điều kiện thỏa đáng ấy bị chấm dứt hay gián đoạn. Đó là sắc thái "vô thường khổ" (*viparanāma*) của đau khổ. Từ thuở bình minh của lịch sử nhân loại, tình trạng bất an toàn của những gì tốt đẹp trong đời sống đã nói lên sự đau khổ."

Vua chúa lo sợ cho tình trạng an toàn của ngôi vị mình. Người thường dân lo sợ cho tình trạng an toàn của mạng sống mình. Người tư bản lo sợ cho tình trạng an toàn của sự nghiệp mình. Người làm công lo sợ cho sự an toàn của công ăn việc làm của mình. Nếu mọi sự vật đều biến đổi thì không thể

có thanh bình và an toàn. Nếu không có thanh bình và an toàn tức có xáo trộn, bất ổn và lo sợ. Và đó là đau khổ (*dukkha*).

Chẳng những sự vật tạo thú vui phải biến đổi mà chính người thọ hưởng thú vui ấy cũng luôn luôn biến đổi. Như vậy, chúng ta đang mục kích cảnh tượng buồn cười, những chúng sanh luôn luôn biến đổi cố gắng rượt theo và bám lấy những vật cũng luôn luôn biến đổi, hình ảnh một cái bóng chạy theo và cố chụp cho được một cái bóng khác. Về điểm này Ngài *Piyadassigai* thích:

"Xuyên qua khả năng nhạy của giác quan (lục căn) con người bị ngoại cảnh (đối tượng của giác quan, lục trần), thu hút, và thích thú trong ấy. Do đó phát sanh sự thọ hưởng hay trạng thái hoan hỷ thỏa thích trong lục trần. Đó là sự kiện hiển nhiên, không thể phủ nhận vì tất cả chúng ta đều thường xuyên chứng nghiệm.

"Tuy nhiên cả hai -- sự thọ hưởng và đối tượng thích thú của nó -- đều không thể tồn tại lâu dài. Cả hai đều phải biến đổi. Bây giờ, khi người kia không thể giữ lại được, hay bị mất đi những lạc thú, theo lẽ thường thì người ấy buồn rầu, sầu muộn, thất vọng. Người ấy cũng không thích cái gì nhằm chán, và luôn luôn đi tìm những thích thú mới, giống như những con bò thả ăn ngoài đồng, luôn luôn đi tìm bãi cỏ mới. Nhưng đặc tánh của những thích thú mới cũng là vô thường, tạm bợ, tồn tại nhất thời rồi trôi qua. Như thế, những lạc thú của đời sống, dầu ta có hoan hỷ thỏa thích với nó hay không, vẫn là bước đầu, mở đường vào trạng thái đau khổ". (*The Buddha's Ancient Path*).

Trong quyển *The Buddha and His Teachings*, Ngài *Nārada* viết:

"Hạng người thường chỉ thấy lớp mặt bên ngoài, nhưng bậc Thánh Nhân thấy được thực tướng của sự vật. Đối với các Ngài, tất cả đời sống đều khổ và các Ngài nhận thấy rằng không thể có hạnh phúc thật sự, hoàn toàn bền vững, trong một thế gian huyền ảo, tạm bợ và vô thường. Không thể có hạnh phúc trường tồn vĩnh cửu trong một thế gian luôn luôn biến đổi. Hạnh phúc vật chất chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng khi ta vừa đạt được nó thì nó đã vội lia bỏ ta. Dục vọng không khi nào được thỏa mãn trọn vẹn. Không bao giờ ta cho là đủ".

c) **Hành Khổ** Sắc thái thứ ba của đau khổ là Hành Khổ (*Sanḅhāra Dukkhatā*).

Đau khổ vốn có hữu dính liền với chúng sanh trong sự cấu thành của chúng sanh. Chính tự bản chất của mình, chúng sanh là đau khổ. Tự chúng sanh là đau khổ. Chính ngũ uẩn là đau khổ.

Hành (*Sanḅhāra*) là một danh từ có rất nhiều ý nghĩa. Ở đây, danh từ này bao hàm tất cả những gì được cấu tạo do nhiều nguyên nhân cùng hợp lại, một cấu hợp, một nhóm, một khối. Theo Phật Giáo con người là sự cấu hợp của hai thành phần: Danh và Sắc, phần tâm linh và phần vật chất.

Về phần vật chất, như đã thảo luận rộng rãi trong đoạn "Đặc Tướng Vô Thường" của đời sống, với khoa học hiện đại ta biết rằng cơ thể của chúng ta là sự cấu hợp của nhiều tế bào, tế bào là sự cấu hợp của nhiều nguyên tử và nguyên tử bao gồm âm điện tử, dương điện tử, trung hòa điện tử, những thành phần luôn luôn biến đổi, luôn luôn di động, từng giây, từng khoảnh khắc. Như vậy, con người, sự cấu hợp của vô số những thành phần luôn luôn biến đổi, ắt không ngừng chuyển biến.

Hơn 2500 năm về trước, Đức Phật dạy rằng: "Hai thành phần Danh và Sắc, tâm và vật chất, ở trong trạng thái luôn luôn di động".

Theo triết học Phật Giáo không có khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống không, tức không có lúc nào không có một loại tâm duyên theo một đối tượng, vật chất hay tinh thần. Thời gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là chấp tư tưởng hay sát-na tâm. Khi một chấp tư tưởng diệt, tức khắc có một chấp mới phát sanh. Như vậy, những chấp tư tưởng liên tục nối tiếp và thời gian tồn tại của một chấp tư tưởng thật ngắn, khó mà quan niệm được.

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

Bốn loại hiện tượng tâm lý: Thọ, Tưởng, Hành, Thức, hợp với hiện tượng vật chất, sắc, tạo nên ngũ uẩn hay năm nhóm, năm khối, năm thành phần cấu tạo một chúng sanh. Mỗi cá nhân là sự cấu thành của năm nhóm ấy. Như vậy, cơ thể con người không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi, mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn. Tâm cũng luôn luôn biến đổi như sự tiếp nối liên tục của một dòng sông luôn luôn trôi chảy và

không bao giờ tồn tại giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Mỗi giây, mỗi khoảnh khắc trôi qua thì ở một điểm, nước cũng trôi đi, nhưng chỗ cho nước từ một điểm khác trôi đến. Cùng thế ấy, những chấp tư tưởng liên tục tiếp nối không gián đoạn. Điều này đưa ta đến kết luận: danh-sắc, sự cấu thành chúng sanh phức tạp mà ta gọi là con người chỉ là một tiến trình liên tục diễn tiến. Đã là một tiến trình thì nó là cái gì luôn luôn biến đổi, không tồn tại lâu dài. Chính vì lẽ ấy mà nó là đau khổ (*dukkha*).

Vậy sự đau khổ dính liền với con người trong sự cấu thành con người. Chính bản chất của khối ngũ uẩn là đau khổ (*dukkha*). Đó là sắc thái hành-khổ (*sāṅkhāra dukkhatā*).

Từ ngàn xưa, không phải chỉ con người mà tất cả chúng sanh trong ba giới bốn loài, đều mưu tìm hạnh phúc và cố tránh đau khổ. Đến nay, ta có thể nhìn quanh và xác nhận rằng sự kiện này vẫn còn. Và trong tương lai, có ai còn hoài nghi chẳng rằng chúng ta sẽ còn tiếp tục theo đuổi mục tiêu huyền ảo ấy? Chúng ta tận lực làm đủ mọi việc và ước mong sẽ chứng nghiệm thọ lạc, tránh khỏi thọ khổ -- tinh thần cũng như vật chất.

