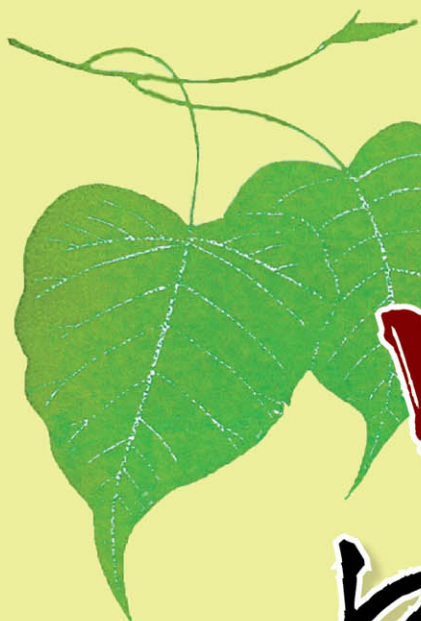


THÍCH THIÊN CHÂU



Vài
lá
Bồ
đề



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

THÍCH THIỆN CHÂU

VÀI LÁ
BỒ ĐỀ

LỜI GIỚI THIỆU

Tập Vài Lá Bò đề này là tuyển tập gồm một số bài giáo lý đã đăng trong nguyệt san TIN PHẬT, do Hội Phật Tử Việt Kiều Hải Ngoại xuất bản từ năm 1968. Tuy chưa phải là hoàn hảo song tuyển tập Phật Lý này cũng giúp ích được ít nhiều cho những người mới bước vào cửa Đạo.

Chúng tôi kính mong quý độc giả đọc tập Vài Lá Bò đề này với lòng “trống không” của mình.

THÍCH THIỆN CHÂU
Paris, Xuân Giáp Dần 1974
Phật Lịch 2518

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
I. ĐẠO VÀ NGƯỜI	11
II. ĐỨC PHẬT	20
III. GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT.....	32
BỐN CHÂN LÝ CAO THƯỢNG	35
A. Khổ (dukkha)	36
B. Nhân của Khổ (dukkha-samudaya).....	46
C. Khổ diệt (dukkhanirodha) hay Nirvāṇa	67
D. Con đường diệt khổ	85
E. Ý nghĩa bốn cshân lý	114
IV. PHỤ LỤC	120
A. Bốn lời nguyện lớn	120
B. Bốn phép giác ngộ	131
C. Tu nhà, tu chợ và tu chùa.....	136
D. Giải thoát phiền khổ.....	144
E. Nghĩa chữ cho	152
F. Mùa báo hiếu.....	161
PHẬT THUYẾT KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN.....	166
PHẬT THUYẾT KINH VÔ NGÃ TƯỚNG.....	171
PHẬT THUYẾT KINH CHÂN HẠNH PHÚC	176
PHẬT THUYẾT KINH TỬ BI.....	178
TÂM KINH ĐẠI TRÍ TUỆ SIÊU VIỆT	180
PHƯƠNG PHÁP QUÁN NIỆM HỒI THỞ.....	181

Các chữ viết tắt

An: Anguttaranikāya (Kinh Tăng Chi Bộ)

Dn: Dighanikāya (Kinh Trường Bộ)

Dhp: Dhammapada (Kinh Pháp Cú - thuộc Tiểu Bộ)

Mn: Majjhimanikāya (Kinh Trung Bộ)

Sn: Samyuttanikāya (Kinh Tương Ưng Bộ)

Sun: Suttanipāta (Kinh Tập - thuộc Tiểu Bộ)

*Các bộ kinh này đều do Pali Text Society
London xuất bản.*

*Cười vui sao được,
Khi biết mình đang cháy?
Bóng tối phủ vây,
Sao không tìm ánh sáng?*

Dhp. 146

I. ĐẠO VÀ NGƯỜI

CHO NHỮNG NGƯỜI ĐI TÌM...

Người là đối tượng chính của đạo Phật. Từ trong loài người, với tư cách con người mà Thái tử Sidhāttha đã giác ngộ - thành Phật. Sau khi giác ngộ, đức Phật đã sống với mọi người và giúp đỡ những người có khả năng giác ngộ. Đạo Phật phát sinh từ Ấn Độ, đã phát triển khắp nơi trên trái đất và lưu truyền suốt 25 thế kỷ qua. Điều này chứng tỏ kinh nghiệm giác ngộ, giải thoát của đức Phật có thể giúp loài người xây dựng cuộc sống an lành muôn nơi và muôn thuở. Nói chung thì con người đi ngựa 2.500 năm trước và con người thời đại lên cung trăng ngày nay không mấy khác nhau trong nhu cầu về đời sống trí tuệ. Tuy nhiên, người đời nay sống trong thời đại khoa học tiến bộ có những tiện nghi kỹ thuật cung cấp, và vì thế phải chịu những đau khổ đặc biệt của thời đại, cho nên cần có một lẽ sống diệt khổ thích hợp hơn. Nói cách khác,

trong thế kỷ hai mươi này, một lý tưởng phù hợp với khoa học cũng như có khả năng giải thoát khổ đau cho cá nhân và xã hội là rất cần thiết cho loài người.

Như chúng ta đều biết, hiện nay các thần giáo (théisme) ngày càng giảm sút uy thế, nhất là đối với thế hệ trẻ. Những phát kiến mới của khoa học làm suy yếu uy thế của các thần giáo, vốn xem nặng những vấn đề siêu hình, những lễ nghi phiền phức. Ảnh hưởng gián tiếp của khoa học kỹ thuật như đời sống máy móc, sự thác loạn tâm hồn, sự chạy theo những sản xuất mới... cũng làm cho con người xa dần các thần giáo.

Có thể nói rằng, một số thần giáo chưa ra khỏi tín điều đã phải lúng túng trước sự đòi hỏi của những người khó tính, khó tin. Người ta thường hỏi: “Liệu các thần giáo này, sau những cuộc ‘tái sinh’ có thể đáp ứng được phần nào nhu cầu về đời sống tâm linh và hướng dẫn lý tưởng cho những người đang thao thức và đi tìm một lẽ sống cao đẹp trong hiện tại?”

Chúng tôi đồng ý rằng khoa học, kỹ thuật là rất kỳ diệu. Trong vài thế kỷ gần đây, khoa học kỹ thuật tân tiến đã thay đổi bộ mặt cuộc sống, đem lại cho loài người nhiều tiện nghi thiết thực

và lợi ích. Khoa học kỹ thuật đang mở rộng không gian, thăm dò các hành tinh, hoặc giúp phương tiện để thay thế tim, gan, phổi... Nhưng khoa học kỹ thuật cũng đã bị những người xấu ác, những thế lực bóc lột lợi dụng trong mục đích gây đau khổ cho loài người. Không có gì quá đáng khi nói rằng khoa học kỹ thuật ngày nay phần lớn đang nằm trong tay những quân đội hoặc các nhà tài phiệt, và đã trở thành khí giới rất nguy hiểm vì có thể tiêu diệt sự sống và điều kiện sống của loài người một cách dễ dàng. Chưa nói đến bom đạn, thuốc độc... mà chỉ riêng sự thay đổi hoàn cảnh sống do kỹ nghệ và thói quen tiêu thụ gây ra cũng đã là một trong những tai họa lớn cho loài người. Điều đáng nói ở đây không phải là chỉ trích, mà là để thấy được và điều chỉnh thích hợp với tính chất hai mặt và sự không hoàn mỹ của khoa học kỹ thuật. Trong chừng mực nào đó, khoa học là những phát hiện phù hợp với sự thật, kỹ thuật là những phương tiện tốt phục vụ loài người, do đó có ích lợi cho trí thức và đời sống. Tuy nhiên, khoa học kỹ thuật không thể là lẽ sống, lại càng không phải là lý tưởng có thể hướng dẫn cuộc sống con người đi dần đến chỗ cao đẹp và an lành.

Trong khi đó, con người không thể sống thiếu đạo lý hay lý tưởng. Vì thế, một lẽ sống cao đẹp, một lý tưởng thích hợp, mà Erich Fromm gọi là “*frames of orientation and devotion*” (hướng tiến và niềm tin), là rất cần thiết cho cuộc sống an lành của con người. Nói cách khác, chúng tôi muốn bổ túc cho thiếu sót của khoa học và đáp ứng nhu cầu đời sống trí tuệ của con người bằng cách giới thiệu con đường giác ngộ, giải thoát do đức Phật tìm ra cách đây hơn 2.500 năm.

CON ĐƯỜNG CŨ MÀ MỚI

Có người sẽ hỏi: “*Làm sao con đường cũ được vạch ra đã hơn 2500 năm có thể thích hợp với con người trong thời đại này?*”

Xin thưa: “Giá trị của con đường không ở chỗ cũ hay mới, mà ở khả năng đưa người đến nơi muốn đến. Giá trị của thuốc ở chỗ điều trị được bệnh chứ không ở ngày tháng tìm ra. Có nhiều thứ thuốc được tìm ra đã lâu nhưng chúng vẫn còn trị được bệnh. Dầu sao, khi giới thiệu con đường cũ này, chúng tôi vẫn mong người đi trên con đường đó sẽ tự mình khai phá thêm và đi với đôi mắt và đôi chân mới.”

Đạo Phật vốn là một “đạo lý giác ngộ” mà không phải là chủ nghĩa tín điều (dogmatisme). Đức Phật luôn khuyến khích con người nương theo kinh nghiệm giác ngộ của Ngài để tìm lẽ sống giác ngộ cho chính mình mà không cần đến sự thần khải (revelation) hay quyền trung gian của giáo sĩ. Đức Phật chống đối tín ngưỡng mù quáng, đề cao sự minh sát và tôn trọng tinh thần phê phán. Để trả lời cho những người Kālāma khi họ hỏi: “Ngài nên tin theo ai, Phật hay những người giảng đạo khác?” đức Phật đã nói: “*Này các người Kālāma, các người đừng để bị lừa gạt bởi những lời đồn đãi, những lời được nhắc đi nhắc lại bởi nhiều người, đừng để bị lừa gạt bởi kinh sách sai lầm, bởi những lý luận đơn giản và hấp dẫn, bởi sự tra xét cầu thả các lý lẽ, bởi sự chấp nhận dễ dàng và suy nghĩ sơ sài về một lý thuyết, cũng đừng để bị lừa gạt bởi những điều kiện thuận tiện cho công việc về sau, phải biết loại bỏ những ý kiến sai lầm của cả những người mình tôn kính. Khi nào các người tự xét thấy điều này là không đúng, giả dối, là điều bị các bậc hiền thánh chê trách, nếu đem áp dụng vào cuộc sống của các người sẽ đem lại sự thua thiệt và khổ đau, thì các người hãy loại bỏ*

nó đi. Và khi nào các người tự xét thấy điều này là đúng đắn và tốt đẹp thì hãy chấp nhận và sống theo nó.” (An, I.188)

Trên nguyên tắc, những lời dạy của đức Phật về đạo lý Duyên sanh (paticcasamuppada), Vô ngã (anātta), Vô thường (anicca)... rất phù hợp với những phát hiện của khoa học. Bởi vì đức Phật chỉ phát hiện và trình bày sự thật của sự vật (yathābhūtam). Về căn bản nhận thức thì khoa học và đạo Phật giống nhau, vì cả hai đều chủ trương phải thấu hiểu sự vật bằng thực nghiệm. Nhưng đạo Phật đi xa hơn khoa học, vì đạo Phật không những là đạo giác ngộ mà còn là đạo giải thoát. Do đó, đạo Phật khuyến khích con người phải phát triển trí tuệ bằng cách thiền quán để thấu triệt sự thật về con người và vũ trụ, và đồng thời để tiêu diệt những nhân duyên bên trong cũng như bên ngoài gây ra đau khổ cho con người và xã hội, trong hiện tại cũng như tương lai.

Với nhận thức như thật về cuộc đời, đức Phật chủ trương cuộc sống của con người vốn là không hoàn toàn, nhiều đau khổ, song có thể thay đổi được. Do đó, đức Phật đưa ra phương pháp giải thoát: Bốn chân lý cao thượng (ariyasacca).

Không ai có thể phủ nhận việc một số ngành khoa học như y tế, xã hội... đã làm vơi được nỗi khổ của con người. Nhưng nói rằng tất cả các ngành khoa học kỹ thuật đều chủ trương diệt khổ cho loài người thì không đúng. Vì trên thực tế, tuy khoa học phát triển nhưng nếu con người không áp dụng khoa học kỹ thuật trong mục đích phục vụ an lành, thì loài người vẫn khổ đau bởi lòng tham lam, tánh tàn bạo sẵn có của mình. Khoa học không hề chủ trương chặn đứng tội ác hay giúp con người giải thoát ra khỏi bản ngã xấu xa nhỏ hẹp. Những sản phẩm khoa học như phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, vũ khí và thuốc độc giết người... thường bị những người xấu ác sử dụng để gây đau khổ cho kẻ khác và cả chính họ.

Quả thật, chúng ta là những người sống trong thế kỷ có nhiều ràng buộc bên trong cũng như bên ngoài và cần một lý tưởng giải thoát để có thể cởi mở những sự ràng buộc vô lý. Ngày nay, người ta ăn uống không phải để sống mà để thỏa mãn sự tham luyến mùi vị, mặc quần áo không phải để khỏi nóng lạnh mà để khoe khoang, dùng xe cộ không phải để di chuyển mà để lán át kẻ khác... Tóm lại, người ta bày đặt ra những kiểu sống cầu

kỳ, xa xỉ để lôi cuốn chúng ta vào sự đam mê sâu khổ chứ không phải để giúp chúng ta sống an vui tự tại.

Muốn thoát khỏi sự ràng buộc này cũng như muốn giải thoát những khổ đau muôn đời, chúng ta phải nhờ đến một lẽ sống cao đẹp hay một lý tưởng giác ngộ giải thoát. Nơi đây chúng tôi muốn nhắc rằng: Đạo Phật là lẽ sống có khả năng đáp ứng nhu cầu này. Chính đức Phật đã nói: *“Này các thầy, giống như biển lớn chỉ có một vị, ấy là vị mặn; cũng vậy, giáo pháp và giới luật của Như Lai chỉ có một vị, ấy là vị giải thoát.”* (An, IV. 205)

Một khi chúng ta chấp nhận giác ngộ, giải thoát là lý tưởng thì hướng đi của khoa học và kỹ thuật sẽ được điều chỉnh. Nghĩa là tất cả khả năng của khoa học và kỹ thuật sẽ được sử dụng một cách có ý thức vào công cuộc đem lại sự an lành cho bản thân con người cũng như xã hội loài người. Nói khác đi, khoa học kỹ thuật trong tương lai, nếu có sự bổ túc của đạo Phật, sẽ là một nền khoa học kỹ thuật phục vụ loài người, có một hướng đi tương tự như đạo Phật là giải thoát, giác ngộ loài người. Viễn tưởng tươi đẹp ấy đòi hỏi sự tổng hợp kỳ diệu nhưng khó khăn nơi chúng ta ngay từ bây

giờ. Chính mỗi chúng ta phải sáng suốt thấy rõ chỗ thiếu sót của khoa học kỹ thuật, và mạnh dạn áp dụng đạo Phật vào cuộc sống hằng ngày. Những lời sau đây của cựu thủ tướng Jawaharlal Nehru đọc trong dịp lễ Phật đản 2.500 ở Ấn Độ có thể tóm tắt được những ý nghĩa về “đường cũ người mới”:

“... Chúng ta đang sống trong thời đại của tranh chấp và chiến tranh, của hận thù và tàn bạo, những thứ này tràn ngập khắp nơi trên thế giới. Hiện nay, sự cần thiết lớn lao đối với chúng ta là phải nhớ lại bức thông điệp của đức Phật, con người vĩ đại nhất và cao thượng nhất của Ấn Độ, gửi cho chúng tôi, cho các bạn và cho tất cả thế giới. Thông điệp hai ngàn năm trăm năm về trước của đức Phật vẫn là Thông điệp sống của ngày nay và được tôn kính trong lòng chúng ta. Chúng ta hãy rút ra từ đó nguồn sức mạnh tinh thần để đối diện với những phiền não và những khó khăn luôn đe dọa để khuất phục chúng ta.”

II. ĐỨC PHẬT

Muốn hiểu đúng Phật lý, trước hết nên tìm hiểu về đời sống của đức Phật, người thuyết minh Phật lý. Ngày nay, với những phát hiện về đời sống của đức Phật qua sử liệu cũng như bia ký, trụ đá, không ai còn có thể nghi ngờ về tính cách lịch sử của đức Phật. Dưới đây là những nét chính cũng như ý nghĩa về cuộc đời đức Phật.

VÀI NÉT LỚN

Đức Phật vốn là thái tử Sidhāttha, con vua Suddhodana và hoàng hậu Māyā. Quê hương của Ngài là tiểu bang thuộc dòng họ Sakya, về phía Bắc Ấn Độ, kinh đô là Kapilavatthu, nằm bên sông Rohini dưới chân núi Himalaya, là vùng Terai của nước Nepal ngày nay.

Vua và hoàng hậu đều là người đức độ nhưng thường buồn lo vì không có con nối nghiệp. Nhân một ngày lễ lớn, Hoàng hậu Māyā trai giới trọn ngày và cùng vua phân phát tài vật cho dân nghèo. Đêm ấy, trong khi an giấc, hoàng hậu mộng thấy một con voi trắng sáu ngà, vòi ngậm

cành sen trắng từ cao đi xuống, tiến đến gần rồi chui vào bên hông phải của hoàng hậu. Các nhà đoán mộng danh tiếng đoán rằng hoàng hậu sẽ sanh thái tử xuất chúng. Hoàng gia hết sức vui mừng và hoàng hậu thụ thai từ đó.

Đến kỳ sinh nở, hoàng hậu theo tục lệ xin phép vua trở về nhà cha mẹ để sinh. Khi đi ngang qua vườn Lumbini, hoàng hậu dừng chân ngắm xem hoa lá đẹp tươi vào buổi sáng. Trong lúc đưa tay vịn hái một cành hoa vô ưu thì bà hạ sinh thái tử. Hôm ấy là ngày trăng tròn tháng Vesak (tháng tư ở Việt Nam) cách đây hơn 2.500 năm.

Tin mừng thái tử ra đời vang khắp bốn phương. Đạo sĩ Asita tìm đến hoàng cung và xin vào thăm thái tử. Nhìn thấy những tướng tốt nơi thái tử, đạo sĩ vô cùng mừng rỡ nhưng sau đó lại buồn khóc. Vua rất lo ngại và gặng hỏi nguyên do thì đạo sĩ thưa :

“Tâu bệ hạ, thái tử là bậc xuất chúng, nếu ở đời thì sẽ là minh vương (cakkaravattirājā), nếu tu hành thì sẽ thành bậc đại thánh giác ngộ. Tôi mừng là vì một đấng Giác Ngộ đã ra đời. Tôi buồn vì nay tôi đã già, không còn sống cho tới ngày được nghe lời giáo hóa của Ngài.”

Hoàng hậu Māyā từ trần sau khi thái tử sinh ra được bảy ngày. Em gái hoàng hậu là Mahaprajapati thay thế nuôi dưỡng thái tử.