Phần lớn chúng ta hướng ra ngoài và cố gắng đổi thay hoàn cảnh bên ngoài để thỏa mãn những sở thích của mình. Lẽ dĩ nhiên, đó chỉ là củ cải mà người ta treo lủng lẳng trước đầu con lừa. Lừa nỗ lực bước tới để tấp lấy củ cải nhưng không bao giờ được.

Khi đề cập đến vấn đề đau khổ của kiếp nhân sinh, Ngài Đại Đức *Nārada* viết:

"Hạnh phúc thật sự nằm bên trong chúng ta và không thể định nghĩa bằng những danh từ như tài sản, sự nghiệp, quyền thế, danh vọng hay chinh phục, xâm lăng, chiếm đoạt. Nếu sự nghiệp vật chất ấy được thu đoạt bằng bạo lực, cường quyền, hay bằng một phương tiện bất công nào khác, hoặc giả, nếu sự nghiệp vật chất ấy được hưởng theo một chiều hướng lầm lạc, hay nếu ta đem lòng luyến ái, dính mắc, trù mến nó thì đó chính là nguồn đau khổ, lo âu và phiền muộn, cho người làm chủ nó. Đối với người thường, thọ hưởng dục lạc của ngũ trần là hạnh phúc tốt đẹp duy nhất. Chắc chắn là có thích thú nhất thời trong khi ta mơ ước, lúc thọ hưởng và khi hồi nhớ lại những khoái lạc vật chất tương tự. Nhưng hạnh phúc ấy quả thật là huyền ảo và tạm bợ. Theo Đức Phật, không luyến ái, tức vượt lên trên mọi dục lạc là hạnh phúc tối thượng".

Chúng ta không nên tự lường gạt mình, cố tình hiểu rằng không bao giờ có hoàn cảnh khổ đau trên thế gian. Đó là phương cách của con đà điểu, khi thấy có hiểm nguy sắp đến thì vội vã cắm mỏ lúi trong cát để không thấy nữa, một phương cách lánh nguy không mang lại hiệu quả. Chúng ta phải

mở rộng mắt nhìn thẳng vào vấn đề đau khổ. Khi ta chấp nhận rằng đã từ lâu mình mãi cặm cụi vác trên vai bao nhiêu ưu phiền và đau khổ, thì chừng đó ta sẵn sàng buông xuống gánh nặng để khoan thai rảo bước trên con đường đưa đến tự do và hạnh phúc thật sự trường cửu.

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

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

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

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

---o0o---

III. Đặc tướng vô ngã

Cái gì là gánh nặng? Năm uẩn (*Khandha*) là gánh nặng.

Ai chấp nhận gánh nặng? Ái dục (*Tanhā*) chấp nhận gánh nặng.

Thế nào là vớt xuống gánh nặng? Tận diệt ái dục là vớt xuống gánh nặng.

Ngũ uẩn (*Pañcā Khandha*) quả thật là cái gánh nặng trĩu. Chấp nhận gánh nặng là đau khổ; vớt đi, quẳng gánh xuống bên đàng là tiến đến hạnh phúc.

Khi diệt trừ ái dục tận gốc rễ, tham ái khát khao không còn phát sanh trở lại. Gánh nặng cũ đã được đặt xuống bên đàng, không còn gánh nặng mới phải đặt lên vai. Đó là thành đạt Niết Bàn, trạng thái tịch tịnh trường cửu. Người đã có đức tin nơi Giáo Pháp và đã thấu đạt một vài kiến thức căn bản về Danh (*Nāma*), Sắc (*Rūpa*), Vô thường (*Anicca*), Khổ (*Dukkha*) và Vô Ngã (*Anattā*) hãy cố gắng hành thiền Minh Sát. Đây là pháp hành nhằm ghi nhận danh và sắc luôn luôn ở trong trạng thái chảy trôi như một dòng suối trường lưu bất tức nơi sáu cửa (lục môn, lục nhập, hay lục căn), đúng như được chỉ dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ. Ghi nhận những gì mắt thấy, ghi nhận những gì tai nghe, ghi nhận những gì mũi hửi, ghi nhận những gì lưỡi nếm, ghi nhận những gì thân xúc chạm, ghi nhận những gì tâm suy tư, chừng đó hành giả sẽ nhận thức tất cả những gì cần phải được nhận thức, tương xứng với trình độ của mình.

Khi chuyên cần chú niệm như vậy, định lực của hành giả trở nên vững chắc mạnh mẽ, tâm trong sạch. Chừng đó hành giả có thể phân biệt rõ ràng Danh (*Nāma*), cái tâm hay biết, và Sắc (*Rūpa*), cơ thể vật chất, cái được hay biết. Hành giả sẽ nhận chân rằng không có cái gì có thể gọi là bản ngã (*Attā*) hay "Ta". Sự ghi nhận thường xuyên lặp đi lặp lại sẽ dẫn hành giả đến trạng thái nhận thức thông suốt nhân và quả trong danh sắc. Cuối cùng mọi ý niệm về một bản ngã trường tồn sẽ tan biến một cách rõ rệt. Trước khi thực hành chú niệm hành giả có thể còn nghi ngờ không biết cái "ta" đã có hiện hữu không trong quá khứ, vẫn còn đang hiện hữu không trong hiện tại, và sẽ còn hiện hữu không trong tương lai. Sau khi thực hành minh sát, tất cả mọi hoài nghi đều chấm dứt vì hành giả đã thấu triệt tận tường bản chất thật sự của mọi hiện tượng. Tiếp tục ghi nhận thêm, hành giả sẽ thấy rằng trần cảnh (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp) cùng với những thức liên hệ (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức) cũng đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Tất cả đều phát sanh và tự nhiên hoại diệt. Những gì vô thường ắt không thể làm thỏa mãn một cách trọn vẹn. Không có chi thật sự có thể chất vững bền. Như vậy thì có cái chi để bám níu vào mà gọi là "Ta" hay "Của Ta". Tất cả mọi hiện tượng đều ở trong trạng thái di động, chảy trôi, vừa sanh đã diệt. Quán xét rõ ràng như vậy ta có thể xác quyết tin chắc và loại bỏ ý niệm về một bản ngã trường tồn. (Hai đoạn trên đây được trích dịch từ bài giảng về kinh *Bhara Sutta* của Ngài Thiên Sư *Mahāsi Sāyadaw*).

Vào thuở ấy Đức Thế Tôn ngự tại Benares (Ba La Nại). Sau khi truyền dạy và gởi sáu mươi vị đệ tử A La Hán đầu tiên đi các nơi với lời kêu gọi: "...vì lòng từ bi, hãy đem lại sự tốt đẹp, lợi ích và hạnh phúc đến chư Thiên và nhân loại. Mỗi người hãy ra đi một ngã. Này hỡi các Tỳ Khưu, hãy công bố đời sống thiêng liêng cao thượng (*brahma cariya*, lối sống phạm hạnh), vừa toàn thiện, vừa trong sạch ... Chính Ngài cũng ra đi, về hướng Uruvelā (Ưu Tàn Đà Loa) để hoằng dương Giáo Pháp.

Trên đường đi, một hôm Đức Phật dừng chân và tách vào rừng, tĩnh tọa dưới một cội cây. Lúc bấy giờ trong làng có ba mươi thanh niên cũng dắt vợ vào cụm rừng ấy để ăn uống vui chơi. Trong nhóm trai trẻ này có một chàng không có vợ, dẫn theo người bạn gái. Trong khi ai nấy vui đùa với nhau không để ý, cô bạn gái lén bỏ đi, đem theo nhiều món đồ quý giá. Lúc hay ra, cả ba mươi thanh niên cùng nhau chạy đi tìm khắp rừng. Khi đôn đáo quanh quẩn thì họ thấy Đức Phật ngồi dưới gốc cây, bèn đến gần hỏi thăm:

"Bạch Đức Sa Môn, Ngài có thấy chẳng một thiếu phụ vừa đi ngang qua đây?"

-- Này các con, tại sao các con tìm một người phụ nữ để làm gì?

Họ bạch lại tự sự. Đức Phật hỏi:

"Các con nghĩ thế nào, tìm một người phụ nữ và tự tìm ra mình, đàng nào hơn?"

[Ở đây, "tự tìm ra mình" có nghĩa là nhìn vào bên trong mình để tìm hiểu thực tướng của chính mình. Điểm này đã được rộng rãi đề cập đến trong phần "Đặc Tướng Vô Thường"]

-- Bạch Ngài, tự tìm ra mình hẳn là hơn.

-- Vậy, các con hãy ngồi lại đây. Như Lai sẽ giảng giải Giáo Pháp cho các con.

Và tất cả đều quỳ xuống đánh lễ Đức Thế Tôn rồi ngồi lại một bên chăm chú lắng nghe.

Thông thường, để tìm chân lý, người ta được dạy nên hướng mắt nhìn ra ngoài, hoặc nhìn lên trên. Để tìm chân lý về kiếp nhân sinh, người Phật tử được dạy nên nhìn trở vào bên trong mình. Thay vì hướng ngoại hay hướng thượng, Phật Giáo dạy ta hướng nội bởi vì, Đức Phật dạy, tất cả chân lý đều nằm vồn vẹn trong tấm thân nhỏ bé này. Xưa kia, cũng nhờ ngày đêm trầm tư mặc niệm, gom tâm quán xét từng yếu tố vật chất và tinh thần của bản thân mình mà Đạo Sĩ *Gotama* (Cồ Đàm) tìm ra chân lý và trở thành Đức Phật *Gotama* (Cồ Đàm), bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, Chánh Biến Tri.

Khi người Phật tử quán trách bản thân mình một cách sâu sắc thì nhận thức rằng con người là sự cấu hợp của hai thành phần, vật chất và tâm linh, hay sắc và danh. Phần vật chất, cơ thể vật chất hay sắc, không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn, luôn luôn trở thành một cái gì khác. Phần tâm linh, tâm hay danh, cũng luôn luôn biến đổi như một sự tiếp nối liên tục. [Điểm này đã được rộng rãi đề cập đến trong phần "Đặc Tướng Vô Thường"].

Như vậy, sự kết hợp của tâm và thân, cấu thành chúng sanh phức tạp mà ta gọi là con người. không phải là một thực thể tự mình phát sanh và tự mình có khả năng tồn tại mà chỉ là một tiến trình liên tục diễn tiến.

Ngoài "Danh" và "Sắc" là hai thành phần cấu tạo chúng sanh, Phật Giáo không thừa nhận có một linh hồn, xem như một thực thể đơn thuần không biến đổi, hay một bản ngã trường tồn mà con người thọ lãnh một cách bí ẩn, từ một nguồn gốc cũng không kém bí ẩn.

Tục Đế và Chân Đế

Theo Phật Giáo có hai loại thực tế: Thực tế biểu hiện ra bề ngoài và thực tế cùng tột. Thực tế biểu hiện ra bề ngoài

là chân lý mặc ước, chế định, thông thường (*sammuti sacca*, tục đế hay thế đế, *conventional truth*). Thực tế cùng tột là chân lý trừu tượng, tuyệt đối (*paramattha sacca*, chân đế hay nghĩa đế, *ultimate truth*).

Khi nhìn trên mặt bàn với mắt thường, ta thấy rằng mặt bàn bằng phẳng, bóng láng. Cũng mặt bàn ấy, nhìn xuyên qua ống kính hiển vi, ta sẽ thấy rằng nó không còn trơn tru bóng láng nữa mà gồ ghề, có chỗ lồi cao có nơi trũng thấp. Bây giờ, nếu ta dùng một loại kính điện tử có khả năng phóng đại cực mạnh thì dưới mắt ta, mặt bàn bằng phẳng, trơn tru nhẵn nhụi trước kia chỉ còn giống như núi cao chập chùng và thung lũng sâu thẳm, có khi còn có cả sinh vật sống trên đó.

Và nếu ta phân tích sâu thêm nữa, đến mức cùng tột, cái mặt bàn chỉ là những năng lực và tính chất, hay nói cách khác chỉ là những rung động.

Vậy, nên tin những gì mà mắt thường vẫn thấy, tai thường vẫn nghe, hay chỉ tin vào những gì sự phân tích sâu sắc đến mức cùng tột cho thấy? Cả hai đều là thực tế. Vì lẽ ấy Phật Giáo phân biệt có hai loại thực tế.

Trong đời sống thông thường, nhà khoa học gọi nước là nước, nhưng vào phòng thí nghiệm ông ta sẽ gọi là H₂O. Cùng một thể ấy, Phật Giáo không phủ nhận thực tế trong đời sống hàng ngày, và trong Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*) Đức Phật dùng những danh từ mặc ước, thông thường như người,

thú, đàn ông, đàn bà hay ông A, ông B v.v ... để dạy một lối sống đạo đức, một nếp sống hàng ngày khả dĩ đưa đến tiến bộ tinh thần.

Tuy nhiên, ta cũng không thể phủ nhận những gì thật sự đúng như sự vật là vậy, mà mắt thường không thể trông thấy. Vì lẽ ấy trong Tạng Luận (*Abhidhamma Piṭaka*), phần triết lý cao siêu của Phật Giáo, Đức Phật truyền dạy giáo lý cùng tột và dùng những danh từ trừu tượng, có tánh cách chuyên môn, như ngũ uẩn, tứ đại, lục căn v.v ...

Phạn ngữ "*paramattha sacca*" được phiên dịch ở đây là chân lý cùng tột hay chân đế, hoặc nghĩa đế. Trong Phạn ngữ này, "*parama*" được giải thích là không thể còn biến chất nữa (*aviparīta*), trừu tượng (*nibbattita*); "*attha*" là vật, "*sacca*" là chân lý hay đế. Vậy *paramattha sacca* là chân lý trừu tượng không còn phân tích được nữa. Một cái lọ bằng đồng không phải là chân đế, thực tế cùng tột (*paramattha*) bởi vì bên trong cái lọ, trong chất đồng, có sự thay đổi từng giây, từng phút, từng khoảnh khắc.