Thái tử rất thông minh tuấn tú, văn chương võ nghệ đều tinh thông hơn người. Nhưng thái tử thường tỏ vẻ không vui với cuộc sống sang giàu hoa lệ. Năm lên bảy tuổi, một hôm thái tử được đưa ra ngoài đồng để dự lễ khai mùa (Hạ điền) đầu xuân. Trời nắng, thái tử ngồi dưới gốc cây để xem lễ. Ngoài ruộng, vua cha tay cầm cày nạm ngọc, đi sau đôi bò mập mạnh. Lưỡi cày làm tung lên những tảng đất mun, những con giun đất đứt khúc, ướm máu bày ra. Đàn sáo đen nháy nhót theo luống đất vua cày, tranh nhau mổ ăn những con giun đang quần quại và tìm nơi ẩn trốn. Qua cảnh tượng ấy, thái tử thấy rõ sự thật đáng cay về cuộc đời và suy nghĩ sâu sắc về những điều ấy.

Dự lễ về, như không thiết tha với cảnh sống hoa lệ của hoàng cung, thái tử trở nên trầm tư hơn trước. Vua cha nhớ lại lời tiên đoán của đạo sĩ Asita, sợ thái tử sẽ xuất gia tu hành nên tìm mọi cách làm cho thái tử khuây khỏa và vui say với đời sống vương giả. Vua xây cho thái tử ba cung điện tráng lệ, thích hợp với ba mùa: mùa hè, mùa

mưa và mùa đông. Vua cưới công chúa Yasodharā cho thái tử lúc 16 tuổi.

Cung vàng điện ngọc và tình yêu của vợ hiền vẫn không làm vơi những băn khoăn và thắc mắc về cuộc đời nơi thái tử. Để hiểu rõ cuộc sống của con người, thái tử xin phép vua cha dạo chơi ngoài thành. Lần thứ nhất, thái tử rất ngạc nhiên khi thấy một người già gầy nhom, hỏn hển chống gậy đi từng bước một cách mệt nhọc. Lần thứ hai, thái tử gặp một người bệnh. Lần thứ ba, Ngài nhìn thấy một người chết. Ba cảnh tượng ấy làm cho Ngài buồn và suy nghĩ nhiều hơn. Nhiều lần thái tử hỏi các giáo sư về nguyên nhân khổ đau và phương pháp diệt trừ đau khổ. Song những câu trả lời đầy thân quyền và thiếu lý lẽ về cuộc đời không thỏa mãn thái tử. Chính trong lần dạo chơi thứ tư, thái tử gặp một vị tu hành với phong thái thanh thoát, minh mẫn, thái tử có ý định rời bỏ cuộc sống vương giả để đi tìm chân lý.

Trong những ngày miên man với ý nghĩ ra đi thì thái tử được tin công chúa Yasodharā sinh con trai: Rāhula. Tin này làm vững thêm ý chí của thái tử vì từ nay đã có người nối nghiệp thì vua cha sẽ bớt buồn phiền. Lúc này thái tử đã 29 tuổi.

Khuya hôm ấy, sau một buổi yến tiệc linh đình, nhân lúc quân hầu, thị nữ đều ngủ say, thái tử cùng người hầu cận là Chandaka và con ngựa Kanthaka ra đi, sau khi lặng lẽ từ biệt vợ con.

Sáng ra, khi đến bờ sông Anôma, thái tử xuống ngựa đổi áo gấm lấy áo thường, dùng gươm cắt tóc, rồi trao ngựa và đồ trang sức cho Chandaka mang về để thừa với vua cha và công chúa mục đích ra đi của Ngài.

Từ đó thái tử Siddhattha trở thành một đạo sĩ dòng Sākya (Sākyamuni). Sākyamuni đi dần đến thành Rajagaha để tìm thầy học đạo. Ngài gặp được các bậc thầy nổi tiếng như Ārāḍa Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Song các vị này không giải đáp được thắc mắc của Ngài. Sākyamuni bèn đến khu rừng Uruvela (gần Buddhagaya) và tu khổ hạnh ở đó với hy vọng sẽ được giác ngộ.

Nhưng sáu năm khổ hạnh chỉ làm cho thân thể Ngài tiêu tụy và tinh thần suy kém. Sākyamuni quyết định từ bỏ lối tu ép xác này. Ngài nhận và dùng bát cơm sữa của nàng Sujātā dâng cúng. Năm người bạn đồng tu từ giã Sākyamuni vì nghĩ rằng Ngài đã bị Ma vương cám dỗ. Khi ấy, Sākyamuni đi đến bờ sông Néranjana. Tắm rửa xong, Ngài hỏi xin

người cắt cỏ một bó cỏ đủ làm đệm ngồi và đến thiên đình dưới gốc cây pial (ngày nay gọi là cây bodhi hay bồ đề) với lời nguyện: “Dù cho xương khô máu cạn, nếu không đạt đạo, ta thề không rời khỏi nơi này.” Phát nguyện rồi, Sākyamuni tập trung tất cả tâm lực đoạn trừ phiền não và phát triển trí tuệ.

Vào đêm trăng tròn tháng Vesak (tháng tư ở Việt Nam), đoán biết Sākyamuni sắp thành đạo, Ma vương (Māra) sai thuộc hạ đến quấy phá, dụ dỗ. Song tất cả mưu mô quỷ quyệt của Ma vương không thắng được Sākyamuni.

Sau khi hàng phục Ma vương, hiện thân của tham lam, giận dữ và si mê, Sākyamuni tiếp tục vận dụng sức mạnh của tâm trí để thể nhập chân lý. Đầu đêm, tâm trí bừng sáng, Sākyamuni chứng được *Túc mạng minh*, biết rõ dòng sanh mạng biến chuyển từ đời này sang đời khác của tất cả chúng sanh; nửa đêm Ngài chứng được *Thiên nhãn minh*, biết rõ quá trình sinh thành và hoại diệt của sự vật qua quy luật nhân quả hay Duyên khởi; gần sáng, khi sao mai vừa mọc, Ngài chứng được *Lậu tận minh*, dứt sạch phiền não, nguyên nhân của sống chết lưu chuyển. (*Dn, III. 28*) Bảy giờ, Sākyamuni 35 tuổi, trở thành bậc giác ngộ hoàn toàn (Buddha),

đương thời gọi là đức Phật Gotama hay đức Phật Sākyamuni (Thích-ca Mâu-ni).

Sau khi giác ngộ, với lòng từ bi và sự xác quyết rằng con người có thể hướng thiện và hướng thượng, đức Phật đi bộ sang Saranath (Bénares) để giáo hóa cho năm người bạn cùng tu khổ hạnh ngày trước. Đức Phật giảng cho họ biết rằng muốn thấy được chân lý, phải xa lìa hai cách sống thái quá: đắm say vật dục và hủy hoại thân thể, sáng suốt nhận rõ và thực hiện bốn chân lý cao thượng: sự khổ (dukkha), nhân của khổ (samudaya), sự tiêu diệt của khổ (nirodha), và phương pháp diệt khổ (magga). Buổi giảng thứ hai, đức Phật bác bỏ quan niệm sai lầm về linh hồn bất tử hay bản ngã thường còn làm chủ tể của sự sống và nói rõ con người là một tổng hợp liên tục của vật chất (rūpa) và tinh thần (nāma). Do đó, con người xấu ác si mê có thể tu tập để trở thành giác ngộ, tốt lành.

Nhờ sự hướng dẫn sáng suốt của đức Phật mà Tăng đoàn (sangha) ngày càng đông đảo. Khi Tăng đoàn đã đông, đức Phật khuyến khích mọi người nên đi về nhiều hướng để truyền bá chân lý. Cùng với Tăng đoàn, đức Phật cũng đi khắp lưu vực sông Hằng để giáo hóa cho mọi người, không

phân biệt sang hèn, giàu nghèo. Những ai có khả năng xuất gia tu hành và điu dắt kẻ khác đều được thân nhận vào Tăng đoàn. Những ai muốn hướng thiện đều được chấp nhận làm Phật tử tại gia. Đức Phật bác bỏ những tín ngưỡng thần linh vu vơ, chỉ rõ những sai lầm trong cách nhận thức thực tại, cởi mở những ràng buộc vô lý, cải tạo những tập tục xấu như giết hại súc vật để cúng tế, cầu đảo... Đức Phật cũng mạnh dạn chống đối chế độ giai cấp lạ kỳ bắt nguồn từ kinh điển Bà-la-môn. Suốt 45 năm, từ làng này sang làng khác, đức Phật tận lực khai sáng cho con người thấy rõ sự thật của cuộc đời và làm cho con người nhận thấy khả năng quý báu nơi chính mình để họ giành lại quyền tạo hóa và hướng về giác ngộ cao đẹp.

Trên đường giáo hóa, vào một đêm rằm tháng Vesak, đức Phật dừng nghỉ tại khu rừng Kusinagara, làng Kasia. Sau khi khuyên dạy đệ tử lần cuối cùng: *“Vạn vật giả hợp đều hoại diệt, phải tinh tấn để thực hiện lý tưởng”*, đức Phật an nhiên viên tịch (parinirvāṇa) lúc 80 tuổi.

ĐÓA SEN NGƯỜI

Như vậy, đức Phật không phải là thần linh tạo dựng và cai quản vũ trụ và con người, hoặc sứ giả của thần linh, mà Ngài là một người biết thao thức về sự đau khổ của cuộc đời, không chấp nhận oai quyền của thần linh và giáo sĩ, dám hy sinh cuộc sống giàu sang, quyết tâm tìm chân lý. Ngài đã giác ngộ và giác ngộ cho kẻ khác. Có thể nói đức Phật là một con người với ý nghĩa cao quý của từ ngữ, song không thể nói đức Phật là một người thường như bao nhiêu người khác.

Đức Phật không chỉ là một triết gia tìm ra những lời giải đáp về con người và vũ trụ. Trước và sau đức Phật, có rất nhiều triết gia nổi tiếng, đặt ra và giải thích nhiều vấn đề lý thú như: “Con người và vũ trụ do đâu mà có?”, “Vật chất sinh ra tinh thần hay tinh thần sinh ra vật chất?”, “Thân thể và tâm lý là một hay là khác?” v.v... Các triết gia, trong chừng mực nào đó có thể làm thỏa mãn óc tò mò của con người. Nhưng triết gia là triết gia mà không thể là Phật, cũng như đức Phật không chỉ là triết gia. Nhiều người hoặc cố ý hay không cố ý xem Phật là một triết gia. Điều này không đúng.

Mặc dù đức Phật cũng là người đi tìm và đã thấy chân lý như các triết gia khác, nhưng đức

Phật đã đi tìm chân lý với tất cả sự sống của mình, và sau khi thấy được chân lý toàn diện, đức Phật đã sống trọn vẹn và phù hợp theo chân lý. Đức Phật giác ngộ và thể hiện chân lý chứ không chỉ tìm hiểu và nói đến chân lý như các triết gia khác, các giáo sư triết lý.

Muốn biết đức Phật là ai, chắc chắn nhất, chúng ta hãy nghe chính đức Phật tự mô tả về Ngài. Ông Dona đã gặp Phật ngay sau khi Ngài vừa thành đạo và đang trên đường đi từ Buddhagaya đến Saranath. Ông hỏi:

- Ngài có phải một vị trời (deva) không?
- Này Bà-la-môn, ta không phải là một vị trời.
- Vậy Ngài có phải là quý Yakkha, hay là thần Gandhabba?
- Ta không phải quý Yakkha, cũng không phải thần Gandhabba.
- Ngài có phải là người không?
- Ta không phải là người (thường).
- Vậy Ngài là ai?
- Này bà-la-môn, nên biết rằng Ta là một vị Phật (Buddha), một người giác ngộ hoàn toàn.

(An, II. 38)

Như vậy, đức Phật là một người đã thực hiện được giác ngộ, giải thoát hoàn toàn, có đủ những

đức tính cao đẹp mà con người có thể noi theo để thực hiện. Do đó, đức Phật cũng được tôn xưng là:

1. Như Lai: bậc thông đạt chân lý.
2. Ứng Cúng: bậc xứng đáng nhận sự cung kính cúng dường.
3. Chánh Biến Tri: bậc hiểu biết đúng đắn và toàn diện về tất cả.
4. Minh Hạnh Túc: bậc có đủ trí và đức.
5. Thiện Thệ: bậc đã khéo vượt qua luân hồi sinh tử.
6. Thế Gian Giải: bậc thấu hiểu về thế gian.
7. Vô Thượng Sĩ: bậc cao cả không ai hơn được.
8. Điều Ngự Trượng Phu: bậc điều phục được tự thân và người khác.
9. Thiên Nhân Sư: bậc thầy của cả loài người và chư thiên.
10. Thế Tôn: bậc được người đời tôn kính.

Trong quá khứ đã có rất nhiều Phật. Trong tương lai sẽ có nhiều Phật. Đức Phật Gotama hay Sākyamuni là vị Phật trong kiếp hiện tại. Chính đức Phật Gotama tự ví mình như một đóa sen:

*“Như hoa sen tinh khiết đáng nhìn,
Sinh từ bùn mà không dính bùn.*

Ta không bị ô nhiễm cuộc đời,

Vì thế, này Bà-la-môn, ta là Phật.” (An, II. 39)

Đức Phật là biểu tượng của giác ngộ. Sự giác ngộ nơi đức Phật là khả năng hiểu biết sự vật một cách như thật (yathābhutam) mà không phải sự “toàn tri” (sabbaññu) như một vài giáo chủ đương thời với đức Phật thường khoe khoang. Theo một số giáo chủ thì sự toàn tri của họ hiện ra bất cứ lúc nào, khi thức cũng như lúc ngủ. (Mn, I. 482) Nội dung ba tạng kinh điển (Tipitaka) chứng minh rằng đức Phật là bậc giác ngộ, vì tất cả lời dạy của Ngài đều phù hợp với sự thật.

MỘT BẬC THẦY

Đức Phật tự giác ngộ và giác ngộ kẻ khác nên Ngài là một bậc Thầy. Suốt 45 năm giáo hóa, đức Phật chỉ làm công việc của một bậc Thầy như chính Ngài đã nói:

*“Các người phải tự mình cố gắng,
Như Lai chỉ là người chỉ đường.”*

(Dhp, 276)

Nếu xem đức Phật là một bậc Thầy, thì Phật tử không thể không tìm hiểu lời dạy của Ngài một cách đúng đắn trước khi thực hiện con đường tu tập giác ngộ, giải thoát.

III. GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT

Đức Phật không phải là thần nên đạo lý của Ngài không phải là thần khải (revelation). Đức Phật cũng không chỉ là triết gia nên đạo lý của Ngài không chỉ là triết lý. Mặc dù đạo Phật có mặt trên thế giới đã hơn 2.500 năm và đạo lý của Ngài được ghi chép rõ ràng trong ba tạng Kinh - Luật - Luận (Tipitaka) bằng các ngôn ngữ Pāli, Sanskrit, đã được dịch sang các ngôn ngữ Trung Hoa, Tây Tạng, Nhật Bản, Tích Lan, Việt Nam... Những sách vở viết về đạo Phật cũng nhiều vô số, nhưng có nhiều người vẫn cho rằng đạo Phật chỉ là đạo thờ cúng vu vơ, đầy mê tín dị đoan. Có nhiều người phê bình đạo Phật nhưng chỉ biết đạo Phật qua một vài hình thức nghi lễ địa phương pha tạp vào đạo Phật, mà chưa bao giờ tìm hiểu Phật lý. Có nhiều người tìm đọc sách Phật nhưng không đọc đúng sách rồi vội kết án đạo Phật là thế này thế nọ. Một tiến sĩ triết học Đông phương bảo rằng: “Kinh điển đạo Phật quá nghèo nàn!” Vì vị ấy chỉ biết đạo Phật duy nhất qua một cuốn kinh Di-đà. Một giáo sư đại học nhận định rằng đạo Phật không có từ bi vì giáo sư ấy nghĩ rằng

đạo Phật chủ trương “đời là bể khổ” thì không thể nào có từ bi được. Một nhà văn kết án đạo Phật là “nọc độc” của loài người vì đức Phật chủ trương “vô vi” như Lão tử. Một tư tưởng gia, sau khi bị xe tông gãy chân, phê bình Niết-bàn (Nirvāṇa) của đạo Phật, vì theo ông ta, là một trạng thái “không không” rất rùng rợn, giống như trạng thái tâm hồn của ông khi bị xe tông gãy chân và bất tỉnh. Khá hơn, có nhiều người khen đạo Phật là cao siêu thâm thúy, nhưng lại hiểu đạo Phật qua truyện Kiều và truyện Tây du...

Thế mới biết, có nhiều người chê, khen, nói về đạo Phật nhưng chưa hề hiểu đạo Phật một cách như thật.

Một thiền sư Nhật Bản là Nam Ấn (Nan-in, 1868-1912) sống vào thời Minh Trị, tiếp một vị giáo sư triết đến hỏi về đạo Thiên. Qua một hồi trao đổi ý kiến, thiền sư mời trà. Ngài rót trà vào chén của khách và cứ rót mãi... Đăm đăm nhìn nước trà tràn chảy ra ngoài cho đến khi không nhận được nữa, vị giáo sư la lớn: “Đầy rồi, không chứa được nữa.” Thiền sư thông thả nói: “Cũng như chén trà này, tâm trí giáo sư đầy cả lý thuyết và suy tính, làm sao tôi có thể chỉ bày đạo Thiên.

Trước hết, hãy làm sao cho tâm trí trống rỗng rồi tôi mới có thể nói với giáo sư về đạo Thiên.”

Câu chuyện trên cho chúng ta lời khuyên: “Muốn hiểu đúng điều gì, nhất là Phật lý, phải giữ lòng trống rỗng (hư tâm); đừng để thành kiến cũ kỹ sai lạc ngăn cản sự tiếp nhận vô tư của mình.” Nói cách khác, muốn hiểu đạo Phật một cách chính xác, nên đọc ngay những lời dạy của Phật, hay ít nhất cũng phải nghe người hiểu rõ đạo Phật giảng. Điều cần tránh là không nên tin vào những sách truyện viết sai về đạo Phật hay nghe những người cố ý xuyên tạc đạo Phật.

Ai cũng biết rằng trở ngại lớn mà người muốn tìm hiểu đạo Phật gặp phải là sự phong phú của kho tàng văn học Phật giáo, cũng như sự đa dạng về các tông phái của đạo Phật. Lẽ dĩ nhiên, không phải bất cứ ai cũng có điều kiện để tìm hiểu đạo Phật một cách tường tận. Tuy nhiên, muốn hiểu đạo Phật thì nên đọc ngay những Kinh điển do Phật thuyết dạy. Nếu chưa đọc ngay được Kinh điển thì ít nhất cũng nên đọc những tác phẩm Phật học do những người thông hiểu và sống theo đạo Phật viết ra.

Văn học Phật giáo quả là một nền văn học rất phong phú nhưng rất phức tạp về ngôn ngữ cũng

như đạo lý. Do đó, người mới bắt đầu nghiên cứu đạo Phật nên nắm vững một số nguyên lý căn bản rồi sau đó sẽ đi sâu vào chi tiết. Trong chừng mực nào đó, Bốn chân lý cao thượng được trình bày sau đây có thể xem như tóm tắt được căn bản những lời dạy trong suốt 45 năm của đức Phật, được ghi chép trong ba tạng Kinh điển.

BỐN CHÂN LÝ CAO THƯỢNG

Một hôm, tại xứ Kosambi, khi đi ngang qua rừng cây Simsapa, đức Phật dừng lại hái vài lá Simsapa rồi hỏi các thầy tỳ-kheo rằng:

“Này các thầy, những lá Như Lai đang cầm trong tay ít hay nhiều so với lá trong rừng?”