Lại nữa, ta có thể uốn nắn hay nấu cái lọ để lấy đồng làm ra một món đồ khác, như cái tô chẳng hạn, tức là biến cái lọ thành cái tô. Bây giờ, nếu phân tích cả hai món đồ đồng ấy đến mức cùng tột, cuối cùng ta sẽ đi đến những năng lực và những tính chất căn bản mà Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) gọi là sắc nghĩa đế (*rūpa paramattha*). Những tính chất và năng lực ấy vẫn còn có thể biến đổi, nhưng đặc tính riêng biệt của những "sắc" (*rūpa*) ấy vẫn là nền tảng căn bản của hai món đồ. Và nếu ta nấu đồng ấy ra trở lại nữa để làm món đồ khác, thì thể chất của nó hay "sắc" ấy vẫn còn giữ nguyên vẹn đặc tính.

Như vậy, những tính chất và năng lực của đồng là chân đế, thực tế cùng tột.

Thông thường người ta xem chính mình và những người khác là những thực thể sống, và mỗi thực thể sống này có một linh hồn. Giữa thế gian vững vàng tin chắc ý niệm về linh hồn trường cửu, Đức Phật tuyên ngôn rằng "*attā*", linh hồn, hay thực thể sống, chỉ là ngôn từ chế định (tục đế). Trong ý nghĩa cùng tột (chân đế), thật sự chỉ có luồng trôi chảy liên tục của tiến trình sắc và danh, những hiện tượng vô ngã". Vô ngã (*anattā*) có nghĩa là không có một thực thể vĩnh cửu trường tồn, không biến đổi, trong bất luận vật gì hay chúng sanh nào.

Nên hiểu rằng Phật Giáo không phủ nhận sự hiện hữu của một cá nhân theo ý nghĩa thông thường (tục đế). Phật Giáo chỉ phủ nhận trong định nghĩa cùng tột (chân đế), một chúng sanh bất biến, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, vĩnh tồn, chớ không phủ nhận trạng thái liên tục trong tiến trình biến đổi.

Ảo Kiến

Bốn loại hiện tượng tâm linh: Thọ, Tướng, Hành, Thức, hợp với một hiện tượng vật lý (sắc) là sự kết hợp vô cùng phức tạp của năm thành phần cấu tạo một chúng sanh. Mỗi cá nhân đều do năm uẩn ấy cấu thành.

Trong khi những thành phần của năm uẩn luôn luôn biến đổi thì có cách nào mà sự tổng hợp của năm uẩn ấy, tức con người, lại có thể không biến đổi từng khoảnh khắc [*Xin xem phần I "Đặc Tướng Vô thường"*]. Trong hai khoảnh khắc kế tiếp không thể có một người nguyên vẹn không đổi thay, bởi vì trong người ấy cả thành phần vật chất lẫn phần tâm linh đều không ngừng biến đổi. Khi tôi viết trên giấy hai chữ "tôi viết" thì người viết chữ "viết" đã không còn là người viết chữ "tôi", vì trong khoảng thời gian giữa lúc tôi viết chữ đầu và chữ thứ nhì thì bao nhiêu đổi thay, cả vật chất lẫn tinh thần, đã xảy diễn bên trong tôi.

Đức Phật dạy: "*Na ca so, na ca ãño*", không tuyệt đối là một người, cũng không hẳn là hai người hoàn toàn khác biệt. Không là một người, vì sự biến đổi không ngừng diễn tiến rất nhanh chóng bên trong tôi. Nhưng cũng không phải là hai người hoàn toàn khác biệt, vì cả hai đều nằm trong một tiến trình sống, một dòng sinh tồn. Chỉ có một luồng sống, một diễn tiến của đời sống hay một sự liên tục. Tuy nhiên, sự liên tục đổi thay này đã xảy ra nhanh chóng đến độ, với giác quan phàm tục, ta không thể phân biệt một cách hiển nhiên.

Chính hai yếu tố -- liên tục và nhanh chóng -- đã làm cho ta lầm tưởng có một thực thể đơn thuần không biến đổi. Một cây nhang cháy trong đêm tối, ta chỉ thấy là một đốm sáng. Khi quay cây nhang thật nhanh theo một vòng tròn thì ta thấy một vòng ánh sáng.

Trong thực tế, không có vòng tròn ánh sáng mà chỉ có một điểm sáng di chuyển liên tục và nhanh chóng theo vòng tròn. Xem chớp bóng, ta thấy cảnh vật di động trên màn ảnh. Nhưng thực ra chỉ có những bức ảnh riêng biệt, liên tục tiếp diễn theo một tốc độ nào và cho ta cảm giác đang nhìn một loại hoạt cảnh liên tục.

Cùng thế ấy, vì những thành phần của ngũ uẩn biến đổi liên tục và quá nhanh chóng nên ta cảm tưởng như có một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi gọi là người, anh, tôi, thú v.v... Thực ra, toàn thể tiến trình của những hiện tượng tâm-vật lý ấy luôn luôn trở thành rồi tan rã, sanh rồi diệt, không thể gọi là "Ta", là "Của Ta", hay một linh hồn trường cửu, một bản ngã vĩnh tồn của ta. Đức Phật dạy:

"Như có người kia, không phải mù lòa, đi dài theo sông Ganges (sông Hằng), trông thấy bong bóng nước trên mặt sông, nhìn lại kỹ và quan sát tận tường. Sau khi quan sát tường tận người ấy thấy rằng bên trong bong bóng thật trống rỗng không có thực chất, không có thể chất vững bền. Cũng dường thế ấy vị tỳ khuru trông thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong quá khứ, trong hiện tại hay ở vị lai, bên trong mình hay ở ngoài, thô kịch hay vi tế, cao thượng hay thấp hèn, xa hay gần, và vị tỳ khuru nhìn lại kỹ càng và quan sát tường tận ngũ uẩn. Sau khi quan sát ngũ uẩn một cách tận tường, vị tỳ khuru cũng thấy nó rỗng không, không thực, không có thể chất vững bền. Sắc giống như một khối bọt. Thọ như bong bóng nước. Tưởng như một ảo ảnh. Hành, mỏng manh như tàu lá chuối. Thức như trò ảo thuật." (Sāmyutta Nikāya, Tập A Hàm)

Trong bộ Trung A Hàm, *Majjhima Nikāya*. bài số 62, có ghi lại tích chuyện như sau:

- Ngày nọ Sa Di *Rāhula* (La Hầu La, tức con Thái Tử Sĩ Đạt Ta) đi theo Đức Phật trì bình. Phong độ oai nghiêm quý trọng của hai vị tu sĩ xem tựa hồ như thót ngực tượng đồng dạc cùng đi với tượng con quý phái, như thiên nga của đức vua dắt con bơi lội trên mặt hồ trong hoàng cung, như hổ chúa oai phong và hùm con lẫm liệt. Cả hai Ngài đều có thân hình vô cùng đẹp đẽ, cả hai Ngài đều thuộc dòng mã thượng vương tôn, cả hai Ngài đều từ ngai vàng cất bước ra đi. Trong lúc chiêm ngưỡng dung nhan Đức Thế Tôn, Sa Di *Rāhula* nghĩ rằng: "Ta cũng đẹp đẽ như Đức Thế Tôn, cha ta. Thân hình của Đức Phật vô cùng đẹp đẽ và thân hình của ta cũng vậy".

Đức Phật đọc ngay tư tưởng ô nhiễm ấy. Đang đi, Ngài dừng lại ngay, dạy như sau: "Bất luận hình dáng đẹp đẽ hay xấu xí, hay thế nào đi nữa, cũng phải được quan sát rằng: cái này không phải của ta (*N'etaṃ mama*); cái này không phải là ta (*N'eso ham'asmi*): cái này không phải là tự ngã của ta (*Na me so attā*)."