Một thầy đáp: “Bạch Thế Tôn, những lá Simsapa mà Thế tôn đang cầm nơi tay, so với lá trong rừng rất ít.”

“Đúng như thế, các thầy. Cũng vậy, những điều Như Lai chứng ngộ thì nhiều như lá trong rừng, còn những điều Như Lai truyền lại thì rất ít. Này các Thầy, tại sao Như Lai không dạy tất cả những gì Như Lai chứng ngộ? Vì những điều ấy không ích lợi, không đưa đến đời sống trong sạch, sự định tâm, sự thanh tịnh, sự giác ngộ hoàn toàn,

sự giải thoát an lạc... Nay các Thầy, Như Lai đã truyền dạy những gì? Như Lai đã dạy: khổ, nhân của khổ, sự diệt khổ và phương pháp diệt khổ.

Tại sao Như Lai đã chỉ dạy những điều ấy? Vì những điều ấy là ích lợi, đưa đến đời sống trong sạch, sự định tâm, sự thanh tịnh, sự giác ngộ hoàn toàn, sự giải thoát an lành.” (Sn, V.437)

Sau đây chúng tôi cố gắng giải thích về bốn chân lý cao thượng.

A. Khổ (dukkha)

Chân lý thứ nhất được trình bày qua chữ *dukkha* của ngôn ngữ Pāli mà chữ *khổ* của tiếng Việt không dịch hết ý. Bởi vì *dukkha* có nghĩa là khổ, không vừa ý, khủng hoảng, mất quân bình, mong manh, biến đổi... Trong kinh Phật, chữ *dukkha* phải được hiểu theo nhiều nghĩa khác nhau tùy theo trường hợp: đau đớn cho thể xác, buồn rầu cho tâm tình, không thật, không thường trong nghĩa triết lý... Vì thế, phải hiểu chữ *dukkha* với ý nghĩa rộng rãi, sâu xa của nó mới mong thông suốt được những đạo lý khác của đức Phật. Chúng ta hãy tạm hiểu chữ *dukkha* qua ba ý nghĩa sau đây:

**1. Khổ vì những đau khổ thông thường
(*dukkha-dukkha*)**

Những đau khổ mà con người thường chịu đựng có thể chia làm hai loại:

- (1) những đau khổ căn bản như sanh, già, bệnh, chết;
- (2) những đau khổ nhiều hay ít tùy theo hoàn cảnh sống như:
 - a) phải sống với những gì mà chính mình chán ghét,
 - b) phải xa lìa những gì mà mình thương yêu,
 - c) mong cầu mà không toại ý.

Trong hai loại đau khổ trên, loại thứ nhất gồm những đau khổ mà đã là người thì không ai có thể tránh được. Câu chuyện của Kisā Gotami sau đây nói rõ thêm điều này:

“Nàng Kisā Gotami phải làm dâu trong một gia đình khắc nghiệt. Đứa con trai đầu lòng xinh xắn là niềm vui duy nhất của nàng và điều kiện để nàng được sống yên ổn trong gia đình chồng. Một ngày kia, đứa con yêu quý ấy đau rồi chết. Nàng đau đớn đến cuồng lên. Sau khi cầu đảo khắp nơi không toại nguyện, nàng nghe người ta nói về đức Phật và bỗng đứa bé chết trên tay đến trước Phật, khóc lóc xin đức Phật cứu sống con mình. Muốn

cho Kisa Gotami hết khổ bằng cách tự nhận rõ sự thật về cuộc đời, đức Phật bảo nàng đi xin một nắm hạt cải ở nhà nào *chưa từng có người chết* để Ngài làm thuốc cứu sống đứa bé. Sau khi đi khắp làng mà không tìm được nhà nào như thế, nàng trở về và được đức Phật giảng về ý nghĩa của cuộc đời. Kisā Gotami giác ngộ. Thiêu và chôn cất con xong, Kisā Gotami nguyện sống trọn đời với Đạo.”

Loại đau khổ thứ hai phải được hiểu một cách rộng rãi và tùy theo hoàn cảnh. Chẳng hạn, chúng ta có thể hiểu đau khổ vì mong cầu không toại nguyện chính là sự nghèo đói thiếu thốn trong hoàn cảnh xã hội bi đát, kinh tế khủng hoảng; đau khổ vì phải sống với những điều mình chán ghét cũng có nghĩa là phải sống trong hận thù, chiến tranh... Trong khi diễn tả về sự thiếu sót của cuộc đời, đức Phật nói nhiều đến đau khổ của thể xác cũng như của tinh thần. Nhưng đức Phật không hề phủ nhận hạnh phúc mà con người có thể được hưởng. Đức Phật có nói đến hạnh phúc (sukka) của người đời. (*An, I. 8; II. 7*) Nhưng ngài dạy rằng những gì mà người đời cho là hạnh phúc hoặc khoái lạc là không cao thượng và rất giả dối, mong manh. Đó là ý nghĩa chữ khổ (dukkha) trong phạm vi triết lý.

**2. Khổ vì con người và sự vật đều là giả hợp
(*samkhāra dukkha*)**

Con người là sự tổ hợp của vật (*rūpa*) và tâm (*nāma*), của năm uẩn hay nhóm (*khanda*): [sắc] + [thọ + tưởng + hành + thức] mà không hề có bản ngã cố định hay linh hồn bất tử. Cái bàn là một tổ hợp của nhiều thành phần: gỗ, đinh, nhân công... mà không hề có bản chất thường còn.

Đức Phật không phủ nhận sự hiện hữu của một con người như cá thể sinh lý và tâm lý, nhưng ngài xem đó là một tổ hợp luôn biến chuyển chứ không phải một đơn vị độc lập cứng nhắc. Đứa bé khi 12 tuổi không hoàn toàn giống đứa bé khi 10 tuổi, cả về phần sinh lý và tâm lý. Niềm vui, nỗi khổ không phải là những gì do thần linh thưởng phạt, mà là những cảm tình được phát sinh từ những yếu tố khách quan và chủ quan. (*Sn, II.13; XII.2*) Ý niệm về bản ngã cố định hay linh hồn bất tử chỉ là vọng tưởng. Con người và sự vật vốn do các điều kiện tổ hợp lại nên không bền chắc và luôn luôn bị chi phối bởi định luật nhân duyên. Do đó, “cái ta” chỉ là ảo tưởng mà không thật có.

**3. Khổ vì con người và sự vật biến chuyển
(*viparināma-dukkha*)**

Con người và sự vật không phải là những vũng

nước đọng, mà là dòng suối chảy. Con người thì sống chết, chết sống, sự vật thì sanh diệt, diệt sanh trong từng giây phút. Tất cả đều đang “trở nên” mà không có gì hiện hữu cả. Không có một con người đồng nhất để có thể vui hoặc buồn trong hai hoàn cảnh khác nhau. Bởi vì không những thể xác đổi thay theo thời gian mà tâm tình cũng thay đổi theo điều kiện bên trong, bên ngoài. Vui, buồn, sợ, lo, thương, ghét... liên tục hiện ra với nhiều trạng thái khác nhau. Con người và sự vật đã bị đổi thay thì hạnh phúc hay khoái lạc dù to lớn đến đâu cũng có lúc phải nhường chỗ cho đau khổ và sầu não.

Hai nghĩa sau của chữ *khô* (dukkha) thuộc phạm vi triết lý, có thể là khó hiểu song không phải là không hiểu được. Xét cho kỹ thì con người hay sự vật vốn là giả hợp và biến chuyển, cho nên tự nó chẳng có gì đáng gọi là khổ đau. Có chăng chỉ vì chúng ta, do si mê không nhận rõ được sự thật vốn là như vậy, lầm tưởng chúng là chắc thật và lâu bền nên mới đâm ra say đắm, thất vọng, bất mãn, quỳn sinh... Câu chuyện “ngọc nước” sau đây nói lên được phần nào ý nghĩa ấy:

“Ngày xưa, có một nàng công chúa mỹ miều, được vua cha hết sức cưng chiều. Vào một ngày hè nóng bức, sau cơn mưa rào, công chúa cùng vua

cha ra dạo chơi hồ sen trong vườn thượng uyển. Nhìn thấy những bong bóng nước như những hòn ngọc long lanh sắc màu, công chúa vô cùng ưa thích và tâm với vua cha: “Thưa cha, con muốn có một vòng ngọc nước để cài lên đầu cho đẹp.” Nhà vua hết lời giải thích là không thể có được vòng ngọc nước ấy, nhưng công chúa không nghe. Không có được vòng ngọc nước, công chúa hờn giận và nói với vua cha: “Nếu không có được vòng ngọc nước, con sẽ tự sát.”

Nghe thế, nhà vua hết hoảng lên, cho mời ngay các vị lão thần và ra lệnh: “Xưa nay các khanh đã giúp trăm rất nhiều việc khó khăn. Nay các khanh hãy làm vừa lòng công chúa, xâu cho công chúa một vòng ngọc nước. Nếu không làm vừa lòng công chúa, để công chúa tự sát thì trăm sẽ chặt đầu tất cả.”

Vừa sợ, vừa tức, các vị lão thần cùng tâm rằng: “Tâm bề hạ, chúng tôi không thể nào làm vừa lòng công chúa được. Kính mong bề hạ rộng lượng xét cho.”

Nhà vua sợ con chết, quát mắng thậm tệ các lão thần rồi gọi đao phủ... May thay, lúc bấy giờ có một người thợ ngọc tâm rằng: “Tâm bề hạ, kẻ hèn mọn này có thể làm vừa lòng công chúa.”

Nhà vua vui hẳn lên và nói ngay với công chúa: “Lão thợ già này sẽ làm vừa lòng con. Hãy dẫn lão ta xuống hồ và chỉ cho lão những viên ngọc con muốn.” Công chúa hớn hỏ dẫn người thợ già xuống hồ và chỉ những viên ngọc lóng lánh... Nghiêm trang, người thợ già nói với công chúa: “Thưa công chúa, tôi vốn là người thợ ngọc lành nghề. Nhưng nay vì quá già yếu, mắt tôi không nhìn rõ để phân biệt được ngọc nào đẹp, ngọc nào xấu. Mong công chúa thương xót hãy chọn lựa và trao cho tôi những viên ngọc nào mà công chúa ưng ý, tôi sẽ xâu ngay cho công chúa một vòng ngọc để cài lên đầu.” Công chúa vội vàng chọn lựa và bắt lấy những viên “ngọc nước” đẹp. Nhưng tay vừa chạm đến chúng liền tan vỡ. Công chúa chẳng vớt được viên ngọc nào. Công chúa tức giận bỏ lên bờ tâu với vua cha: “Ngọc nước không bền chắc, con không thích nữa.” (*Kinh luật dị tướng, quyển 34 - Đại Chánh tạng, Tập 53, kinh số 2121, trang 186, tờ c*)

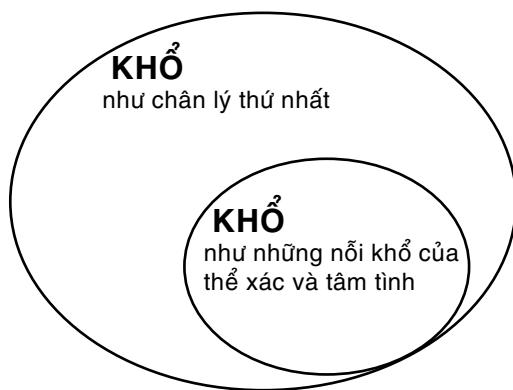
Vì vô minh ái dục mà công chúa phải khổ và làm cho kẻ khác cũng khổ. Cũng thế, đời khổ vì sự vật vốn không hoàn hảo nhưng một phần lớn cũng vì vô minh và ái dục nơi con người. (Ý này sẽ được nói rõ ở phần chân lý thứ hai). Để nói rõ hơn về ý nghĩa rộng rãi của chữ khổ trong đạo Phật, chúng tôi xin kể thêm một câu chuyện khác:

“Ngày xưa có một ông vua thông minh, hiếu học. Lúc về già, vì muốn tìm hiểu sự thật về con người và cuộc đời, nhà vua liền ra lệnh cho tất cả các học giả trong nước ra các nước ngoài để biên chép những gì đã xảy ra từ xưa đến nay. Vâng lệnh vua, nhiều đoàn học giả ra đi và làm việc biên chép sử liệu suốt một thời gian dài. Một ngày kia, thấy mình không còn sống được bao lâu nữa, nhà vua ra lệnh gọi các học giả trở về. Số học giả ra đi thì nhiều nhưng người trở về thì rất ít. Phần đông đã chết vì bệnh tật, vì tuổi già. Nhìn thấy những đoàn xe chở đầy sử sách, nhà vua mừng lắm. Nhưng bất giác nhà vua rưng rưng nước mắt vì thấy mình không còn nhiều thời gian nữa để có thể đọc hết các sử sách ấy. Để làm vui lòng nhà vua, các học giả già trẻ trong nước liền họp nhau lại và cố gắng tóm tắt các sử sách ấy để mong rằng nhà vua có thể xem được những điều hay việc lạ trước khi chết. Sau mấy năm trời hội thảo, biên chép, các học giả thâu tóm ý nghĩa của mấy mươi xe sử sách vào trong một quyển sách và trình lên vua. Lúc bấy giờ, nhà vua đang nằm trên giường bệnh. Nhìn quyển sách quý giá, nhà vua cảm động và nói: “Trẫm làm sao còn có thì giờ để đọc?”

Các học giả lại vội vàng họp nhau để tóm tắt thêm một lần nữa. Cuối cùng, tất cả học giả đều

bằng lòng cô đọng tinh hoa của bao nhiêu xe sử sách trong một chữ: chữ KHỔ (dukkha), nghĩa là cuộc đời đầy đầy những điều không vừa ý, không chắc thật và luôn luôn biến đổi.

Tóm lại, mỗi lãnh vực trong cuộc sống con người như xã hội, chính trị, kinh tế... cũng như chính bản thân con người đều hiện lên một màu sắc nổi bật: đó là sự không hoàn hảo. Nhận thức được như thế là điều kiện cần thiết để hiểu được ba chân lý sau. Ở đây, chúng ta không nên lẫn lộn chữ khổ (dukkha) như là chân lý thứ nhất với những nỗi khổ thường tình như đau đớn, buồn rầu... (dukkha dukkha) mà người ta thường nhắc đến, mặc dù trong chân lý thứ nhất có đề cập một phần đến những nỗi khổ ấy. Hình vẽ sau đây giúp chúng ta hiểu rõ hơn ý trên:



Một hình vẽ khác sau đây giúp chúng ta hiểu rõ đại ý của chân lý cao thượng thứ nhất:

Khổ (dukkha)	
Khổ thông thường:	Khổ thể xác và tinh thần
Khổ triết lý: {	Khổ gây ra bởi sự giả hợp
	Khổ gây ra bởi sự biến chuyển

Như vậy, chữ *khổ* trong đạo Phật có một ý nghĩa thật rộng rãi và sâu sắc. Cho nên phải tìm hiểu nó với tất cả sự thận trọng. Nên nhớ, khi nói đến khổ, đức Phật muốn cho chúng ta nhận rõ sự thật của cuộc đời để không say đắm sâu khổ, thất vọng vì nó, chứ Phật không hề khuyên chúng ta nhìn cuộc đời với mắt kính màu đen. Vì thế, nếu cho rằng đạo Phật là bi quan, yếm thế là phê phán bừa bãi. Bởi vì có người thầy thuốc giỏi nào không thấy rõ bệnh trạng, không phân tích gốc bệnh mà có thể trị được bệnh? Có nhà cách mạng nào không thấy rõ sự bất công của xã hội mà có thể cải tạo, xây dựng được xã hội? Hơn nữa, đức Phật không chỉ nói đến khổ, nguyên nhân của khổ, mà ngài còn đề ra phương pháp diệt khổ sau khi đề cập đến sự an lành mà con người có thể đạt được “ở đây” và “bây giờ”.

B. Nhân của Khổ (dukkha-samudaya)

a) Nguồn gốc có thể tìm thấy

Sau khi nói bệnh trạng, người thầy thuốc giỏi phải nêu rõ bệnh căn để bệnh nhân thấy được nguyên nhân của bệnh mà lo trị liệu một cách đúng phép. Cũng vậy, sau khi giảng về khổ (dukkha), đức Phật nói về nhân của khổ với mục đích giúp chúng sanh diệt khổ một cách có hiệu quả. Những ai thấy mình khổ đau và muốn hết khổ đau cũng phải biết nguyên nhân của khổ.

Tôi còn nhớ rõ, hồi đó trước nhà tôi có một cây quýt, năm nào cũng đơm nhiều quả. Năm ấy, cây quýt bỗng héo khô dần dần. Tôi có bốn phận chăm sóc cây cối trong vườn, nên lo cắt bỏ những cành khô và bón phân, tưới nước cho cây quýt hằng ngày, nhưng vẫn không cứu được nó khỏi khô. Hôm nọ, nhân cào ở gốc ra để bón thêm phân, tôi trông thấy nơi một lỗ bọng có rất nhiều sùng. Biết rõ sùng làm khô cây quýt, tôi khươi sùng ra và trét vôi vào lỗ bọng. Từ đó cây quýt xanh trở lại và tiếp tục đơm hoa kết trái.

Sự thật, tìm ra nguyên nhân của sự khổ không phải là dễ, nếu không có người giác ngộ chỉ bày. Đương thời với đức Phật có 3 lý thuyết quan trọng giải thích về con người, thế giới nói chung, về sự

đau khổ nói riêng. Lý thuyết thứ nhất là *Túc mạng luận*, chủ trương khổ là do hành động đời trước (tiền nghiệp). Lý thuyết thứ hai là *Thần ý luận*, chủ trương khổ là do ý muốn của thần linh. Lý thuyết thứ ba là *Vô nhân luận*, chủ trương khổ chỉ là sự ngẫu nhiên (*An, I. 173-175*). Ba lý thuyết trên đều bị đức Phật bác bỏ, cho là không như thật và cực đoan. Theo đức Phật, chỉ riêng tiền nghiệp không thể là nhân của khổ, bởi vì: “*Không có sự vật nào sanh ra từ một nhân.*” (*Atthasālini, 59*) Theo Tam Pháp Độ Luận (*Tridharmakasāstra*),¹ có ít nhất là ba yếu tố gây ra khổ đau: 1) ảnh hưởng của tiền nghiệp; 2) hành động của chính mình; và 3) hành động của kẻ khác trong hiện tại. Cho rằng khổ do tiền nghiệp tạo ra là một sai lầm, nhưng còn sai lầm hơn nữa nếu cho rằng khổ không thể diệt trừ được là vì tiền nghiệp đã quyết định:

“Kiếp xưa đã vụng đường tu,

Kiếp này quyết phải đền bù mới xong.” (Kiều)

Vì chính đức Phật dạy rằng: “*Nếu người ta phải gặt hái tất cả những gì đã làm (trong quá*

¹ Tam pháp độ luận (三法度論), 3 quyển, do ngài Tăng-già-dê-bà dịch sang Hán ngữ vào đời Đông Tấn, thuộc Đại Chánh tạng Tập 25, kinh số 1506. Nội dung trích dẫn thuộc quyển 3, trang 29, tờ b, dòng 10-11: 三事合成義。或宿命業。或現所作。或由他因。(Tam sự hợp thành nghĩa, hoặc túc mạng nghiệp, hoặc hiện sở tác, hoặc do tha nhân.)

khứ) thì, này các thầy, không thể có đời sống lý tưởng và không mong gì ở giải thoát đau khổ.” (An, I. 249). Và theo đạo Phật, nếu lý thuyết tiền định là đúng thì trong quá khứ nếu đã giết người, trộm cắp, dối trá, hiện tại nhất định phải trở thành kẻ giết người, trộm cắp, dối trá... mà không thể nào làm khác hơn được. (An, I. 173)

Lý thuyết thứ hai cũng bị đức Phật phê phán: “Này các Thầy, nếu như vậy (tất cả những kinh nghiệm vui hoặc khổ, hoặc không vui không khổ đều là sáng tạo của thân linh) thì việc phạm vào 10 điều ác¹ của người ta cũng là sự sáng tạo của thân linh. Những ai tin tưởng vào sự sáng tạo của thân linh như là nhân tố quyết định tất cả sẽ thiếu ý chí và cố gắng để làm việc này hay không làm việc kia. Bởi vì đối với họ, thực tế mà nói, hành động hay không hành động chẳng có ý nghĩa gì cả, nhưng người không tỉnh táo và không tự chế thì không gọi là ẩn sĩ. (An, Nipāta sutta)

Lý thuyết thứ ba thì hoàn toàn trái với đạo lý duyên khởi của đức Phật, đạo lý chủ trương mọi việc có ra hay mất đi đều do nhân duyên

¹ Mười điều ác: bao gồm 3 hành động của thân: giết hại, trộm cướp, tà hạnh; 4 hành động của miệng: nói dối, nói hai lưỡi, nói thêu dệt, nói thô ác; 3 hành động của tâm lý: tham lam, tàn bạo, sai lầm.

(hetupaccaya) chứ “không có sự thật nào có thể tự có ra được” (Atthasālini). Ca dao ta cũng có câu:

*“Có cây mới có dây leo,
Có cột, có kèo mới có đòn tay.”*

Cũng nói lên ý này.

Như vậy nhân của khổ không phải chỉ do tiền nghiệp, không phải hình phạt của thần linh, và khổ không thể tự nhiên mà có. Cũng như mọi sự vật khác, khổ phát sinh là do nhiều nhân duyên chính phụ có thể tìm thấy ngay trong cuộc sống này hay nơi con người, nếu chúng ta biết phân tích một cách sáng suốt. Câu chuyện trong kinh “Một trăm ví dụ” (kinh Bách dụ) sau đây nói lên ý: nhân của khổ không hề có tính cách siêu hình, mà là cái gì nằm ngay nơi con người và trong cuộc sống.

“Ngày xưa có một gánh hát dạo nổi tiếng với tuồng ‘Quý La-sát’. Sau một buổi trình diễn tại một miền rừng núi, gánh hát được dân làng năn nỉ ở lại. Họ không chịu, nhưng dùng dằng mãi mới từ giã được. Dân làng bèn dọa rằng: “Các người sẽ không đến kịp làng bên cạnh trong hôm nay. Như vậy, các người phải ngủ lại ở giữa rừng. Mà ngủ lại giữa rừng thì sẽ bị quý La-sát ăn thịt.” Gánh hát ra đi và phải ngủ lại giữa rừng. Để phòng quý rừng và thú dữ, họ đốt lửa lên và chia nhau canh

gác. Về khuya, trời lạnh nhiều, người đang gác lấy trong rương ra chiếc áo tuồng mặc vào rồi ngồi ngủ gục bên đống lửa gần tàn. Bỗng một người giật mình thức giấc trông thấy hét lên: “Quý La-sát, quý La-sát” rồi vùng dậy bỏ chạy. Cả bọn đang ngủ say nghe tiếng la cũng vùng dậy chạy theo, và người gác đang ngủ gục tỉnh dậy cũng hốt hoảng chạy theo với chiếc áo quỉ La-sát đang mặc trên mình. Họ càng chạy, con ‘quỉ La-sát’ càng đuổi theo. Người rách mặt, kẻ què chân, người lọt xuống hố sâu... Sáng ra, một người trong bọn nhờ tinh mắt nhận rõ con quỉ La-sát đang đuổi theo họ chính là người trong bọn mặc áo tuồng La-sát.”

Trong bài thuyết pháp đầu tiên, đức Phật dạy: “Này các thầy, chân lý về nhân của khổ là gì? Ấy là ái dục (tanhā); nó gây ra sự tái sinh và ràng buộc (chúng ta) với khoái lạc và say mê, nó tìm mãi những thú vui mới lạ ở khắp nơi.”

Trước hết chúng ta bàn về ái dục trong sinh hoạt hiện tại của con người. Mặc dù vẫn xem nặng các điều kiện xã hội, kinh tế... đối với đời sống con người, nhưng đức Phật, với mục đích cải tạo và thăng hoa con người, phần chủ động trong cuộc sống loài người, thường nhấn mạnh ái dục như là

nhân tố chính yếu của đau khổ với tánh cách phổ biến và triền miên của nó.

Ái dục được gọi là nhân chính của khổ, bởi vì ái dục bắt nguồn từ vô minh (avijjā), sự hiểu biết sai lầm đối với sự thật. Cuộc đời vốn không vui (dukkha), không thật (anattā) và không thường (anicca) mà cứ tưởng lầm là vui, là thật, là thường cho nên mới say đắm; say đắm mà không được thỏa mãn nên mới sầu muộn, chán ghét, bực tức. Nói cách khác, chúng ta khổ vì luôn luôn khao khát, thèm muốn những điều không đáng, không tạo ra hạnh phúc, chúng ta khổ vì không biết cuộc đời vốn là không vui và còn giận ghét những điều không làm ta vừa ý. Làm sao ta có thể sung sướng thỏa mãn được khi những điều ta khao khát vốn không phải là nguồn vui. Có một ví dụ rất hợp với ý này: *“Có người cần sữa mà lại đi vắt sữa nơi sừng con bò. Vắt hoài, vắt mãi đau cả tay mà vẫn không lấy được giọt sữa nào.”* (Mn, II.237)

Vả lại, làm sao chúng ta có thể tìm được sự thỏa mãn cho ái dục, bởi vì bản chất của ái dục là luôn luôn thèm khát những mới lạ. Một người đang khát nước mà lại đi tìm nước mặn uống mãi. Ấy là hình ảnh thích hợp có thể dùng để hiểu được

tính chất của ái dục và đối tượng của nó. Ái dục cũng được ví như là lửa nóng đốt cháy chúng ta (*Dhp, 251*) luôn luôn gây ra lo sợ và sầu muộn (*Dhp, 216*). Càng say đắm những điều ưa thích, càng ghét bỏ những điều không ưa thích, ta càng đau khổ. Ta đang đau khổ vì cái nhà thân yêu của ta bị cháy, đứa con cưng quý của ta chết... Vì ái dục mà sanh ra ghét bỏ. Sự ghét bỏ nhỏ thể hiện qua sự gây gổ giữa cá nhân với cá nhân, sự ghét bỏ lớn sanh ra sự tranh chấp giữa khối này với khối khác: “*Chính vì ái dục mà vua tranh chấp với vua, ông hoàng với ông hoàng, người tu với người tu, dân với dân, mẹ gây gổ với con, con với mẹ, cha với con, con với cha, anh với em, em với anh, anh với chị, chị với anh, chị với em, bạn bè với nhau.* (*Mn, I. 114*)

Tại sao hai đứa bé vui chơi bỗng la khóc lên? Vì đứa này giành đồ chơi của đứa kia, đứa kia không chịu. Vì vậy hai đứa đánh lộn với nhau. Trong thí dụ trên, chúng ta tìm ra nhiều nguyên nhân, như hai đứa bé không thương nhau, cha mẹ không giáo dục con cái, xã hội không lưu ý đến trẻ con, chúng thiếu đồ chơi... nhưng yếu tố gần gũi nhất và trực tiếp nhất vẫn là sự tham muốn đồ chơi nơi hai đứa trẻ.

Ái dục có mặt ở khắp nơi, trong mọi hoạt động của thân, miệng, ý con người, nó có tính cách thêm khát, tham muốn, bám víu... Trong nghĩa này, ái dục có thể được chia thành sáu thứ tương đương với sáu đối tượng của giác quan: ái dục về hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và ấn tượng. “Ở đâu có khoái lạc, ở đó ái dục thức dậy và mọc rễ. Bất cứ lúc nào, mắt, tai, mũi, lưỡi và ý có khoái cảm là khi ấy ái dục thức dậy và mọc rễ.” (Dn, 22)

Ái dục như vậy có thể hiện ra dưới nhiều hình thức và với nhiều phương tiện khác nhau. Theo đức Phật thì có ba thứ ái dục căn bản:

- 1) Ái dục khoái lạc (kāmatanhā): khao khát các vui thú làm thỏa mãn giác quan.
- 2) Ái dục hiện hữu (bhavatanhā): khao khát được sống còn và trở nên thế này thế khác, ngay cả trong phạm vi văn hóa, tôn giáo...
- 3) Ái dục hủy diệt (vibhavatanhā): khao khát phá hoại những gì không ưa thích.

Nói cách khác, ái dục là lòng khao khát các thú vui vật chất, nhất là “tánh dục”, sự say mê được giàu mạnh hơn người, được ngự trị kẻ khác, là tánh giận ghét, đập phá khi lòng khao khát không được thỏa mãn. Trong chừng mực nào đó,

có thể so sánh ba thứ ái dục trên với ba quan điểm tâm lý của Freud:

- Ái dục khoái lạc: libido
- Ái dục hiện hữu: bản năng về cái ta
- Ái dục hủy diệt: bản năng về sự hủy diệt (thanatos)

Trong bài diễn thuyết về vấn đề “Tương quan giữa Thiên định Phật giáo và phân tâm học”, Bác sĩ J. P. Schnetzler đã có vài nhận xét về sự tương đồng của Phật giáo và phân tâm học về ái dục như sau:

“Vây theo từ căn, libido tương ứng với lobha, chúng ta sẽ thấy rằng đây không phải chỉ là một cuộc gặp gỡ ngữ học mà chắc chắn là một thực tiễn căn bản. Chúng ta biết rằng trong đạo Phật các căn (mūla hay là hetu, nguyên nhân sinh tồn) như lobha chỉ sự ham muốn, dosa chỉ sự giận hờn, miêu tả tất cả các mức độ bị lôi cuốn hoặc bị ghét bỏ đối với một đối tượng. Hai căn này được liên hệ mật thiết với một căn thứ ba (moha, vijjā) là sự ngu muội hay mê lầm (mohā). Căn sau này là một yếu tố trong nguyên lý duyên khởi (paticcasamuppada) cũng như dây ràng buộc thứ mười và cuối cùng (samyojana), dây ràng buộc này

chỉ có thể cắt đứt khi đạt đến trạng thái A-la-hán. Cũng đáng chú ý là kinh nghiệm y thuật đã cho phép một nhà phân tâm học hiện đại nói nôm na rằng 3 nguyên do của các chứng bệnh thần kinh là tình yêu, thù hận và ngu dốt. Như vậy, trong ba nguyên do này, chúng ta lại tìm thấy các căn về sinh tồn như đã kể trên. Kinh nghiệm y thuật và lời dạy của đức Phật đã đồng quy ở điểm này.”¹

Đến đây, có người sẽ bảo rằng nếu ái dục là xấu, cần phải diệt trừ thì làm sao người ta có thể sống được, vì sống là ham sống, và hơn nữa người tu hành làm sao có thể đạt được hạnh phúc hay giác ngộ, bởi vì ưa thích hạnh phúc hay giác ngộ cũng là ái dục. Vâng, sống là ham muốn. Nhưng ham muốn thế nào để sự sống khỏi bị tàn hại là vấn đề cần phải lưu ý. Và lại cần phân biệt từ ái dục ích kỷ, dịch từ chữ tanhā (Pāli) hay trsnā (Sanskrit) với từ mong ước cao đẹp, dịch từ chữ chanda (mong ước chứng đạt Niết-bàn (Nirvāṇa): *chanda jāto anakkhāte, Dhp, 218*). Xa hơn, từ ái dục (tanhā) nhiều khi cũng được dùng trong nghĩa tốt đẹp như trong câu sau đây: “nhờ mong ước... mà ái dục... được diệt trừ” (*tanham nissāya tanham pahālahbam, An, II. 146*).

¹ Bản dịch của NPP trong Tin Phật số 36.

Như vậy, ái dục, nhân của khổ, phải được hiểu theo nghĩa tham muốn xấu xa, mang tính chất ích kỷ, hại mình hại người, chứ không phải sự ưa thích chung chung hay lòng mong ước những điều cao đẹp. Ái dục là nguyên nhân quan trọng của khổ nhưng không phải là nguyên nhân duy nhất hay đầu tiên gây ra khổ. Bởi vì đạo Phật không hề chủ trương có nguyên nhân đầu tiên và độc nhất. Phải hiểu ái dục như là nhân tố trực tiếp rõ rệt, phổ biến vì quá trình phát khởi của nó không đơn giản mà rất phức tạp, nghĩa là nó liên hệ với rất nhiều điều kiện trong ngoài, gần xa, như vô minh, đối tượng hành động... Hơn nữa, khi nói đến ái dục, chúng ta phải đặt nó vào một nội dung cụ thể, đích xác, phù hợp với đạo lý Duyên khởi, trong từng quan điểm hay vấn đề, chứ không nên đề cập nó như một tín điều, hay một nguyên tắc trừu tượng, hay một yếu tố tâm lý đơn độc. Bởi vì ái dục có thể thể hiện trong phạm vi kinh tế với hình thức bóc lột, đầu cơ..., trong phạm vi quân sự với hình thức đàn áp, phát-xít, quân phiệt..., trong phạm vi chính trị với hình thức thống trị, độc tài, nô lệ hóa, thực dân..., trong phạm vi tôn giáo với hình thức cuồng tín, đạo đức giả..., trong phạm vi

cá nhân với hình thức tham danh lợi, tự vẫn... Có nhiều người vì đọc và suy nghĩ quá nhiều về triết lý nên không quan sát sự thật. Ngay cả sau khi chạm đến sự thật họ vẫn rút lui về sống với những nguyên tắc triết lý trừu tượng. Lỗi lầm này cũng có nơi người Phật tử. Có nhiều Phật tử thích bàn suông về Phật lý mà không biết nương theo đó để thấy rõ sự thật một cách cụ thể. Ví dụ, khi nói đến nguyên nhân của một cuộc chiến tranh nào đó, có người chỉ kết án gay gắt lòng ái dục, sự tàn bạo của loài người chung chung, mà không hề nhìn sát những sự việc đang xảy ra để thấy rõ ái dục thể hiện dưới hình thức nào và phát ra từ những con người nào, ai là nạn nhân của ái dục...

Như thế có nghĩa là, muốn hiểu rõ ái dục là nguyên nhân của khổ, ngoài việc hiểu rõ yếu tố tâm lý con người, chúng ta không thể không quan sát, phân tích môi trường hoạt động và phạm vi ảnh hưởng của nó.

Tóm lại, những điều trình bày trên có thể cho chúng ta một kết luận tổng quát: Tất cả mọi khổ đau trong thế giới đều do ái dục ích kỷ, thúc đẩy bởi si mê lầm lạc của con người gây nên. Hình vẽ sau đây giúp chúng ta ghi nhớ những ý kiến ấy.

NHÂN của KHỔ (samudaya)	
Vô minh ↓ ↑ Ái dục	Không nhận rõ khổ Không nhận rõ sự giả hợp Không nhận rõ sự biến chuyển
	Ái dục khoái lạc Ái dục hiện hữu Ái dục hủy diệt

b) Sức mạnh của sự tái sanh

Còn muốn hiểu ái dục như sức mạnh trong sự tái sanh (samsāra) hay ái dục trên bình diện vũ trụ (cosmique) (*Dn, II.35*), trước hết chúng ta nên có cái nhìn tổng quát về vũ trụ luận và nhân sanh luận mà đức Phật đã dựa vào để truyền đạt đạo lý “Diệt khổ” của Ngài.

Trước Galilée và Copernic hàng nghìn năm, các bậc thầy Ấn Độ đã thừa nhận sự bao la của vũ trụ cùng sự nhỏ bé ngắn ngủi của kiếp người.

Về không gian thì như đức Phật diễn tả:

“Người ta có thể du lịch trọn đời với tốc độ của mũi tên theo một hướng nhưng không bao giờ có thể đạt đến biên giới của không gian.” (An, IV. 428)

Hay: “Cũng xa xôi như những mặt trời và những mặt trăng này đang chuyển vận và tỏa ánh sáng của chúng trong không gian, vũ trụ trải khắp nghìn thế giới. Nó gồm có nghìn mặt trời, một nghìn mặt trăng, một nghìn trái đất và một nghìn khung trời. Đó là tiểu vũ trụ của nghìn thế giới. Nhân tiểu vũ trụ này với một nghìn và bạn có trung vũ trụ với triệu thế giới. Nhân trung vũ trụ với một nghìn và bạn có đại vũ trụ với tỷ thế giới.” (An, I. 227; IV. 59-60)

Dải thế giới này không ngưng đọng, bền chắc mà luôn luôn biến chuyển với sự hình thành và hoại diệt. Bề ngang của không gian thì vô biên như vậy. Còn bề dài của thời gian thì vô thủy vô chung, không thể tính bằng năm hay thế kỷ mà phải dùng đơn vị kiếp (kappa): khoảng thời gian giữa sự hình thành và hoại diệt của một thế hệ. Sau đây là hình ảnh được đức Phật dùng để nói về sự lâu dài của một kiếp: “Các thầy hãy tưởng tượng có một quả núi đá to lớn, dài rộng, cao một yojana (độ 7 dặm Anh) không có lỗ hổng, không có tỳ vết, có một người đến lau với một miếng lụa, một lần sau một thế kỷ. Thời gian để quả núi đá to lớn này mòn đi và tiêu mất là ngắn hơn một kiếp.” (Sn, XV. 5)

Vũ (không gian), trụ (thời gian) như vậy không phải do thần linh sáng tạo cho loài người. Và loài người cũng không phải là sự sáng tạo đặc biệt của thần linh. Theo đức Phật, con người là một trong những loài hữu tình có mặt trong vũ trụ bao la. Con người là một hợp thể sinh tâm lý (nāmarūpa) bất khả phân ly, khởi đầu bằng ba nhân tố: tinh cha, trứng mẹ và nghiệp thức (*Mn, II. 156*). Hợp thể này được sinh hóa và phát triển theo qui luật nhân quả với những điều kiện kinh tế, xã hội, văn hóa... Con người cũng như vạn vật sống chết, chết sống, nhưng không bao giờ mất hẳn. Sau khi chết, vì ái dục hiện hữu (bharatanhā) vẫn còn, người tiếp tục sống với hình thái và hoàn cảnh khác.

Đến đây, chúng ta phải có ý niệm về bốn thức ăn (ahāra) (*Sn, XII. 11*) để có thể thấy rõ ái dục là sức mạnh trong sự tái sanh. Bốn thức ăn gồm có: *đoàn thực* (kabalinikārāhāra): thức ăn uống thông thường, *xúc thực* (phassāhāra): sự tiếp xúc của giác quan kể cả ý thức, *tư thực* (manosancetanā): ý chí của tâm thức, và *thức thực* (vinnāhāra): sự hay biết.