Đến đây ta có thể thắc mắc:

-- Nếu không có "ta" không có "người" thì ai tạo nghiệp? và ai gặt quả? "Nghiệp có phải là một sự tích trữ trong linh hồn không?"

Vào cuối thế kỷ XVI, Descartes (1596-1650) một triết gia vừa là toán học gia người Pháp chủ trương "tôi suy tư, tức là có tôi". Nhưng ông không chứng minh rằng có cái "tôi" suy tư.

Phật Giáo đồng quan điểm với Giáo Sư William James (1842-1910), một nhà tâm lý học vừa là triết gia người Mỹ, khi ông này bác bỏ luận cứ ấy và

cho rằng, "Chính tư tưởng là người tư tưởng." (hàm ý "chính sự suy tư là người tư tưởng")

Trong sách *The Buddha And His Teachings* (Đức Phật Và Phật Pháp), Ngài Đại Đức Nārada viết:

"Đề trả lời câu hỏi tế nhị ấy Đức Buddhaghosa viết trong sách *Visuddhi Magga* (Thanh Tịnh Đạo) như sau:

*"Không có người tạo nghiệp.
Không có người gặt quả,
Chỉ có những thành phần cấu tiến mãi mãi
(chỉ có sự vận chuyển của các pháp hữu vi).
Đó là nhận thức chân chánh."*

[Tập ii, trang 602. Xem Warren, Buddhism in Translations trang 248. The Path of Purity, phần iii, trang 728.]

Thông thường người ta xem chính mình và những người khác là thực thể sống, và mỗi thực thể sống này có một linh hồn. Giữa thế gian vững vàng tin chắc ý niệm về linh hồn trường cửu, Đức Phật tuyên ngôn rằng "*attā*", linh hồn, hay thực thể sống, chỉ là ngôn từ chế định (tục đế). Trong ý nghĩa cùng tột (chân đế), thật sự chỉ có luồng trôi chảy liên tục của tiến trình sắc và danh, những hiện tượng "vô ngã". Vô ngã (*anattā*) có nghĩa là không có một thực thể vĩnh cửu trường tồn, không biến đổi, trong bất luận vật gì hay chúng sanh nào.

Nên hiểu rằng Phật Giáo không phủ nhận sự hiện hữu của một cá nhân theo ý nghĩa thông thường (tục đế). Phật Giáo chỉ phủ nhận trong định nghĩa cùng tột (chân đế), một chúng sanh bất biến, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, vĩnh tồn, chớ không phủ nhận có sự liên tục trong tiến trình biến đổi.

Như vậy, trong định nghĩa cùng tột, Phật Giáo không tin có một thực thể đơn thuần nguyên vẹn như một người, hay một linh hồn vĩnh cửu trường tồn hành động ngoài sự hành động, tri giác ngoài sự tri giác, hay ý thức một việc ngoài cái thức. Nói cách khác, Phật Giáo chủ trương có sự hành động mà không có người hành động, có sự tri giác mà không có người tri giác, có thức mà không có người ý thức.

Vậy thì ai tạo Nghiệp và ai gặt Quả?

Một cách chính xác, tâm sở tác ý (*cetanā*), hay ý muốn làm, tức ý nghĩ nằm bên trong hành động, tự nó là "người tạo nghiệp". Chính tác ý (*cetanā*) làm động cơ phát xuất hành động bằng thân, khẩu hay ý, và tâm sở thọ (*vedanā*), cảm giác một đối tượng khi đối tượng ấy tiếp xúc với lục căn, là người gặt

Quả. Ngoài hai tâm sở "tác ý" và "thọ" không có linh hồn, bản ngã, hay người tạo Nghiệp, cũng không có người gặt Quả.

"Đức Buddhaghosa dạy rằng khi những thành phần vật chất phối hợp lại cấu thành cái được gọi là cây, một ngày nào và ở một điểm nào cây trở trái, thì ta nói "cây sanh trái" hay "cây trở trái". Cũng dường thế ấy năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) phối hợp lại cấu thành cái được gọi là chúng sanh, trời hay người, và một ngày nào quả lành hay quả dữ trở sanh thì ta nói vị trời hay người ấy thọ lãnh phước lành hay gánh chịu tội dữ".

Nghiệp có được tàng trữ ở một nơi nào không?

Trong sách Đức Phật và Phật Pháp, Ngài Nārada viết: "Phật Giáo chủ trương rằng cái Nghiệp không được chứa giữ trong một nơi tàng trữ tâm linh nhất định nào, bởi vì không có chi chứng minh rằng có một nơi nào trong guồng máy phức tạp và luôn luôn biến đổi của con người có thể làm nơi chứa đựng như một kho tàng. Tuy nhiên, tùy thuộc nơi sự biến đổi liên tục của hiện tượng tâm-vật-lý cá nhân như một luồng trôi chảy luân lưu bất tận, mỗi kinh nghiệm mà cá nhân ấy trải qua, mỗi ảnh hưởng thọ nhận, mỗi cảm thọ nhận thấu, mỗi đặc tánh, phàm hay thánh, của một người được phát triển. Tóm tắt, tất cả Nghiệp lực đều tùy thuộc nơi luồng trôi chảy linh động của tâm (citta santati) luôn luôn sẵn sàng phát hiện trong muôn ngàn hiện tượng mỗi khi có cơ hội.

Một hôm vua Milinda hỏi Đại Đức Nāgasena:

-- Kính Bạch Đại Đức, Nghiệp được tích trữ ở đâu?

-- Tâu Đại Vương, ta không thể nói Nghiệp được tích trữ ở một nơi nào trong cái tâm luôn luôn biến đổi, hay một nơi nào khác trong thân thể con người. Nhưng tùy thuộc nơi danh và sắc, Nghiệp khởi hiện trong một lúc thích ứng. Cũng như ta không thể nói trái xoài được tích trữ ở nơi nào trong cây xoài, nhưng, tùy thuộc nơi cây xoài và khi đầy đủ cơ duyên, nó sẽ trở ra đúng lúc, đúng mùa." [*Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, chương XVII*]

Cũng như ta không thể nói gió hay lửa được tàng trữ ở một nơi nhất định nào, ta không thể quả quyết Nghiệp được chứa đựng trong hay ngoài thân.

Nghiệp là một năng lực cá biệt, di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Nghiệp có một vai trò quan trọng trong việc cấu tạo tâm tánh con người. Nghiệp giải thích những hiện tượng kỳ diệu mà ta gọi là bậc vĩ nhân, thiên tài, thần đồng v.v... Một sự hiểu biết về định luật Nghiệp Báo là điều kiện chánh yếu khả dĩ tạo tình trạng an lành hạnh phúc cho thế gian.

Thân Ươn Yếu Bệnh Hoạn, Nhưng Tâm Khỏe Mạnh

Vào thời Đức Phật có một cụ già tên Nakulapīta, hôm nọ đến bạch với Ngài: "Bạch hóa Đức Thế Tôn, nay con đã già yếu nhiều, thân thể gầy còm, đi đứng lụm cùm, tuổi quá cao. Con đã đến mức tận cùng của đời sống, thường bệnh hoạn và luôn luôn uơn yếu. Cuối xin Đức Thế Tôn mở lượng từ bi khuyên dạy, an ủi như thế nào để con có thể an hưởng phước báu lâu dài.

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

Cụ già Nakulapīta nghe được lời dạy của Đức Phật thì lòng phấn khởi, hoan hỷ đánh lễ Ngài rồi lui gót. Và Cụ đến bạch với Ngài *Sāriputta* (Xá Lợi Phất) xin Ngài giải thích rộng thêm 'thế nào là thân bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn, và thế nào là thân bệnh mà tâm không bệnh.'

Đức *Sāriputta* dạy:

-- Nơi đây (trong trường hợp này), này ông thiện nam, người không phân biệt rõ ràng Giáo Pháp, không tu tập theo lời dạy của Giáo Pháp, xem cơ thể vật chất này là chính mình, thấy tự ngã của mình nằm trong thân, thân thể nằm trong tự ngã. Người ấy nói, "tôi" là thân này, thân này là "của tôi", và ý tưởng ấy thâm nhiễm lâu ngày nhiều kiếp như vậy.

Đến khi thân thể biến đổi, tàn tạ, và ngày càng trở nên tồi tệ thêm -- theo định luật vô thường, bất ổn định, dính liền với mọi sự vật, mọi kiếp sinh tồn -- thì cảm nghe buồn rầu, âu sầu, đau khổ, người ấy ta thán, than van, tuyệt vọng. Người ấy xem thọ, tưởng, hành, thức, nằm trong chính mình và nói chính ta là ngũ uẩn, ngũ uẩn là ta, cái này là thọ, tưởng, hành, thức "của ta" và cứ thế ý niệm tự đồng hóa mình với ngũ uẩn thâm nhiễm người ấy. Do đó, khi thọ, tưởng, hành, thức biến đổi -- vì bản chất của nó là bất ổn định và luôn luôn biến đổi -- thì người ấy buồn rầu, ta thán, âu sầu và tuyệt vọng. Đó, này ông thiện nam, là thân bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn.

Và bây giờ, thế nào là thân uơn yếu bệnh hoạn mà tâm cường tráng khỏe mạnh?

Người được thọ giáo đầy đủ, tu tập thuần thực trong Giáo Pháp của bậc Thánh Nhân, người đã xem thân này không phải là tự ngã, và tự ngã không nằm trong thân này. Người ấy không nói, "Tôi là thân này, thân này của tôi", mà cũng không bị ý niệm ấy thâm nhiễm. Như vậy, khi thân biến đổi và tàn tạ, người ấy không âu sầu, không phiền muộn v.v...

Cùng thể ấy, người ấy không xem thọ, tưởng, hành, thức, là chính mình, cũng không xem tự ngã mình nằm trong bốn uẩn ấy. Người ấy không bị ý niệm kia thâm nhiễm và không nói, "thọ, tưởng, hành, thức, là "tôi", "tôi là thọ, tưởng, hành, thức". Vì không thâm nhiễm ý niệm sai lạc ấy, khi thọ, tưởng, hành, thức biến đổi, người ấy không âu sầu, phiền muộn v.v... (Viết theo Tạp A Hàm, *Saṃyutta Nikāya*, phần iii, chương xxii).

Kinh Vô Ngã Tướng

Sau khi Đức Thế Tôn vận chuyển bánh xe Pháp Bảo, thuyết giảng thời Pháp đầu tiên có tên là Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhamma Cakka Sutta*) cho năm vị đạo sĩ *Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma* và *Assaji* [Nhóm năm vị này thường được gọi là năm anh em Kiều Trần Như], tại vườn Lộc Uyển, thì Ngài *Kondañña* (Kiều Trần Như) đắc Quả Tu Đà Huần. Trong thời Pháp kế đó, khi nghe Đức Phật giảng thêm, pháp nhãn (*dhammacakkhu*) của cả bốn vị kia cũng không còn vương bụi. Cả bốn vị đều thành đạt tri kiến vô nhiễm và chứng ngộ rằng, "cái gì đã được sanh ra tức phải hoại diệt" [*Câu này có nghĩa, "tất cả năm vị đều chứng đắc Đạo Quả Tu Đà Huần"*].

Thấy tất cả năm vị đã sẵn sàng lãnh hội, Đức Thế Tôn giảng bài Pháp thứ nhì, được biết là *Anattā Lakkhana Sutta*, Kinh Vô Ngã Tướng. Nghe xong thời Pháp, cả năm vị đều chứng đắc Đạo Quả A La Hán. Thời Pháp rất quan trọng này được ghi lại trọn vẹn trong bộ *Dīgha Nikāya* (Trường A Hàm), phẩm *Mahā Vagga* và trong bộ *Saṃyutta Nikāya* (Tạp A Hàm), phẩm *Khandha Vagga*, có thể được phân giải như sau:

Phần Vô Đề

"Tôi có nghe như vậy. Một thời nọ, lúc Đức Thế Tôn ngự tại vườn Lộc Uyển, Isipatana (Chư Thiên Đạo Xứ), gần Benares (Ba La Nại). Ngài dạy nhóm năm vị đạo sĩ như sau:

Trên đây là phần tuyên ngôn của Đức A La Hán *Ānanda* (A Nan) trong kỳ kết tập Tam Tạng lần đầu tiên, trước năm trăm vị A La Hán đệ tử Phật.

Phần Thứ Nhất

"Này chư Tỳ Khuru, sắc (*rūpa*, chỉ cơ thể vật chất này) là vô ngã (*anattā*, không có một linh hồn trường cửu). Này chư Tỳ Khuru, nếu trong sắc này có một bản ngã (xem như một thực thể không biến đổi do Thần Linh tạo nên hay phát xuất từ một Đại Hồn, *Paramatma*, tinh hoa của Thần Linh) thì sắc này ắt không phải chịu đau khổ. 'Sắc này phải như thế này', 'sắc này phải không như thế kia', trường hợp tương tự có thể xảy ra. Nhưng vì sắc này không có bản ngã nên nó còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp ra lệnh, 'cái này phải như thế này, cái này không được như thế kia' "

Cùng một cách ấy Đức Phật giảng giải từng điểm một, thọ, tướng, hành, thức, giống như Ngài giải về đoạn sắc uẩn ở trên và chỉ rõ rằng không có một bản ngã hay một linh hồn vĩnh cửu trong uẩn nào.

Nếu vật gì là của tôi, tôi phải có thể biến đổi nó ra thế nào hay sai khiến nó phải như thế nào, tùy theo ý tôi. Nếu "sắc", hay cơ thể vật chất này là tôi thì tức nhiên tôi phải có khả năng làm cho nó phải như thế nào, mập hay ốm, to hay nhỏ, cao hay lùn ... như ý tôi muốn. Nếu "sắc" là của tôi, tức nhiên tôi phải có quyền năng sai khiến, truyền lệnh cho nó phải như thế nào, tùy theo ý muốn của tôi.