Danh từ *thức ăn* (ahāra) được dùng với cả nghĩa đen và nghĩa bóng: nghĩa đen là sự nuôi dưỡng hay sự sống, nghĩa bóng là căn bản sự duy

trì hay trạng thái của sự sống. Trong bốn thức ăn trên, thức ăn thứ ba (tứ thực) là điều kiện quan trọng đối với sự tái sinh, vì nó là ý chí muốn hiện hữu, muốn tăng trưởng, muốn tương tục. Có thể so sánh khía cạnh tâm lý này với cả “libido” và “bản năng về cái ta” của Freud. Nó là nhân tố chính yếu dẫn đến sự tái sinh như đức Phật nói: *“Giống như lửa chỉ cháy khi có nhiên liệu mà không cháy khi không có nhiên liệu, cũng vậy, Ta tuyên bố tái sinh xảy ra nơi người nào có nhiên liệu, không xảy ra nơi người không có nhiên liệu.”* hoặc *“Khi một hữu tình (satta) bỏ xác thân này và sanh trở lại với thân thể khác, về việc này Ta tuyên bố ái dục là nhiên liệu (hoặc căn bản). Thật vậy, ái dục, lúc bấy giờ, là nhiên liệu (căn bản).”* (Sn, IV.399) Qua hai ý trên, chúng ta thấy sự sanh ra của một hữu tình mới tương tự như sự bùng cháy lại của một ngọn lửa cũ được cung cấp nhiên liệu mới. Chính hữu tình cũ chứ không phải ai khác đã cung cấp nhiên liệu, nhiên liệu ở đây đồng nghĩa với ái dục.

Sự thật không phải chỉ có ái dục mà có cả sức mạnh của hành động do thân, miệng, ý (karma) trong quá khứ, thường gọi là nghiệp lực, trong sự tái sinh. Chính những hành động thiện, ác có cố ý

(cetana) tạo thành sức mạnh đưa đến những quả báo tốt hay xấu trong tương lai. Khó mà tách ái dục ra khỏi nghiệp hay nghiệp ra khỏi ái dục, nhưng sở dĩ nói ái dục là sức mạnh chủ yếu trong sự tái sinh mà không nói nghiệp là vì hành động không có sự cố ý (không do ái dục) không gọi là nghiệp (karma) và không thể tạo thành sức mạnh quyết định. Trái lại, chỉ những hành động cố ý (nghiệp) mới có khả năng làm cho sự sống sau khi chết được tiếp tục.

Nhân đây tưởng cũng nên nhắc qua vấn đề sự chết trong Phật giáo. Theo đức Phật, chết chỉ là sự chấm dứt các hoạt động vì năm uẩn (khanda) bị tan rã (*Mn, III.249*) chứ không phải là sự tiêu hoại của ý chí sinh tồn. Tế nhị mà xem ra, chúng ta sẽ thấy rõ lòng tham sống sợ chết hiện rõ nơi sự vùng vẫy tay chân hay nơi sắc mặt, đôi mắt của những người sắp từ trần. Ý chí sinh tồn này còn thì sự sống mới sẽ được tiếp tục với hình thái này hay hình thái khác, cũng như bóng đèn tuy bể nhưng dòng điện vẫn còn, dòng điện này sẽ thể hiện sức nóng hay sức sáng của nó với những điều kiện khác như máy quạt hay bóng điện mới. Điều này có thể hiểu được nếu chúng ta để ý quan sát một đứa bé mới sanh, nó không phải là một cầu

trúc vật lý trống rỗng mà có đủ một cấu trúc tâm lý hay ít nhất có một căn bản về thái độ như ham bú, hay giận, thường cười... Nói cách khác, đứa bé ngay khi mới sanh, không những bị chi phối bởi di truyền của cha mẹ, ảnh hưởng của hoàn cảnh, mà cả ái dục quá khứ của nó mang theo.

Một ví dụ khác cũng giúp chúng ta thấy được sức mạnh của ái dục trong sự tái sanh là ý muốn ngủ thêm vào buổi sáng thức dậy. Một cách vô ý thức, chúng ta chấp chờn từ giấc mộng này sang giấc mộng khác.

Điều cần lưu ý là không nên nghĩ rằng ái dục (+ nghiệp) là linh hồn. Bởi vì linh hồn, theo phần đông tin tưởng, là cái gì bất tử, không biến đổi, trong khi đó ái dục (+ nghiệp) là một lực, lực ấy mạnh hay yếu, tốt hay xấu còn tùy thuộc các điều kiện và nhất là nó luôn biến đổi. Và lại, đức Phật bác bỏ quan niệm sai lầm chủ trương có một cái thức (viññāna) hay linh hồn bất tử bất biến làm chủ thể trong sự tái sanh. Sau khi quở trách thầy Sāti, người có ý kiến sai lầm như trên, đức Phật giảng đạo lý Duyên khởi (paticcasamuppāda) gồm có 12 chi, trong đó ái dục và chấp giữ (upādāna) (tức là ái dục ở độ nặng) là 2 chi quan trọng thuộc

hiện tại có khả năng dẫn đến đau khổ trong tương lai, gồm có sự trở nên (bhava), sanh (jāti) và già chết (jarāma rana). Vì nếu không có ái dục thì cảm tình (vedanā) và sự tiếp xúc (phassa) của sáu giác quan với sự vật không bao giờ gây ra đau khổ hay dẫn đến sự tái sanh (Mn, I. 259)¹ Như vậy chính ái dục là sức mạnh chính yếu làm cho chúng sanh sống chết tương tục, như đức Phật nói: “*Ngoài sự ràng buộc của ái dục thì không có sự ràng buộc nào khác có thể ràng buộc và khiến chúng sanh trôi lăn mãi trong đê mê dài lưu chuyển.*” (Ittivuttaka, 8)

Một hình ảnh gần gũi khác ví cho ái dục như sức mạnh trong sự tái sinh cũng được đức Phật nói đến ngay sau khi giác ngộ:

*Qua nhiều kiếp trong luân hồi ta lưu chuyển
Tìm mà không tìm thấy kẻ cất cái nhà này
Đau khổ thay sự tái sinh!*

*Nay kẻ cất nhà, người đã bị lộ mặt
Người không còn cất nhà được nữa;
Tất cả sườn nhà đã gãy,²
Đòn tay cũng đã nát,³*

¹ Xem Đạo lý Duyên khởi và 12 nhân duyên trong tác phẩm khác.

² Sườn nhà chỉ cho các phiền não (kilesa) khác với ái dục.

³ Đòn tay chỉ cho vô minh (avijjā)

Tâm ta đạt Vô Sanh;

Chúng được sự tiêu diệt ái dục.

(Dhp, 153-154)

Ái dục vốn đã bị vô minh thúc đẩy nên tạo ra nhưng hành động tạo nghiệp thiện, ác mang tính chất vì bản ngã. Mà hành động vì bản ngã luôn là nguyên nhân của mọi sự khổ đau. Quá trình hoạt động của ái dục như vậy, phát triển theo quy luật nhân quả và không hề bị hạn cuộc trong đời sống hiện tại, mà có liên hệ với quá khứ và ảnh hưởng đến tương lai. Do đó ái dục không những là nhân của khổ trong hiện tại mà còn là nhân của khổ trong tương lai.

Có thể tóm tắt ý trên vào hình vẽ sau đây:

[VÔ MINH + ÁI DỤC + NGHIỆP] → ĐAU KHỔ

Trong khi đau khổ, chúng ta vẫn tiếp tục tăng thêm cường độ ái dục và phát triển hành động vì bản ngã hay là tiếp tục hành động vì ái dục, đó là cái vòng luẩn quẩn của sự tái sanh.

Và sự tái sanh theo đạo Phật không có nghĩa là sự nhập xác (reincarnation) hay sự sinh trở lại trong thế giới loài người này với “cái linh hồn xưa cũ không thay đổi”. Do nơi nghiệp lực (sức

mạnh của hành động có cố ý) cộng với lòng tham sống sau khi thân xác này chết, một hình thái sống khác hoặc cao hơn loài người như các cảnh trời (deva) hoặc thấp hơn như các loài súc sanh, ngạ quỷ hoặc cảnh giới nhiều khổ đau sẽ hiện thành. Như vậy, dòng tái sanh cứ tiếp tục diễn biến trong trạng thái luân thay đổi như một dòng nước chảy. Chúng sanh sau thừa hưởng nghiệp quả tốt hay xấu của chúng sanh trước. Hai hình thái sống “*không giống nhau nhưng cũng không khác nhau*”.

Không có vấn đề con người trở thành chư thiên hoặc súc sanh, mà chính những hành động của thân, miệng, ý (nghiệp) mang tính chất chư thiên hoặc súc sanh làm cho chúng sanh trở thành súc sanh hay trời. Không những trong tương lai mà ngay cả hiện tại, con người có thể trở thành thế này hay thế khác tùy theo hành động của mình. Đạo lý luân hồi là câu trả lời hợp lý nhất về vấn đề sau khi chết còn hay mất so với các câu trả lời khác: có người tin rằng sau khi chết người ta sẽ sinh vào thiên đàng hay hỏa ngục và sống ở đó đời đời kiếp kiếp; có người chủ trương rằng không có gì cả sau khi chết.

C. Khổ diệt (dukkhanirodha) hay Nirvāṇa

1. Khái niệm

Chân lý thứ ba là sự tiêu diệt của khổ hay là Nirvāṇa (Niết-bàn), có nghĩa là giải thoát, an lành.

*Không lửa nào nóng hơn Tham
Không tội nào ác hơn Giận
Không khổ nào bằng (khổ nơi) thân giả hợp
Không hạnh phúc nào cao hơn an lành của
Niết-bàn (Nirvāṇa).*

(Dhp, 202)

*“Đói là bệnh nặng nhất
Thân tạm bợ là khổ lớn nhất
Biết rõ như vậy (người trí thức thực hiện)
Niết-bàn (Nirvāṇa), sự an lành cao nhất.”*

(Dhp, 203)

*“Sức khỏe là lợi cao nhất
Biết đủ là giàu có lớn nhất
Bạn tin cẩn là bà con tốt nhất
Niết-bàn (Nirvāṇa) là sự an lành cao nhất.”*

(Dhp, 204)

*“Lành mạnh là điều lành lớn nhất
Giải thoát (Nirvāṇa) là lý tưởng cao nhất.”*

(Mn, I. 508)

Ái dục là nguyên nhân của đau khổ, nên khi ái dục tiêu diệt thì khổ đau không còn, và sự đau khổ hết thì giải thoát hiện ra. Rễ bị cắt thì cây khô. Căn bệnh dứt thì bệnh khỏi, mà khỏi bệnh có nghĩa là lành mạnh. Trong ý nghĩa này, đức Phật thường so sánh Niết-bàn (Nirvāṇa) với sự lành mạnh.

Ước mong của người đau ốm là lành mạnh. Ý nguyện của người khổ đau vì tham sân si là giải thoát (Nirvāṇa),¹ tạm gọi là “sự sống” không còn tham sân si:

“Tham lam tiêu diệt, giận hờn tiêu diệt, si mê tiêu diệt: ấy là sự thật được gọi là giải thoát (Nirvāṇa).” (An, III. 53)

Sở dĩ có ước mong được giải thoát hay an lành là bởi Phật tử nhận thấy sự ốm đau, điều ràng buộc của mình một cách sâu sắc và muốn được an lành một cách trọn vẹn. Trong khi đó phần đông người thường chỉ thấy sự đau ốm nơi thân thể và chỉ mong cầu được khỏe mạnh là đủ:

“Ăn được, ngủ được là tiên.” (Ca dao)

Như đức Phật dạy, có thể nhiều người không đau ốm nơi thân thể, song rất ít người không

¹ Chữ Sanskrit là Nirvāṇa (chữ Pāli là Nibbāna). Hiện nay chữ Nirvāṇa được thông dụng hơn. Nir + vā có nghĩa đen là tắt, ngừng trôi, tiêu diệt; nghĩa bóng là ái dục (tanhā) bị tiêu diệt.

đau ốm về tâm, trong trăm người chỉ có một vài người thôi.

Chúng ta đang sống trong cuộc đời mà trong đó bản thân chúng ta đang bị ràng buộc bởi bệnh tật ốm đau, chính bệnh tật ốm đau của mỗi người đã ảnh hưởng và làm cho cuộc sống chung của loài người trở nên xấu xa, hôi hám và không khí bệnh tật của xã hội bao trùm ràng buộc trở lại cá nhân. Vì không chịu được sự ràng buộc của bệnh tật, không thích sống trong cảnh sâu khổ, nên Phật tử quyết tâm thực hiện giải thoát theo kinh nghiệm của đức Phật. Điều này chứng tỏ đạo Phật là lẽ sống sáng ngời hy vọng đạt đến an lành.

Muốn hiểu rõ giải thoát (Nirvāṇa), điều cần thiết là phải tu dưỡng theo những phương pháp mà đức Phật chỉ dạy trong chân lý thứ tư. Trong kinh điển, đức Phật dạy nhiều về phương pháp tu dưỡng mà nói ít về giải thoát. Thầy thuốc giỏi là người chỉ cho bệnh nhân phương pháp chữa bệnh mà không cần nói nhiều về sự lành bệnh.

Giải thoát quả thật là khó hiểu đối với người tầm thường như chúng ta, nhất là những người bằng lòng với cuộc đời khổ đau, tạm bợ, ưa thích bị ràng buộc. Cũng như lành mạnh là điều khó hiểu đối với người đang bệnh nặng. Đừng nói gì

những điều cao xa rắc rối, cứ xét ngay những sự việc thông thường cũng thấy được sự bất lực của khả năng cảm thông, hiểu biết của con người. Làm sao một người say mèm, đang la hét trong quán rượu có thể hiểu được cái vui của người tỉnh táo, trầm lặng? Làm sao người ham mê cờ bạc, hút xách có thể hiểu được cái thú của người đọc sách, ngâm thơ? Hơn nữa, cảm giác thường tình, sự lý luận của con người không thể cảm và hiểu được sự an lành của giải thoát. Phải có “trí tuệ chân thật” mới đạt được giải thoát.

Điều quan trọng là không nên lầm tưởng giải thoát là sự vui sướng của cảnh giàu sang nơi trần thế hay thiên đàng. Thật ra, đức Phật không hề phủ nhận sự vui sướng tương đối trong đời nhưng xem đó là không trọn vẹn, vì không bao giờ có vui sướng trọn vẹn lâu bền trong cuộc đời khiếm khuyết (khổ), giả dối (vô ngã) và thay đổi (vô thường) này. Những cảnh thiên đàng mà nhiều thần giáo thường đề cập, theo đạo Phật chỉ là những cảnh sống tuy giàu sang hơn cảnh sống của loài người song vẫn nằm trong thế gian. Thế gian có nghĩa là khoảng không gian mà trong đó mọi sự vật đều thay đổi biến chuyển. Không

những chỉ trái đất này, mà gồm nhiều hoàn cảnh sống và sinh vật sống, thường được chia thành ba cõi chính: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Kinh điển nhà Phật có nói đến sự sung sướng của Bắc Câu-lô châu, của sáu cõi trời thuộc dục giới, niềm vui nhẹ lâu trong cõi thiên thứ ba thuộc sắc giới... nhưng không hề khuyến khích Phật tử xem những sự sung sướng hay niềm vui này như là mục đích của sự tu dưỡng. Trái lại, đức Phật còn cho sự sung sướng thái quá là trở ngại lớn cho sự giác ngộ, giải thoát. Ví dụ, những chúng sanh ở trong các cảnh quá sung sướng như chư thiên thì không thể giác ngộ giải thoát được. Đối với người mong cầu giác ngộ giải thoát thì sanh vào nơi quá sung sướng là một tai nạn lớn.

Niết-bàn (Nirvāṇa) cũng không phải là hư vô. Vì khi tham lam, giận hờn, si mê bị tiêu diệt thì an lành thể hiện mà không có nghĩa là sự sống của con người cũng bị tiêu diệt. Ngài Phật Âm (Buddhghosa) trong *Thanh tịnh đạo luận* (Visuddhimagga) có kể câu chuyện sau đây để chứng minh Nirvāṇa không phải là hư vô:

“Có một làng nọ, từ lâu bị bọn cướp quấy phá: dân làng điêu đứng khổ sở. Một hôm làng được

quân lính nhà vua về lòng bắt và giết sạch bọn cướp, từ đó dân làng được yên ổn làm ăn.”

Và câu chuyện ngụ ngôn sau đây cũng nói rõ ý trên:

“Ngày xưa có một con cá, vì nó là loài dưới nước nên chỉ sống trong nước và ngoài nước ra nó không biết gì khác. Một hôm, nó đang nhón nhờ bơi lội trong hồ, tình cờ gặp một con rùa mà nó đã quen từ trước, đi du lịch trên đất liền về. Nó liền chào:

- Chào anh, đã từ lâu tôi không gặp anh. Vậy lâu nay anh đi đâu?

- Ô, tôi đi du lịch trên đất liền về. Trên ấy mặt đất khô ráo quá.

- Đất khô? Anh nói gì lạ vậy? Tôi chưa bao giờ thấy nơi nào kỳ lạ như vậy. Lẽ nào lại có đất khô?

- Xin thề là tôi không nói đùa với anh. Nhưng nếu quả tình anh không thể tin được thì tùy anh, không ai ngăn cản được anh. Nhưng dù sao tôi cũng từ đó về.

- Này anh, anh hãy cố gắng diễn đạt lại cho hợp lý hơn, tôi nghĩ rằng cách diễn đạt của anh chưa rõ ràng lắm. Anh vui lòng cho tôi biết, đất mà anh nói đó nó giống như cái gì trong thế giới chúng ta nào? Nó có ẩm ướt không?

- Không, nó không ẩm ướt.

- Thế nó có mát dịu và lạnh không?

- Nó không mát, không dịu mà cũng chẳng lạnh.

- Thế nó có trong suốt để cho ánh sáng xuyên qua không?

- Không, nó không trong suốt và ánh sáng không thể xuyên qua được.

- Thế nó có mềm và dễ bị ép để cho tôi có thể quấy vi và bôi lội dễ dàng trong ấy không?

- Không, nó không mềm, không bị dồn ép dễ dàng và trong ấy anh cũng không bôi lội được.

- Thế nó có lưu động và đổ xuống thành thác được không?

- Không, nó không lưu động và không đổ xuống thành thác được.

- Vậy thì nó có dâng lên để tạo thành những ngọn sóng bạc đầu được không?

- Không, tôi chưa bao giờ thấy nó dâng lên thành làn sóng cả.

Đến đây, con cá vênh váo tự đắc than rằng:

- Tôi đã từng nói với anh rằng: đất mà anh nói đó là không phải cái gì cả. Tôi cũng vừa hỏi anh về đất ấy và với câu hỏi nào anh cũng trả lời rằng không. Đất anh nói đó không phải là bất cứ cái gì

tôi nêu ra, vậy thì đất ấy hẳn là “hư vô”. Anh đừng bịp tôi nữa!

- Tốt! Anh quả quyết rằng không có đất liền. Tôi cũng không có cách nào hơn là cứ để anh tiếp tục tin những điều anh đã nghĩ. Nhưng một mai, có ai khác hơn tôi đủ sức phân biệt cho anh thấy sự sai khác giữa đất và nước thì ngày ấy anh sẽ thấy rằng anh chỉ là một con cá ngốc!”