Trên thực tế, có như vậy không? Được thọ thai là một tế bào vô cùng vi tế, "sắc" nở nang dần đến lúc lọt lòng mẹ và từ đó, trưởng thành, khỏe mạnh lên, rồi bắt đầu suy yếu tàn tạ đến già, đến chết và cuối cùng tan rã. Đó là tiến trình biến đổi tự nhiên của sắc uẩn, hay cơ thể vật chất này, mà dầu muốn dầu không, tôi không thể làm cách nào khác. Với trí thông minh của con người, đôi khi ta có thể sửa đổi một phần ít ỏi nào trong tiến trình biến đổi này. Nhưng dầu ta có uy quyền đến đâu, cũng không thể ra lệnh cho "sắc", hay thân này, hãy dừng lại, đừng tiến triển nữa, hãy cưỡng lại định luật vô thường: hãy đừng bệnh hoạn, đừng yếu đuối, đừng già nua, đừng chết, đừng tan rã. Một vua Tần Thủy Hoàng, có đầy đủ quyền uy của một quốc vương hùng cường, độc đoán cai trị một dân tộc lớn mạnh và văn minh nhất thời bấy giờ, vẫn không tìm đâu ra phương thuốc trường sanh bất tử. Chớ đến Đức Phật và chư vị A La Hán, khi nào còn sống trong thế gian hữu vi, còn mang "gánh nặng ngũ uẩn", thì còn phải chịu định luật vô thường chi phối. Đức Phật vẫn có một lương y tên *Jīvaka*. Vậy ta không thể nói thân này là "ta", ta là thân này, hay thân này là "của ta".

Kế đó là thọ uẩn. Thọ có ba: thọ lạc, thọ khổ và thọ vô ký. Khi thọ khổ phát sanh, ắt ta không vui, mà khát khao mong muốn cho nó chấm dứt. Ngược lại, khi thọ lạc đến, ta cố gắng bám níu, giữ chặt nó lại làm của riêng cho mình đời đời, giống như hót lấy một nắm nước và đồng thời muốn giữ nước vĩnh viễn nằm trong tay. Tại sao "thọ" không thể tồn tại lâu dài? Bởi vì "thọ" phát sanh do điều kiện: sự tiếp xúc giữa căn và trần, như đã thấy ở phần trên, mà cả hai đều là pháp hữu vi, luôn luôn biến đổi. Như vậy, nếu cố chấp thọ là ta, ta là thọ, và mong muốn cho thọ lạc được trường tồn thì chắc chắn là ta phải thất vọng, đau khổ.

Rồi đến tướng uẩn, tri giác. Cũng như thọ, "tướng" cũng là pháp hữu vi, phát sanh do những gì trước đó tạo duyên. Tôi nghe một tiếng động, nhận ra là cánh cửa đập. Cái gì là nền tảng cho sự nhận ra, hay "tướng" ấy? Trước tiên tôi phải có lỗ tai (nhĩ căn), rồi phải có tiếng động (nhĩ trần), chạm vào phần

nhảy của lỗ tai. Từ xúc chạm ấy phát sanh sự nhận ra là tiếng cửa đập. Như vậy "tưởng" không phải tự mình hiện hữu. Khi tiếng động chấm dứt, chấp "tưởng" ấy cũng chấm dứt. Như vậy, "tưởng" không có khả năng tự mình tồn tại, mà luôn luôn tùy thể chuyển biến.

Khi tưởng uẩn nhận ra một hình sắc, một âm thanh, hay mùi vị v.v... hành uẩn phát sanh, có lòng ưa thích, ghét bỏ, buồn, vui, ganh tỵ v.v...-- tức năm mươi tâm sở của hành uẩn ngoài thọ và tưởng. Như vậy, hành uẩn cũng không tự mình hiện hữu mà tùy thuộc nơi tưởng.

Đến đây ta thấy rằng trong sắc cũng như trong thọ, tưởng, hành, không có gì tồn tại vững bền, có thực chất hay chứa đựng gì có thể gọi là "Ta" hay "Tự Ngã" của ta.

Còn uẩn thứ năm, thức, thì sao?

Thức là tâm vương. Thọ, tưởng, hành là tâm sở. Theo định nghĩa: "Năm mươi hai trạng thái tâm đồng liên hợp với tâm vương, đồng sanh, đồng diệt với tâm vương, cùng có chung một đối tượng và cùng xuất nguyên từ một căn (thiện hay bất thiện) với tâm vương, được gọi là tâm sở (*cetasika*)".

Như vậy thì thức, tâm vương, không thể tồn tại riêng rẽ không có thọ, tưởng và hành, mà tất cả đồng sanh, đồng diệt cùng một lúc. Do đó, thức cũng phù du tạm bợ, chỉ tồn tại trong một sát na tâm.

Phản Thứ Nhì

"Vậy chư Tỳ Khưu nghĩ như thế nào, thân này thường còn hay vô thường?"

-- *Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường (anicca).*

Cái gì vô thường là khổ đau hay hạnh phúc?

-- *Bạch Đức Thế Tôn, là khổ.*

Vậy, có hợp lý chăng, nếu nghĩ đến cái gì vô thường, khổ và tạm bợ phù du với ý tưởng, "cái này của tôi, đây là tôi, đây là linh hồn của tôi"?

-- *Bạch Đức Thế Tôn, chắc chắn là không hợp lý".*

Trong phần trên ta thấy rằng từng uẩn một cũng như toàn thể năm uẩn, đều không phải là "Ta" hay "Của Ta". Ta không thể muốn nó phải như thế nào, cũng không thể sai khiến, cưỡng bách nó phải như thế nào, không thể sửa đổi tính cách biến chuyển không ngừng của nó. Nó không thể tồn tại y hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp.

Đoạn này Đức Phật nêu lên những câu hỏi để chính năm thầy tỳ khưu khẳng định đặc tướng vô thường của ngũ uẩn. Rồi Đức Phật hỏi tiếp để năm thầy quả quyết rằng vô thường là biến đổi, bất ổn định, không bền vững, không

thể đưa đến hạnh phúc thật sự, vững bền, ổn cố, lâu dài, mà chỉ có thể đưa đến bất toại nguyện, tức đau khổ. Cuối cùng, Ngài đưa năm thầy đến kết luận rằng cái gì vô thường, bất toại nguyện và phù du tạm bợ không thể có thực chất vững bền, không thể thật sự là "ai" hay "của ai".

Phần Thứ Ba

"Nhu vậy, này chư Tỳ Khuru, tất cả các sắc, dầu ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, ở bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được nhận thức với tri kiến chân chánh theo thực tướng của nó, 'cái này không phải là tôi, đây không phải là của tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi'.

"Tất cả thọ, tưởng, hành, thức, dầu ở quá khứ ... không phải là tự ngã của tôi".

Ba đặc tướng của đời sống, vô thường, khổ, vô ngã, liên quan với nhau rất mật thiết. Bất luận đâu đâu, bất cứ ở vào thời nào, dầu Đức Thế Tôn có thị hiện trên thế gian cùng không, ba đặc tướng này vẫn nổi bật một cách hiển nhiên trong thế gian.

Riêng phần đặc tướng vô ngã, Ngài dạy rằng dầu trong Tam Giới (tại thế) hay ngoài (siêu thế), không nơi nào có thể tìm ra một linh hồn, hay một bản ngã, trường tồn bất biến.

Kinh *Dhammapada*, Pháp Cú, có ghi ba câu kệ (277, 278, 279) liên tiếp như sau:

"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường ...
Sabbe saṅkhārā aniccā ..."

"Tất cả các pháp hữu vi đều khổ ...
Sabbe saṅkhārā dukkhā ..."

"Tất cả các pháp đều vô ngã ...
Sabbe dhammā anattā ..."

Ta có thể thận trọng ghi nhận rằng trong hai câu đầu, Đức Phật dùng danh từ "*saṅkhārā*" có nghĩa là "pháp hữu vi", hay vật hữu lậu, vật tùy thế, những gì tự nó không hiện hữu mà được cấu thành do nhân và duyên. Trong thực tế "pháp hữu vi" bao hàm tất cả những gì trong thế gian hiện tượng này. Đến câu thứ ba, Đức Phật dùng chữ "*dhammā*", "pháp" mà ý nghĩa bao trùm cả hai: những pháp tại thế và những pháp siêu thế. Điều này có nghĩa rằng bất luận ở đâu, dầu ở trạng thái Niết Bàn cũng không có một linh hồn trường tồn không biến đổi. Chẳng những không có cái "Ta" trong năm uẩn mà cũng không có trong bất cứ nơi nào khác.

Phản Thứ Tư

"Bậc Thánh đệ tử đã được giáo huấn đầy đủ, thấy vậy thì nhàm chán sắc, thọ, tưởng, hành, thức; dứt bỏ, không luyến ái những gì không đáng được ưa thích và do sự dứt bỏ ấy, đã giải thoát. Rồi tri kiến trở nên sáng tỏ, "Ta đã được giải thoát".

Vị ấy thấu hiểu rằng dòng sanh tử đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được thành tựu, những gì phải làm đã được hoàn tất viên mãn, không còn trở lại trạng thái này nữa".

Vị đệ tử của Đức Phật đã được thọ huấn đầy đủ và thành đạt các tầng Thánh, đã thấy rõ ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của đời sống nên nhàm chán, ghê sợ những kiếp sanh tồn, sanh tử, tử sanh, triền miên tiếp diễn trong vòng luân hồi. Sự ghê sợ và nhàm chán đã thúc đẩy Ngài quyết tâm dứt bỏ, không bám níu vào những gì huyền ảo, không thực, không đáng được ưa thích. Ngài không chấp ngã, không cho rằng "người làm điều này là tôi, cái gì làm việc kia là tôi, vì Ngài đã thấu triệt rằng không có người hành động mà chỉ có hành động, không có người tư tưởng mà chỉ có sự tư tưởng, chỉ có một luồng tâm-vật lý trôi chảy mà không có một thực thể đơn thuần nguyên vẹn.

Hiểu biết như vậy Ngài không chấp ngã uẩn là mình, mình là ngũ uẩn và do tri kiến sáng tỏ, giải thoát ra khỏi cảnh vô thường và đau khổ. Ngài đã thành đạt Niết Bàn, chấm dứt dòng sanh tử, tử sanh, từ phàm trở nên Thánh.

Phản Thứ Năm

"Đức Thế Tôn giảng giải như vậy và các vị tỳ khuru lấy làm hoan hỷ, tán dương và thọ lãnh giáo huấn"

Tháo Gỡ Thằng Thúc

Có mười thằng thúc (*Samyojana*, dây trói buộc, kiết sử) cột chặt chúng sanh vào vòng sanh tử luân hồi.

Khi chúng ngộ Niết Bàn lần đầu tiên hành giả được gọi là Tu Đà Hườn (Nhập Lưu, *Sotāpanna*), người bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn lần đầu tiên. Ngài đã dứt bỏ ba dây trói buộc là thân kiến (*sakkāya ditthi*, ảo kiến về tự ngã của mình), hoài nghi (*vicikicchā*, không quyết định, không dứt khoát tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng) và giới cầm thủ (*sīlabbata parāmāsa*, lầm lạc tin tưởng rằng những nghi thức tế lễ thần linh có thể đưa đến giải thoát). Trong ba thằng thúc này thân kiến là dây trói buộc quan trọng nhất. Với vị hành giả đã dứt bỏ thân kiến, mọi khái niệm có tính cách trí thức về một cái "Ta" đã tan biến. Đặc tính của vị Tu Đà Hườn là: Niềm

tin nơi Tam Bảo luôn luôn tiềm tàng vững chắc; không bao giờ phạm giới nào trong ngũ giới; không bao giờ còn tái sinh vào bốn khổ cảnh, vì đã vững bước trên con đường giác ngộ. Ngài còn phải tái sinh trở lại vào cảnh người tối đa là bảy lần.

Tầng Thánh kế đó là Tư Đà Hàm (*Sakadāgāmi*, Nhất Lai, chỉ còn tái sinh trở lại một lần nữa). Vị Thánh Tư Đà Hàm làm giảm suy, nhưng chưa hoàn toàn dứt bỏ, hai thăng thức *kāmarāga*, lòng tham duyên theo Dục Giới và *paṭigha*, bất toại nguyện, bất mãn, sân hận.

Tầng Thánh thứ ba, A Na Hàm (*Anāgāmi*, Bất Lai, trạng thái không bao giờ trở lại) tận diệt hai thăng thức mà vị Tư Đà Hàm chỉ làm giảm suy, chưa hoàn toàn tận diệt. Từ đây vị Thánh Bất Lai không còn tái sinh trở lại vào cảnh người hay cảnh trời Dục Giới vì đã hoàn mãn tận diệt mọi tham ái duyên theo Dục Giới.

Cuối cùng, vị A La Hán tận diệt năm thăng thức còn lại là ái sắc (*rūparāga*, ham muốn duyên theo cảnh Sắc Giới), ái vô sắc (*arūparāga*, ham muốn duyên theo cảnh Vô Sắc Giới), ngã mạn (*māna*), phóng dật (*uddhacca*), và vô minh (*avijjā*).

Ta có thể ghi nhận rằng tất cả mười thăng thức đều có liên quan đến cái "Ta". Tất cả là những khía cạnh khác nhau của khái niệm về một bản ngã thường còn, biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Trên con đường giải thoát, mười dây trói buộc (thăng thức) phải được tháo gỡ và diệt trừ dần dần làm bốn giai đoạn.

Vượt Thoát Ra Khỏi Cái "Ta"

Người trang nghiêm trì giới, chuyên cần nhiếp tâm an trụ và phát triển trí tuệ minh sát sẽ thấu đạt thực tướng của vạn pháp và sẽ có quan điểm chân chánh về kiếp sinh tồn. Người ấy nhận thức rằng tất cả sự vật trên thế gian đều huyền ảo và tạm bợ nhất thời, không đáng cho ta bám níu, thân yêu v.v...

Lúc bấy giờ người ấy đã vượt ra khỏi cái "Ta". Cái được gọi là "Ta" đã chan hòa và đồng nhất với tất cả, ắt có lòng vị tha bất cầu lợi, có tình huynh đệ tương thân tương ái với tất cả chúng sanh, có tâm từ vô lượng vô biên, có lòng bi mẫn dồi dào, và có sự thuận hòa điều hợp với tất cả. Ánh Sáng Trí Tuệ dần dần đánh tan đêm tối của si mê, không còn tham ái, sân hận, người ấy đã thoát ra khỏi mọi hình thức ái dục, tiến đến Đạo Quả Thánh và cuối cùng, đến sự giải thoát toàn vẹn ra khỏi vòng luân hồi, khỏi mọi hình thức đau khổ, như lời Phật dạy:

"Như ta nhìn bọt nước, như ta nhìn ảo ảnh, nếu người kia nhìn thế gian này như vậy, Tử Thần không còn thấy người ấy nữa" (Kinh Pháp Cú, câu 170)

---o0o---

HẾT