Như vậy Nirvāṇa không chỉ cho sự thỏa mãn những ham muốn tầm thường, vị kỷ, mà là sự an lành cao cả thể hiện khi tham sân si tiêu diệt nơi cá nhân và ảnh hưởng của nó lan đến người khác. Vì rằng khi một người không có tham sân si thì hành động của người ấy ảnh hưởng tốt đẹp đến những người chung quanh hay xã hội. Nói cách khác, sự lành mạnh nơi mỗi cá nhân là nguồn vui của tập thể. Nói như vậy không có nghĩa là phủ nhận ảnh hưởng ngược lại của xã hội đối với cá nhân. Vì rằng nhiều người an lành hay không khí an lành của xã hội vẫn là điều kiện tốt có thể mang an lành đến cho cá nhân. Dù sao, khi nói đến an lành thì cũng phải nói đến sự an lành nơi con người. Hơn nữa, Nirvāṇa càng không phải là “hư vô” vì nó có thể thể hiện “ở đây” và “bây giờ” nơi những người giác ngộ giải thoát:

“Bị lôi cuốn bởi tham lam (lobha), nung nấu vì giận hờn (dosa) mù quáng do lầm mê (moha), nhọc nhằn với tâm trí cùng quẫn, con người tự hại mình, hại người và phải khổ đau sâu não. Song bằng việc xa lìa tham lam, giận hờn và mê lầm, con người không tự hại mình, không hại người và không khổ đau, không sâu não. Như vậy, Nirvāṇa là có thể thấy được trong đời này, ngay bây giờ, khích lệ hấp dẫn, có thể hiểu được đối với người có trí tuệ.” (An, III. 55)

Nirvāṇa đã là sự an lành nơi những người giác ngộ thì ý niệm và ngôn ngữ của những người không giác ngộ không phải là phương tiện tốt và đầy đủ để diễn tả Nirvāṇa:

“Không có kích thước nào để đo người đạt đạo, diễn tả về họ như bạn muốn, việc ấy không hề đúng đối với họ. Ở họ tất cả pháp (bị cấu tạo) hoàn toàn không có, tất cả con đường ngôn ngữ đều biến mất.” (Sun, 1076)

Bởi thế, không thể chỉ hiểu biết Nirvāṇa qua sự diễn tả của người khác, nhất là diễn tả của người chưa hề chứng đạt Nirvāṇa. Cách lý luận về Nirvāṇa của các học giả có thành kiến với đạo Phật và lối diễn tả Nirvāṇa hời hợt của các văn sĩ làm

chúng ta không hiểu được Nirvāṇa. Kinh nghiệm cho biết, chúng ta chỉ cần có khái niệm về Nirvāṇa để xây dựng lý tưởng và phát khởi công việc thực hiện Nirvāṇa mà không nên miên man trong quan niệm về Nirvāṇa.

Để có khái niệm đúng đắn về Nirvāṇa, không có cách nào tốt hơn là dựa vào sự diễn tả chính xác về Nirvāṇa của chính đức Phật và các vị A-la-hán, những người đã chứng Nirvāṇa:

“Bởi chính tôi phải chịu sự sanh (diệt), nhằm chán sự sanh (diệt) chúng tôi đã tìm kiếm vô sanh, nơi an lành cao tột (anuttara yogakkhema), Nirvāṇa, tôi đã chứng vô sanh, Nirvāṇa. (Mn, III. 67)

Tùy theo trường hợp và trình độ người nghe mà đức Phật và các vị A-la-hán đề cập đến Nirvāṇa với nhiều khía cạnh khác nhau.

2. Nirvāṇa là hiện thực

Trong Udāna (VIII. 4), đức Phật khẳng định Nirvāṇa là hiện thực với tánh chất không hề giống sự hiện thực của thế giới này.

“Này các thầy, có một nơi không có chất cứng, chất lỏng, sự nóng, chất đông, sự vô biên của không gian, sự vô biên của tâm thức. Nơi ấy chẳng phải là cái trống không, tâm thức vô thức. Nơi ấy

chẳng phải là thế giới này, thế giới khác, cả hai thế giới, mặt trời, mặt trăng. Cảnh giới này, các thầy, ta không bảo là có đến, đi, sanh, diệt. Không có nguồn gốc, biến chuyển, dừng nghỉ: đây chính là sự chấm dứt của khổ đau.”

Hay là: “Này các thầy, có cái không bị phát sanh, không bị sản xuất, không bị tạo ra, không bị hình thành. Các thầy, nếu không có cái không bị phát sanh, không bị sản xuất, không bị tạo ra, không bị hình thành, thì đã không hề có sự giải thoát của những gì bị phát sanh, bị sản xuất, bị tạo ra, bị hình thành. Song, các Thầy, vì có cái không bị phát sanh, không bị sản xuất, không bị tạo ra, không bị hình thành cho nên những gì bị phát sanh, bị sản xuất, bị tạo ra, bị hình thành mới có thể tự giải thoát.”

3. Các khía cạnh của Nirvāṇa

Có thể tìm hiểu Nirvāṇa qua nhiều khía cạnh khác nhau, song hai khía cạnh sau đây là những khía cạnh tổng quát:

A. Khía cạnh tiêu cực: Khía cạnh này thường được đức Phật và các vị A-la-hán nói đến, vì nó không gây ra ngộ nhận về Nirvāṇa và có thể

nói lên được sự chấm dứt khổ đau, luân hồi, và nguyên nhân là ái dục cộng vô minh. Hình ảnh thường được dùng để làm sáng tỏ khía cạnh này là sự tắt đèn hay lửa (*nibutto gini, Sun, 19*) vì đèn hay lửa hết nhiên liệu (*aggin anāharo nibutto, Mn, I. 187*). Liên hệ với hình ảnh này là thí dụ: “Thế giới đang bị đốt cháy (*Sn, I. 31*) bởi tham sân si...” (*Sa, I. 15*)

Đoạn kinh sau đây trong Suttanipāta cũng dùng hình ảnh này cộng thêm hình ảnh những hạt giống khô rỗng không thể nảy mầm:

“Sản vật cũ hết sạch, không một vật mới sanh ra. Tâm ý muốn hiện hữu trong tương lai đã tiêu mất tựa như những hạt giống khô rỗng không thể nảy mầm được nữa. Các thánh nhân chúng đạt Nirvāṇa giống như cây đèn tắt.” (Sun, 235)

Trong ý nghĩa này, tôn giả Sāriputta trả lời cho Gambuk Khādaka rằng:

“Họ nói Nirvāṇa, Nirvāṇa, nhưng này bạn, Nirvāṇa là gì? Sự tiêu diệt của tham sân si, này bạn, đó gọi là Nirvāṇa.” (Sn, IV. 251)

Nếu chỉ dựa vào chữ nghĩa, khía cạnh tiêu cực này mà cho rằng Nirvāṇa là “hư vô” thì đó là sai lầm rất lớn.

B. Khía cạnh tích cực: Nếu Nirvāṇa chỉ có khía cạnh tiêu cực thì nó không thể đáp ứng được sự mong cầu những gì cao đẹp của người hướng thượng.¹ Vì thế, đức Phật cũng không quên nói đến khía cạnh tích cực của Nirvāṇa. Trong Samyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh), IV. 357, giữa các danh từ đồng nghĩa với Nirvāṇa, những danh từ sau đây nói lên được khía cạnh tích cực: chân lý (sacca), vi tế (nipuna), thường còn (dhuva), thanh tịnh (santa), toàn hảo (panita), phi thường (acchariya), tuyệt diệu (abbhuta), tinh khiết (suddhi), độc lập (dipa), an toàn (lena), tối thiện (praāyana)...

Dựa vào ý nghĩa tích cực này mà thầy Na-tiên (Nagasena) đưa ra nhiều ví dụ để làm cho vua Milinda hiểu về Nirvāṇa:

“Như hoa sen không hề lấm vì nước (bùn), Nirvāṇa không hề lấm vì phiền não. Như nước mát làm dịu cơn khát, Nirvāṇa mát mẻ làm dịu nóng sốt của phiền não. Như thuốc chữa được người bị nhiễm độc, trừ bệnh làm cho người lành mạnh, Nirvāṇa chữa người nhiễm độc phiền não, trừ khổ đau đưa người đến nơi bất tử. Như biển lớn không dung chứa tử thi, Nirvāṇa không dung chứa phiền

¹ Sự mong cầu Nirvāṇa không phải là ái dục (tanhā), trong khi chưa chứng đạt Nirvāṇa thì sự mong cầu (chanda) Nirvāṇa vẫn là yếu tố tâm lý cần thiết.

não; như biển lớn là nơi sinh sống của sinh vật to lớn, Nirvāṇa là nơi an trú của các vị A-la-hán. Nirvāṇa có những tính chất đặc biệt quý báu như thức ăn, không gian, ngọc quý, hương trầm, bô, đỉnh núi.”¹

4. Người chứng đạt Nirvāṇa

Các vị giác ngộ giải thoát không hề tạo ra Nirvāṇa. Chánh đạo cũng không tạo ra Nirvāṇa. Chính sự tu dưỡng theo chánh đạo giúp chúng ta diệt trừ phiền não và đưa đến chứng đạt Nirvāṇa. Khi phiền não không còn thì tâm thức thanh tịnh,² với tâm thức thanh tịnh, đức Phật và các vị A-la-hán chứng đạt Nirvāṇa một cách không chấp trước và sáng suốt:

“Này các thầy, vị A-la-hán, người đã diệt trừ các phiền não, sống đời cao thượng, tròn bốn phận, quăng bỏ gánh nặng, chứng đạt lý tưởng cao tột, cởi mở các ràng buộc của cuộc đời và là người giải

¹ Xem Milinda’s Questions. Vol. II (bản dịch tiếng Anh của I. B. Horner, 1964, trang 154-160; Nirvāṇa của Vallé Poussin, Paris, 1925, trang 167-168.

² Tâm thức thanh tịnh cũng được gọi là tâm thức không biểu hiện (anidasanaviññāna, Dn, I. 13), tâm thức không thiết lập (appmitthavivññāna, Sn, XXII. 53) tâm thức vô nhiễm (visamkhāragatamcittam, Dh, 154), tâm thức quang minh (pabhassaramidacitta, An, I. 10).

thoát nhờ chánh kiến, vị tu sĩ này, tôi nói, hiểu biết rõ ràng Nirvāṇa đúng thật như Nirvāṇa, vị này chẳng nghĩ mình hiểu biết Nirvāṇa đúng thật như Nirvāṇa, chẳng nghĩ là mình an trú trong Nirvāṇa, chẳng nghĩ rằng mình hưởng thụ Nirvāṇa. Tại sao? Bởi nhờ trí tuệ hoàn toàn.” (Mn, I. 4)

Sự cảm thọ an lành nơi đức Phật và các vị A-la-hán cũng là sự cảm thọ rất đặc biệt. Câu trả lời của tôn giả Sāriputta với tôn giả Udāyi nói rõ điều ấy:

“An lành là Nirvāṇa, an lành là Nirvāṇa. Làm sao có thể có an lành nơi không có cảm thọ (vedanā) hở bạn?”

- “Bạn ạ, dù nơi đó không có cảm thọ nhưng vẫn là an lành.” (An, IV. 414)

5. Nirvāṇa toàn phần và từng phần

Mặc dù Nirvāṇa là duy nhất, thường còn và bất động, nhưng dựa vào nguyên tắc “Nirvāṇa thể hiện khi phiền não bị diệt trừ”, đức Phật có nói đến Nirvāṇa từng phần (tadanganibbāna, An, IV. 410; IV. 454).¹ Nói cách khác, không phải chỉ đức Phật và các vị A-la-hán mới chứng đạt Nirvāṇa, mà những người đang tu dưỡng, tuy chưa chứng đạt Nirvāṇa

¹ Xem La Valée Poussin: Nirvāṇa, Paris, 1925, trang 168.

toàn phần vẫn có thể chứng đạt Nirvāṇa từng phần tùy theo mức độ của sự tiêu diệt phiền não.

Muốn biết trình độ tiến bộ trên đường hướng về Nirvāṇa, chúng ta có thể xem xét mức độ của sự tiêu diệt phiền não theo tiêu chuẩn tám cảnh thiên (4 cảnh thiên thuộc cõi sắc và 4 cảnh thiên thuộc vô sắc)¹ hoặc 4 quả sau đây:

1. Dự lưu (vào dòng, sotāpanna): chỉ cho người trừ được sự chấp có ta (sakkāyatitthi), nghi ngờ (vicikicchā), mê tín nghi lễ và giới điều (silabbataparamāsa).
2. Nhất lai (sinh lại một lần, sakadāgāmi): chỉ cho người trừ bớt được một phần của sự tham muốn thỏa mãn dục lạc (kamarāga) và tàn bạo (vyapāda).
3. Bất lai (không sinh lại, anāgāmi): chỉ cho người trừ hết năm điều ràng buộc trên.
4. A-la-hán (vô sanh, arahan): chỉ cho người trừ thêm được năm điều ràng buộc nữa: tham muốn các sắc thể vi tế hay tham muốn được sống trong cõi sắc (rūparāga), tham muốn sống trong cõi vô sắc (arūparāga), kiêu ngạo (maṇā), loạn động (udhacca) và vô minh (avijjā).

¹ Sẽ được giải thích ở phần thiên định trong những mục sau.

Bốn quả này tuy thường chỉ chung cho kết quả có thể thành tựu trong hiện tại hay tương lai, tùy theo sự tiêu diệt của 10 phiền não, nhưng nếu đủ khả năng thì có thể thực hiện ngay trong hiện tại.

6. Nirvāṇa còn thừa (Niết-bàn hữu dư) và không thừa (Niết-bàn vô dư).

Vì Nirvāṇa là trạng thái an lành nơi các vị giác ngộ, giải thoát, mà các vị này sau thời gian hiện hữu trong thế gian vẫn còn tiếp tục có sự sống trong hình thức khác mà nhãn quan con người và những hữu tình cao hơn loài người (song vẫn còn thuộc phạm vi ba cõi) không thể thấy được, như đức Phật nói: *“Thân thể Như Lai tiếp tục hiện hữu (tittathi) mặc dù ái dục - nguyên nhân của đời sống mới - đã bị cắt đứt. Khi nào thân thể Như Lai còn, chư thiên và loài người còn thấy. Lúc thân thể Như Lai tan rã thì chư thiên và loài người đều không thể trông thấy được.”* (Dn, I. 46)

Do đó, có hai loại Nirvāṇa:

1. Nirvāṇa có thừa (sopadisesānirvāṇa – Niết-bàn hữu dư): an lành nơi các vị giải thoát, giác ngộ, hiện hữu trong thế giới này với thân ngũ uẩn.
2. Nirvāṇa không thừa (anupadisesānirvāṇa) an lành nơi các vị giác ngộ giải thoát sau khi

thân ngũ uẩn tan rã và không còn hiện hữu trong thế giới này.

Những gì xảy ra sau khi đức Phật hay một vị A-la-hán chết? Câu hỏi này không được đức Phật trả lời, vì nó là câu hỏi quá xa xôi, không cần thiết phải làm sáng tỏ đối với người chưa giác ngộ, giải thoát.

Tóm lại, Nirvāṇa là an lành tuyệt đối có thể thể hiện bất cứ lúc nào và ở đâu nếu phiền não bị tiêu diệt, chứ không phải là những gì chỉ có ở thiên đàng trong đời sau. Bản đồ sau đây tóm tắt một số ý niệm về Nirvāṇa:

Nirvāṇa (giác ngộ, giải thoát: an lành)	
Nirvāṇa còn thừa (Niết-bàn hữu dư)	Nirvāṇa không thừa (Niết-bàn vô dư)
<ol style="list-style-type: none">1. Dự lưu: vào dòng.2. Nhất lai: sanh lại một lần.3. Bất lai: không sanh lại.4. A-la-hán: Vô sanh.	

D. Con đường diệt khổ

1. Những nét đại cương

Nếu cuộc đời đầy khổ đau thì bốn phận của các vị thánh nhân là dạy cho con người những phương pháp diệt trừ đau khổ. Phương pháp nào trừ được đau khổ một cách hiệu nghiệm và mau chóng là phương pháp tốt nhất. Đức Phật là người đã giải thoát đau khổ và chỉ dạy phương pháp diệt trừ đau khổ. Lời dạy của đức Phật trong 45 năm có thể tóm tắt trong câu sau đây do chính Ngài nói ra:

“Ta chỉ dạy có một điều: khổ và sự tiêu diệt của khổ.” (Mn, I. 140; Sn, XXII. 86)

“Đau khổ có thể bị tiêu diệt”, ấy là niềm hy vọng lớn mà đức Phật mang đến cho loài người, những kẻ trầm luân trong biển khổ. Con đường diệt khổ có ý nghĩa rất tích cực: lối đi đưa đến nơi an lành mà đức Phật đã tìm được với nhiều gian khổ là lối đi mà trên đó những ai muốn hết khổ đều phải cất bước ra đi và liên tục tiến mạnh. Con đường diệt khổ không có ích lợi cho những người ngồi ì một chỗ và cầu xin hết khổ. “Trung đạo” này khác hẳn lối mòn mà người đời thường đi: đắm say dục lạc; và cũng không phải là nẻo đi mà nhiều người tu hành hay lạc lối: hủy thân hoại trí.

Trung đạo này gồm có tám nẻo, có thể tóm tắt trong ba điều tu học (sikkhā): Giới, Định, Tuệ:

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| 1. Hiểu biết chân chánh (sammaditthi) | } | TUỆ (paññā) |
| 2. Suy nghĩ chân chánh (sammasankappa) | | |
| 3. Nói năng chân chánh (sammavācā) | } | GIỚI (Sīlā) |
| 4. Hành động chân chánh (sammakam-manta) | | |
| 5. Nuôi sống chân chánh (sammaājiva) | | |
| 6. Siêng năng chân chánh (sammavāyāma) | } | ĐỊNH (samādhi) |
| 7. Chú ý chân chánh (sammāsati) | | |
| 8. Thiền định chân chánh (sammāsamādhi) | | |

Theo thứ tự, hiểu biết chân chánh (1) có thể là quan trọng nhất và là điểm phát khởi của tất cả những điểm khác. Nó cũng là điều kiện tất yếu của sự giác ngộ. Tuy nhiên trong lúc tu học, không nên quá lựa chọn: tu học điểm này trước, điểm kia sau, mà phải phát triển tất cả những hoàn cảnh thích hợp. Có lúc nên phát triển “suy nghĩ chân chánh”, có lúc nên phát triển “chú ý chân chánh”, có lúc nên phát triển cùng lúc cả “hành động chân chánh” và “nuôi sống chân chánh”...

Tuy nhiên, trong thực tế, trước hết chúng ta nên phát triển ba điểm thuộc về Giới (3, 4, 5) để làm cơ sở cho ba điểm thuộc về Định (6, 7, 8). Sau khi có định thì hai điểm thuộc về Tuệ (1, 2) mới có thể đạt được một cách dễ dàng.

Sau đây, con đường diệt khổ gồm tám nẻo sẽ được giải thích theo ba điều tu học:

2. Giới (Sila)

Giới là căn bản của Định và Tuệ, theo nghĩa là không có đời sống đạo đức thì khó mà đi sâu vào sự tu dưỡng tâm tánh và phát triển trí tuệ. Đức Phật có định nghĩa về giới như sau:

“Thế nào là thiện giới (kusalasila)? Hành động tốt lành nơi thân, miệng và cũng là sự thanh tịnh trong cách nuôi sống, ấy là những điều ta gọi là giới.” (Mn, 78)

Trong ý nghĩa này, giới không những chỉ cho những điều tu học như 5 giới hoặc 8 giới của cư sĩ, 10 giới, 250 giới hoặc 350 giới của tu sĩ, mà chỉ chung tất cả những lời Phật dạy có liên hệ đến đời sống đạo đức và an lành của loài người. Mặc dù các điều giới được diễn tả với ngôn ngữ có vẻ tiêu cực, song chúng ta nên hiểu chúng trong tinh thần tích cực. Ví dụ khi đọc: “Con nguyện giữ giới không giết hại” thì nên hiểu là “con nguyện tôn trọng sự sống

của muôn loài”; “Con nguyện giữ giới không trộm cướp”, nghĩa là “con nguyện tôn trọng tài sản của người khác”; “Con nguyện giữ giới không tà hạnh”, nghĩa là “con nguyện tôn trọng hạnh phúc gia đình của mình và người khác”; “Con nguyện giữ giới không dối trá”, nghĩa là “con nguyện tôn trọng sự thật”; “Con nguyện không rượu thuốc say sưa”, nghĩa là “con nguyện gìn giữ tinh thần minh mẫn”. Hơn nữa, các điều tu học không phải là mệnh lệnh hay lời răn cấm, mà là kỷ luật của lối sống đạo đức có ý thức trong việc tránh không làm điều xấu ác và nỗ lực làm việc tốt lành.

- a. **Nói năng chân chánh:** nghĩa là nói lời như thật, nói lời hòa giải, nói lời đúng đắn, nói lời nhã nhặn.
- b. **Hành động chân chánh:** nghĩa là tôn trọng sự sống, tôn trọng tài sản của người khác, tôn trọng hạnh phúc gia đình của người và mình (đối với người cư sĩ thì ngoài vợ hoặc chồng mình, không ngoại tình lang chạ).
- c. **Nuôi sống chân chánh:** nghĩa là sinh sống bằng nghề nghiệp lương thiện, không làm nghề ác hại sau đây: buôn bán khí giới, người (nô lệ), súc vật (thịt), rượu và thuốc độc. (*An, III. 208*)

Rộng hơn, đức Phật không bắt ép chúng ta phải làm như thế này hoặc thế khác, mà khuyên chúng ta tự xét đoán và quyết định lấy hành động của mình sao cho tốt đẹp và lợi ích là được. Những lời khuyên sau đây chúng tỏ giới trong đạo Phật không có nghĩa là răn cấm:

“Này Rāhula, khi nào con cảm thấy muốn làm một hành động của thân, của miệng hay của ý, thì con phải suy nghĩ xem hành động ấy có hại cho bản thân, có hại cho kẻ khác, có hại cho cả hai hay không? Nó có sai quấy, có gây ra hậu quả xấu ác hay không? Nếu con biết chắc chắn rằng hành động ấy có hại cho mình, cho người khác, hay cho cả mình lẫn người khác và nó là sai quấy, thì này Rāhula, với bất cứ giá nào con cũng không nên làm hành động như vậy. Con phải xa lánh nó, sám hối và từ bỏ lập tức.

“Nhưng nếu sau khi suy nghĩ mà con biết rằng một hành động của thân, miệng, ý mà con cảm thấy muốn làm sẽ không hại cho mình, cho người khác, hay cho cả mình lẫn người khác và nó là đúng đắn, đưa đến hậu quả tốt lành, thì này Rāhula, con nên làm hành động như vậy.” (Mn, 415-417)

Như vậy, giới là lối sống đạo đức nhằm xây dựng an lành cho cá nhân và xã hội, và cũng là nền tảng cho giác ngộ và giải thoát. Do đó, muốn sống cao đẹp, trước hết phải quyết tâm trừ bỏ những tập quán xấu ác và phát triển lời nói, hành động tốt lành, lợi mình ích người. Nói cách khác, tu học theo giới là biết tự nguyện khép mình sống theo kỷ luật cao thượng một cách khôn ngoan. Tất cả những lời dạy trong kinh sách liên hệ với giới đều mang nhiều ý nghĩa khuyên bảo hơn là răn cấm. Sau đây một câu chuyện thuộc loại này:

“Một thuở nọ, lúc vua Brahma Datta đang trị vì ở Bénarès, Bồ Tát sinh trong gia đình của một quan Thượng thư và khi khôn lớn ngài trở thành cố vấn của nhà vua về chính sự cũng như về văn hóa. Nhà vua thuở ấy có tật ‘hay nói’. Lúc nhà vua nói thì không ai có dịp để nói một lời nào. Muốn chữa tật hay nói của nhà vua, Bồ Tát thường tìm cách chữa sao cho có hiệu quả. Lúc bấy giờ, có một con rùa sống trong một cái hồ ở núi Hymalaya, nơi mà đôi ngỗng trời thường đến kiếm ăn và làm bạn với nó. Một ngày kia khi đôi ngỗng trời trở nên thân thiết với con rùa, chúng bèn nói với rùa:

- “Này bạn rùa, chúng tôi sống tại một cái

động vàng rất đẹp ở vùng Hymalaya. Bạn có thích đến chơi với chúng tôi không?”

- “Nhưng làm sao tôi có thể đến đó?”

- “Chúng tôi có thể đưa bạn đi, bạn chỉ cần giữ miệng và không nói một lời nào.”

- “Ồ, điều này tôi có thể làm được, hai bạn hãy đưa tôi đi.”

- “Được!”

Hai con ngỗng đồng ý. Chúng bảo con rùa cấn vào một khúc cây nhỏ rồi chúng ngậm hai đầu của khúc cây và bay đi. Thấy con rùa bị đôi ngỗng trời mang đi, những người dân làng la ó lên: “Ôi! Hai con ngỗng trời bắt con rùa mang đi với một khúc cây!”

Nghe thế, con rùa nổi giận và thét lên: “Nếu bạn tao mang tao đi thì liên quan gì đến bọn mày, hỏi những thằng khốn nạn kia?”

Vì đôi ngỗng trời bay nhanh nên lúc con rùa vừa được mang ngang qua cung điện nhà vua ở Bénarès thì con rùa nhả khúc cây đang ngậm và nó bị rơi ngay giữa sân trong và bể ra làm hai. Lúc bấy giờ có tiếng kêu lên: “*Một con rùa rơi ngoài sân bị bể ra làm hai.*” Nhà vua cùng đi với Bồ Tát đến chỗ rùa bị rơi. Nhà vua có đình thần vây quanh, nhìn con rùa và hỏi Bồ Tát: “*Thưa Quốc sư! Tại sao con rùa bị rơi ở đây?*”

Bô Tát suy nghĩ: “Từ lâu mình muốn tìm cơ hội để khuyên răn nhà vua, nay đã có rồi. Con rùa này hẳn phải là bạn của đôi ngỗng trời, và đôi ngỗng trời hẳn phải bảo nó ngậm khúc cây để chúng mang nó đến những ngọn đồi bên kia. Vì nó không giữ được miệng khi nghe những người khác nói về nó. Nó muốn nói điều gì đó nên đã nhả khúc cây, bị rơi xuống đất và phải chết.”

Bô Tát liền nói:

“Tâu Bệ hạ, những kẻ nói quá nhiều đều phải chịu khổ đau như thế này.”

Rồi Ngài nói kệ:

*Con rùa tự hại mình,
Khi nó nói thành lời.
Dầu ngậm chặt khúc cây,
Mở miệng đành phải rơi.*

*Lấy con rùa làm gương!
Dù ai có thế lực,
Hãy nói lời khôn ngoan,
Cho đúng lúc, đúng thời.*

Vua thấy rõ: “Vì tật nói nhiều, con rùa bị bể làm đôi.” Cảm thấy mình bị ám chỉ, nhà vua nói: “Thưa Quốc sư! Có phải Ngài muốn dạy bảo tôi?”

Lúc bấy giờ, Bô Tát nói rõ thêm:

“Tâu bệ hạ, dù là bệ hạ hoặc bất cứ ai, nếu hay nói đều phải chịu điều bất hạnh như thế này.”

Từ đó về sau, nhà vua cố giữ mình và trở thành người ít nói. (*Chuyện Kacchapa, số 215*)

Ngoài việc ép mình theo kỷ luật cao thượng, người tu học theo giới còn phải phát triển lòng từ bi (ban vui cứu khổ) đối với muôn loài:

“Như mẹ hiền yêu thương con một,

Dám hy sinh bảo vệ cho con.

Với muôn loài ân cần không khác

Lòng ái từ như biển như non.

Tung rải từ tâm khắp vũ trụ,

Mở rộng lòng thương không giới hạn.”

(Kinh Từ bi, Sun, I. 8)

Do đó, vì mưu cầu hạnh phúc, danh lợi nhỏ bé mà tu học theo giới, hay tệ hơn nữa là vì danh lợi mà giả vờ đạo đức, tức là phản lại tinh thần cao thượng của giới. Nói cách khác, không nên ích kỷ, mê tín, câu nệ trong khi tu học theo giới, mà nên áp dụng lời khuyên dạy của đức Phật một cách sáng suốt, cao đẹp, hợp tình hợp cảnh. Câu chuyện sau đây nói lên tinh thần này:

“Có một thiền sư tu hành trên một miền núi cao, lòng từ bi của ngài tỏa rộng đến cả cầm thú,

hươu nai đến ăn những chồi non, cỏ mượt quanh năm. Mùa đông năm ấy trời quá lạnh, thiên sư và chú tiểu định xuống núi tránh lạnh một thời gian. Có một con nai vàng ngây thơ, theo lệ thường đến gần am. Từ hòa nhìn nai rồi thiên sư đứng dậy cầm lấy gậy quơ về phía nai. Nai sợ hãi kêu lên và phóng mau vào rừng.

Tối hôm ấy sau giờ thiên định, chú tiểu quỳ trước thiên sư bạch rằng:

“Bạch thầy, từ lâu con vẫn được thầy khuyên mở rộng lòng từ bi và dạy không nên đánh đập giết hại muôn loài. Nhưng hành động đuổi nai hồi chiều của thầy làm con thắc mắc!”

Thiên sư thông thả hỏi chú tiểu:

“Vậy con không nghĩ rằng thầy đuổi nai là thương nai và giữ giới không giết hại loài vật sao?”

Thấy chú tiểu vẫn chưa hiểu, thầy nói thêm:

“Con thử nghĩ xem, ngày mai, sau khi thầy trò ta rời khỏi am này, nếu có những người thợ săn ác độc vào đây và nếu nai vàng thương yêu của chúng ta cứ đến ăn cỏ quanh am thì số phận của nó sẽ thế nào?”

Có thể có người nghĩ rằng câu chuyện trên có ý cổ vũ hay “ủng hộ” sự giết người, giết vật. Hiểu như vậy là hiểu sai vì có hậu ý xấu. Câu chuyện

trên phải được hiểu trong tinh thần không tín điều (non dogmatique) và từ bi của đạo Phật nói chung và của giới nói riêng. Vì từ bi chứ không phải vì hận thù mà thiên sư đánh đuổi nai.

Nhân đây, có người sẽ hỏi Phật tử nên theo chủ thuyết bất bạo động hay chủ thuyết bạo động. Sự thật, đức Phật không hề dạy Phật tử nên bất bạo động hay bạo động, mà dạy Phật tử nên phát huy lòng từ bi bằng lời nói, hành động và nuôi sống chân chánh. Vì Phật tử chân chánh là người biết áp dụng lời Phật dạy một cách khôn ngoan trong mục đích đem lại an lành cho mọi người, Phật tử phải quên mình hay không sợ khổ đau mà mình phải gánh chịu (lý tưởng Bồ Tát).

Hơn nữa, vấn đề bất bạo động hay bạo động này không thể bàn đến khi nó không được định nghĩa một cách nghiêm túc và không đặt vào một bối cảnh nào đó. Ấy là chưa nói đến hậu ý nguy hiểm của người đặt câu hỏi là gài bẫy để người có chính kiến khác mình lọt vào cái thế kẹt “đạo đức”.

Và lại, những lý luận đức kết bằng một vài ý niệm đạo đức cắt xén và víu để che đậy lập trường chính trị riêng tư vẫn là những lý luận không đúng đắn và không cần thiết phải bàn cãi.

3. Định (samādhi)

Định, hay thiền định, chỉ cho sự tu tập theo những phương pháp nhằm tập trung, kiểm soát tâm ý, làm cho tâm ý được bình tĩnh (samatha) và phát triển khả năng minh sát của trí tuệ (vipassana). Điều cần lưu ý là nên phân biệt sự khác nhau giữa thiền định Phật giáo và sự luyện tập của Yoga. Có một vài chi tiết bề ngoài giống nhau, như cách tập luyện để có thể ngồi trong một tư thế thích hợp cho suy tư, quan sát, còn mục đích và phương pháp của hai bên thì không giống nhau.

Về mục đích, thiền định Phật giáo nhắm đến giác ngộ chân lý và giải thoát ràng buộc, trong khi đó phần lớn các phái Yoga chỉ mong đạt được thần thông, phép lạ hay sống khỏe, sống lâu.

Về phương pháp thực hành, đạo Phật dạy những phương pháp giản dị nhưng sâu xa, nhằm tập trung tư tưởng và phát triển trí tuệ, ngay cả phương pháp chú ý hơi thở cũng vậy. Trái lại, các phái Yoga nhằm vào việc tập luyện thân thể cho dẻo dai, đẹp đẽ hơn là phát triển trí tuệ. Do đó, các phái Yoga dạy tập ngừng hơi thở hay tuyệt thực dài hạn... Nói cách khác, thiền định Phật giáo chỉ cần thiết cho những ai muốn giác ngộ và giải

thoát, còn Yoga thì thích hợp cho những người muốn được sống khỏe, sống lâu.

Với mục đích giác ngộ và giải thoát, tất cả phương pháp thiền định Phật giáo đều có những ý nghĩa chung được qui định trong ba điểm sau đây:

a. Chánh tinh tấn: Siêng năng chân chánh.

Chính nhờ siêng năng chân chánh mà chúng ta có thể:

- 1) Tránh xa những điều xấu ác chưa phát sanh bằng cách kiểm soát, chế ngự tâm lý và hành động.
- 2) Diệt trừ những điều xấu ác đã phát sanh bằng cách vận dụng nghị lực để đánh tan và hủy diệt chúng.
- 3) Phát triển những điều tốt lành chưa phát sanh, bằng cách phát triển trước hết những yếu tố tâm lý giác ngộ nơi mình.
- 4) Giữ gìn những điều tốt lành đã phát sanh bằng cách tìm đủ mọi phương tiện để làm cho chúng ngày càng hoàn hảo.

Chánh tinh tấn còn có nghĩa là tự thắng mình, không để mình bị điều xấu ác lôi cuốn và tìm cách khuất phục nó bằng cách phát triển điều tốt lành

trong chiều hướng giác ngộ. Con người vốn đứng giữa hai nẻo xấu ác và tốt lành, nhưng với sự yếu kém và nhất là phải sống trong những hoàn cảnh trái nghịch, con người dễ nghiêng về nẻo xấu ác hơn là nẻo tốt lành, như đức Phật dạy:

“Làm điều xấu và vô ích cho bản thân thì dễ. Nhưng làm điều tốt lành và lợi ích thì rất khó.” (Dhp, 163) và *“Khó khăn nhất là sự tự thắng mình.”* (Dhp, 159)

Câu chuyện thần thoại sau đây nói lên ý nghĩa: tự chủ và tự tại là những đức tính mà người muốn tiến xa trên đường giác ngộ cần phải có đủ.

“Một ngày kia, các vị thần trên trái đất này họp nhau lại để thi tài thử sức. Đầu tiên, một vị thần đứng lên đọc một câu thần chú. Bỗng sấm sét nổi lên âm âm làm cho các vị thần khác đang ngồi run sợ và lẩn trốn, duy có một vị vẫn ngồi yên lặng. Rồi thì vị thần ấy thâu hồi phép lạ. Trời đất yên tĩnh trở lại. Ai ở đâu trở về đó. Vị thần thứ hai đứng dậy vẽ lên không một đạo bùa, tức thì nước sông nước biển dâng lên ngập đồng ngập núi, làm cho tất cả phải bay chạy ra khắp hướng. Vị thần ngồi yên khi này, bây giờ vẫn ngồi yên lặng không tỏ ra chút gì sợ sệt. Rồi tiếp đến vị

thần thứ ba ra thi tài. Khác với các vị thần trước làm những trò kinh trời động đất, vị này khe khẽ rút ra một ống tiêu và thổi lên một điệu nhạc mê ly làm cho các vị thần đang oai hùng phải bủn rủn tay chân, tâm hồn mê liệt... Cũng duy vị thần này giờ ngồi yên, bây giờ vẫn điềm tĩnh... Trong khi một vị khác tiếp tục đứng dậy thi thố tài năng thì vị thần trọng tài đồng dục nói:

“Thôi, xin quý ngài hãy chấm dứt ngang đây!”

Một vị thần hỏi: “Cuộc thi chưa chung kết, tại sao lại cho chấm dứt, thưa ngài?”

“Vì đã có người thắng cuộc!”

“Ai là người thắng cuộc?”

Vị thần trọng tài đưa tay chỉ về phía vị thần đang ngồi yên lặng và nói:

“Chính vị này thắng cuộc, vì là người đã làm chủ được mình, không để cho hoàn cảnh bên ngoài chi phối.”

b. Chánh niệm: Chú ý chân chánh.

Sau chánh tinh tấn, chánh niệm là điều cần thiết cho mọi phương pháp thiền định, bởi vì không có chánh niệm thì các pháp lành đều bị lãng quên, mà lãng quên thì không thể nào thực hiện

được các điều khác trong tám chánh đạo. Thường thường, nói đến chánh niệm tức là nói đến “bốn niệm xứ” (satipatthāna) tức là bốn điều căn bản cần phải chú ý trong khi tu tập thiền định:

- 1) Chú ý về thân: gồm có những điều thực hành sau đây: chú ý đến hơi thở vào và hơi thở ra (ānāpānasati), chú ý đến bốn cử chỉ đi, đứng, nằm và ngồi, suy nghĩ về những bộ phận vật chất nơi thân thể như chân, tay, đầu, mình..., phân tích về bốn thành phần cấu tạo thân thể, quan sát sự bất tịnh của thân thể sau khi chết và để ngoài bãi tha ma;
- 2) Chú ý đến cảm giác, cảm tình vui, buồn và trung tính khi chúng hiện ra và khi chúng mất đi;
- 3) Chú ý đến trạng thái của tâm ý, xem có tham, sân, si hay không, thoải mái hay bị bồn loạn, phát triển hay bế tắc, tập trung hay tản mác...
- 4) Chú ý đến những đối tượng của tâm tưởng, xét về những trở ngại của thiền, nếu có thì chúng xuất hiện ra sao, làm thế nào để chế ngự chúng, và làm sao để chúng không thể xuất hiện nữa. Xét về bản chất, nguyên nhân

xuất hiện và mất đi của các nhóm tâm lý vật lý, tìm cách phát triển các yếu tố tâm lý giác ngộ, áp dụng bốn chân lý trong khi quan sát các hiện tượng và thực hiện lý tưởng...

Bốn điều chú ý này có thể tóm tắt trong hai phần:

1. Chú ý sự hiện hữu của thân và các hoạt động nơi thân.
2. Chú ý các sinh hoạt của tâm thức.

Người tu tập thiền định phải thực hành từ thấp lên cao, từ dễ đến khó, từ ngoài vào trong, từ thân vào tâm. Sự chú ý giúp chúng ta thấy rõ sự thật của thân thể và tâm lý là không đẹp, không bền chắc, không thường tồn và không vui, nhờ đó có thể giác ngộ sự thật và giải thoát ràng buộc. Do đó, đức Phật dạy rằng:

“Này các Thầy, đó là con đường duy nhất đưa đến sự thanh tịnh hóa chúng sanh, sự diệt trừ sâu não, sự chấm dứt khổ đau và ưu phiền, sự thành tựu chánh tri, sự thực hiện Nirvāṇa, ấy là bốn niệm xứ.” (Mn, I. 56)

Chánh niệm giúp chúng ta thấu triệt sự thật nơi ta và chung quanh ta. Vì thế, tất cả những pháp tu dưỡng khác đều phải dựa trên nó. Và

tất cả lời dạy của đức Phật đều là những phương pháp giác ngộ. Những phương pháp này đem lại ích lợi hay không là do chúng ta có áp dụng hay không. Chính nhờ những phương pháp của đức Phật mà chúng ta thấy rõ sự thật và cởi mở ràng buộc, nhưng điều quan trọng vẫn là ở nơi sự phát triển trí tuệ do chính ta thực hiện:

“Ngày xưa trong một chùa thiền, có một chú tiểu thấy thầy mình vẽ giỏi bèn xin thầy học vẽ. Thầy bảo: ‘Con hãy chọn một vật gì để vẽ.’ Chú tiểu chọn ‘trúc’ và xin thầy dạy cho cách vẽ. Thầy bảo: ‘Con hãy khoan vẽ, mà hãy nhìn kỹ trúc trong một thời gian.’ Chú tiểu vâng lời. Ngày này qua tháng nọ, chú tiểu ngắm nhìn bụi trúc trước cửa sổ phòng mình. Mỗi khi xin thầy dạy cho cách vẽ thì thầy lại bảo: ‘Chẳng vội gì học cách vẽ, hãy nhìn trúc cho kỹ đã.’ Chú tiểu vâng lời và tiếp tục nhìn trúc với mọi khía cạnh của nó. Chú nhìn trúc khi còn là măng, khi có ít lá, khi cao lớn, khi trúc vào hè, khi trúc vào đông, khi ẩn hình trong sương bạc, khi vui vầy cùng chim...

Thấy chú tiểu siêng năng và chú tâm vào việc quan sát, chú ý nhìn trúc, một ngày kia, sau bảy năm trời, thầy gọi chú vào phương trượng và nói: ‘Con lấy giấy và bút mực ra mà vẽ trúc đi.’ Chú

tiểu làm theo lời thầy và kết quả bức tranh trúc của chú vẽ thật là độc đáo, không bức tranh trúc nào sánh kịp. Từ đó, chú tiểu chùa thiền này nổi danh là một họa sĩ tài ba.”

c. Chánh định: Thiền định chân chánh.

Chánh tinh tấn và chánh niệm là những giai đoạn chuẩn bị cho chánh định. Bình thản và nhất tâm vốn là hai yếu tố trong thiền định chân chánh. Nhưng muốn biết thế nào là thiền định chân chánh, chúng ta phải xét qua hai giai đoạn :

- 1. Cận định** (upacarasamādhi): Trạng thái thiền định trước khi bước vào bậc “sơ thiền”.
- 2. Toàn định** (appanāsamādhi): Trạng thái thiền định hoàn toàn được thể hiện trong bốn bậc thiền định:

a. Sơ thiền: Thiền định đạt được sau khi:

1. Đã diệt trừ năm trở ngại của thiền (Nirvāṇa): tham dục (nước nhiều màu), nóng giận (nước sôi), hôn ám (nước bị rêu phủ), loạn động (nước nổi sóng), hoài nghi (nước bùn).
2. Có đủ năm yếu tố của thiền (jhānanga): suy nghĩ (tiếng chuông vừa đánh), xét

đoán (tiếng ngân của chuông), sung sướng (mát mẻ như khi uống nước), an vui (an ổn thanh thoát như khi gần người thân kính) và nhất tâm (sự hợp nhất của tâm trí và đối tượng).

- b. Thiên bậc hai (Nhị thiên):** Thiên định đạt được sau khi trừ bỏ hai yếu tố của thiên: suy nghĩ và xét đoán, và giữ lại 3 yếu tố: sung sướng, an vui và nhất tâm.
- c. Thiên bậc ba (Tam thiên):** Thiên định đạt được sau khi tiếp tục trừ bỏ yếu tố sung sướng và chỉ giữ lại an vui và nhất tâm.
- d. Thiên bậc bốn (Tứ thiên):** Thiên định đạt được sau khi thay thế an vui bằng bình thản và giữ lại nhất tâm.

Như vậy, chính thiên bậc bốn là bậc thiên có đầy đủ hai yếu tố thiên định. Tất cả phương pháp thiên định Phật giáo đều có mục đích giúp chúng ta đạt được hai yếu tố thiên định để làm căn bản cho sự phát triển trí tuệ trong chiều hướng giác ngộ. Tuy rằng chúng ta có thể không cần phải đi qua bốn bậc thiên để được giác ngộ giải thoát, nhưng chúng ta không thể thiếu hai yếu tố: bình thản và nhất tâm mà giác ngộ, giải thoát được;

nghĩa là chúng ta nhất định phải có thiên định, rồi nhờ thiên định mới có trí tuệ và có trí tuệ thì mới thể nhập chân lý trong khi chúng đạt bốn đạo quả cao thượng.

Do đó, có thiên định mới có trí tuệ, cũng như hồ nước có lặng thì trăng mới soi, hay ngọn nến có được để vào nơi yên gió thì mới chiếu sáng.

Nhân đây, có lẽ cũng nên giới thiệu sơ qua một vài điều cần thiết trong sự tu tập thiên định.

Người muốn tu tập thiên định trước hết phải chân thành xét mình (hay nhờ một thiên sư xét hộ) thuộc về hạng nào trong sáu hạng người này: 1. tham lam; 2. giận hờn; 3. si mê; 4. tin tưởng; 5. trí thức; 6. lý luận.¹

Sau đó chọn lấy một phương pháp thiên định hợp với mình và tu tập một cách đều đặn. Tuy rằng chúng ta có thể tu tập thiên định bất cứ lúc nào và ở đâu, nhưng bao giờ cũng phải có sự chuẩn bị cần thiết như chọn lựa lý tưởng giác ngộ, học hỏi kinh nghiệm của đức Phật, giữ gìn các điều tu học (giới) căn bản, ăn uống có tiết độ, mặc quần áo rộng rãi và tu tập trong một khoảng thời gian nhất định (vào buổi sáng mới thức dậy hay trước khi đi ngủ là tốt nhất). Nơi tu tập thiên định phải là một căn phòng

¹ Một người có thể thuộc về hai hay ba hạng.

khoáng đạt, yên tĩnh và trang nghiêm. Rừng cây là nơi tốt nhất để tu tập thiền định.

Về chủ đề thiền định thì có những chủ đề thích hợp cho từng cá nhân, có những chủ đề thích hợp cho tất cả mọi người. Ở đây xin giới thiệu sơ qua ba chủ đề mà bất cứ người nào mới bắt đầu cũng tu tập được:

- 1. Chú ý hơi thở** (ānāpānasati): phương pháp này không chỉ giúp cho tâm ý tập trung dễ dàng mà còn giúp cho thân thể và tâm ý được lành mạnh, tráng kiện và với phương pháp này chúng ta cũng giác ngộ, giải thoát được.
- 2. Từ bi quán** (mettābhāvanā): phương pháp này chú trọng diệt trừ khổ đau gây nên bởi những tâm tính ích kỷ, tàn bạo và phát triển những đức tính “ban vui diệt khổ” để đời sống trở nên cao đẹp, vị tha.
- 3. Tưởng niệm Tam bảo** (Buddha Dharma Sangha Nussati): phương pháp này giúp chúng ta kính tin Phật Pháp Tăng, nhờ đó mà những đức tính nơi Phật Pháp Tăng ảnh hưởng đến tâm tư và đời sống của chúng ta.¹

¹ Xem các đề mục thiền định nơi tác phẩm khác.

Ngoài ra, những phương pháp thiền định có liên hệ đến sự phát triển trí tuệ sẽ được giảng rõ trong phần trí tuệ (pañña).

Có nhiều người lầm tưởng rằng thiền định là phương pháp tu dưỡng dành riêng cho những người nhàn rỗi và sống ở những nơi thanh tịnh mà không phải là phương pháp tu dưỡng của người đang sống trong cuộc đời phiến toái. Lẽ dĩ nhiên, những người có hoàn cảnh thuận lợi thì tu tập thiền định dễ dàng hơn. Nhưng không phải chỉ những người ấy mới có thể tu tập được, mà bất cứ ai, sống ở những nơi bận rộn đến thế nào đi chăng nữa, nếu muốn được sống an vui, muốn được giác ngộ, giải thoát, với ý chí và sự quyết tâm, đều có thể thực hành được. Hơn thế nữa, chính những người bận rộn và phải sống trong hoàn cảnh khó khăn mới càng nên tu tập thiền định. Câu chuyện sau đây nói lên ý nghĩa này:

“Có một chàng thanh niên rất yêu đời, thích được sống, muốn an ổn vượt qua khổ đau. Người ta đưa anh đến một vũ trường, nơi đó có các thiếu nữ xinh đẹp đang múa ca duyên dáng, hấp dẫn và bảo anh ta rằng: “Đây là bát dầu đầy, anh phải bưng nó đi qua vũ trường này và đám đông. Anh không được làm đổ một giọt dầu nào, nếu không

thì một người theo sau, với gươm bén cầm tay, sẽ giết anh ngay.”

Người thanh niên, vì thương mình, thích sống nên bưng bát dầu đầy đi qua đám đông trong vũ trường, không hề làm chao động bát dầu và không làm đổ một giọt dầu nào.” (Sn, V. 150)

4. Tuệ (paññā)

Tuệ hay trí tuệ là điểm thứ ba trong ba điểm tóm tắt con đường chánh gồm 8 nẻo. Tuệ, theo đạo Phật, không những chỉ cho sự hiểu biết đúng đắn, mà còn chỉ cho đạo đức cao đẹp nhất. Do đó, tuệ gồm có:

a. Chánh kiến: Hiểu biết chân chánh

Có nghĩa là hiểu biết sự thật như thật, xét đoán sự thật một cách thấu triệt (pativedha), khác với sự hiểu biết hời hợt, thiếu xét đoán (anubodha). Chánh kiến chỉ xuất hiện khi nào tâm trí được giải thoát mọi ràng buộc của tình cảm vẫn đục nhờ sự thanh tịnh hóa trong khi tu tập thiền định... Cũng như ánh trăng chỉ phản chiếu trong hồ khi nào nước hồ tĩnh lặng, hay như ngọn nến chỉ tỏa sáng khi được đặt vào nơi yên gió.

Một trong những trở ngại lớn của sự phát triển chánh kiến là cố chấp. Cố chấp là những bức tường đen nghịt bao nhất chúng ta trong giả dối

khổ đau. Câu chuyện trong “Kinh Một Trăm Ví Dụ” (Bách Dụ) sau đây nói lên ý nghĩa này:

“Một ông già nọ có đứa con trai duy nhất. Trong lúc ông đi vắng, một bọn cướp đến lấy của, đốt nhà và bắt đứa con cưng của ông đem theo. Để đánh lạc hướng sự truy tìm, chúng ném vào căn nhà đang cháy một thây ma của đứa bé khác. Khi trở về, thấy nhà cửa bị cháy rụi và đứa con cưng đâu mất, ông ta khóc lóc thảm thiết... Xóm làng đồng lòng sang giúp ông dọn quét đống tro tàn. Người ta tìm thấy trong đống tro xác của một đứa bé. Ông già mất con liền tin ngay đó là xác của con mình. Ông vội đem thi hài của đứa bé đốt thành tro rồi đeo bên mình cho khuây khỏa.

Một thời gian sau, giữa đêm khuya, khi ông ta đang ngủ, bỗng có tiếng kêu áo nã:

“Cha ơi cha! Con về đây! Cha ơi cha! Con được người ta thả về đây.”

Ông già tỉnh giấc. Tiếng kêu lại càng rõ ràng và áo nã hơn. Cúi nhìn túi tro cốt đang đeo nơi cổ, ông già quát lên:

“Mày là ai mà dám nhận là con tao? Con tao nó đã chết lâu rồi!”

Kêu cầu mãi không được, đứa bé thất thế ra đi. Không nghe kêu nữa, ông già ngủ trở lại và túi

tro cốt của người xa lạ được ông già mang mãi mãi bên mình.”

Vì cố chấp mà không thấy được sự thật là điều mất mát to lớn. Nhưng có thấy biết đôi chút mà chủ quan và tự mãn thì cũng không thể nào đạt được giác ngộ hoàn toàn. Bởi vì sự thật bao giờ cũng khách quan và toàn diện. Câu chuyện con ếch giếng (kupamudata) sau đây nói rõ tệ hại của bệnh chủ quan và tự mãn:

“Có một con ếch được nỏ ra và sống lâu trong một cái giếng. Ngày nọ, có một con ếch biển rơi vào giếng ấy. Con ếch giếng liền hỏi:

“Anh từ đâu đến?”

Ếch biển đáp: “Tôi từ biển vào.”

“Biển à? Biển thì rộng được bao lăm. Nó có rộng bằng cái giếng này của tôi không?”

Ếch giếng vừa hỏi vừa bơi từ thành giếng này qua thành giếng kia một cách vênh vang tự đắc.

Con ếch biển nói: “Bạn ơi! Sao bạn lại so sánh biển với cái giếng nhỏ bé này?”

Như không thèm nghe, con ếch giếng bơi một lần nữa và hỏi lại:

“Biển của anh có rộng lớn như vậy không?”

“Thật là vô nghĩa khi anh so sánh biển với giếng.”

Con ếch giếng nói: “Nhưng không nơi nào có

thể lớn hơn cái giếng này của tôi. Anh là kẻ láo khoét, hãy cút đi khỏi giếng này!”

Chánh kiến là hiểu biết như thật về con người và cuộc đời. Hiểu biết như thật có nghĩa là hiểu biết đúng theo đạo lý Duyên khởi (paticcasamuppada), nghĩa là hiểu biết sự vật sinh ra, tồn tại và mất đi đều ở trong tương quan của những tập hợp (samudaya) gồm nhiều điều kiện (nidāna), nhân (hetu), duyên (paccaya), chứ không phải kết quả sáng tạo của thần linh, của hành động đời trước, hay chỉ là sự ngẫu nhiên. Đã do nhân duyên tạo ra thì sự vật vốn là:

- 1) Không thật (vô ngã - anātta): không hề có bản chất cố định nơi cái bản hay linh hồn bất tử nơi con người;
- 2) Không thường (vô thường - anicca): sinh diệt, diệt sinh không ngừng nhưng tương tục mà không hề tiêu diệt.

Bài kệ sau đây có thể tóm tắt được đạo lý Duyên khởi:

“Cái này có thì cái kia có.

Cái này sanh thì cái kia sanh.

Cái này không thì cái kia không.

Cái này diệt thì cái kia diệt.”

(Mn, III. 63)

Quan sát sự vật với phương pháp nhận thức này, chúng ta có thể giác ngộ sự thật về con người và cuộc đời trong chiều hướng giải thoát khổ đau mà không rơi vào các chủ thuyết cực đoan: có, không, tâm, vật... Nói cách khác, với ánh sáng của đạo lý Duyên khởi, chúng ta có thể nhìn thấy sự thật về cuộc đời và mong muốn cải tạo nó như bốn chân lý cao thượng diễn tả, nghĩa là:

- 1) Nhận rõ sự khổ đau khiếm khuyết của cuộc đời và những nguyên nhân của nó.
- 2) Mong ước sự an lành viên mãn và quyết tâm thực hiện bằng cách sống đạo.

Như vậy, chánh kiến không phải là sự hiểu biết suông về lý thuyết, mà là sự thấu triệt: sự thật, ý nghĩa cuộc đời và lẽ sống.

b. Chánh tư duy: Suy tư chân chánh

Khái niệm này chỉ cho những tư tưởng thanh cao, từ hòa, lợi tha... Điều đáng chú ý là trí tuệ, theo đạo Phật, gồm cả phần tâm tình cao đẹp. Nói khác đi, nếu tâm tình còn bị tham lam, tàn bạo chi phối thì dù có thông minh đến đâu cũng không phải là người có trí tuệ. Hãy đọc bài thơ “Trái ớt” sau đây của thi sĩ Kikaku:

“Một con chuồn chuồn đở.

Ngắt hai cánh.

Trái ớt.”

Đây là một bài thơ hay nhưng thiếu trí tuệ hay chánh tư duy. Cũng bài thơ này, sau khi được Basho, một thi sĩ Phật tử đổi ngược lại thì thành bài thơ hoàn toàn cả về nghệ thuật và trí tuệ:

“Trái ớt.

Chắp thêm hai cánh.

Một con chuồn chuồn đở.”

Muốn có trí tuệ phải tu tập thiền định, như đức Phật nói :

“Người nào tu tập thiền định thì thấy biết sự vật một cách như thật.” (Sn, III. 13)

Và trí tuệ được phát triển theo quá trình nghe học (văn), suy nghĩ (tư) và thực nghiệm (tu). Như vậy, muốn có trí tuệ không thể nào không tu tập thiền định. Và muốn sự tu tập thiền định có kết quả, không thể nào không có đời sống đạo hạnh xây dựng trên giới luật.

Vì thế, giới, định, tuệ hay con đường chánh 8 nẻo là những gì liên hệ rất mật thiết với nhau. Có tu tập trọn vẹn giới định tuệ mới mong đạt được sự tiêu diệt khổ đau, tức là đạt đến Niết-bàn (Nirvāṇa).

E. Ý nghĩa bốn chân lý

“*Sự thật chỉ có một mà không hai.*” (Sun, 806)
Người ta hay các bậc giác ngộ có thể diễn tả sự thật mà không thể tạo ra sự thật. Sự thật nằm ngay nơi con người và vũ trụ. Lời nói hay kinh điển cũng chỉ là biểu hiện sự thật. Những ai có đủ trí tuệ đều có thể giác ngộ và diễn tả sự thật.

Bốn chân lý cao thượng do đức Phật nói ra không gì khác hơn là diễn tả sự thật một cách như thật qua hai bình diện: đau khổ nơi hiện tượng và an lành trong lý tưởng. Nói cách khác, đức Phật minh xác cuộc đời là khiếm khuyết không vừa ý nhưng có thể đổi thành hoàn hảo, an lành. Vì không phải là tín điều nên bốn chân lý này có thể thấu triệt bằng trí tuệ mà không cần chấp nhận bằng lòng tin mù quáng. Trước hết, với sự kiểm chứng sáng suốt, chúng ta có thể hiểu rõ bốn chân lý như những nguyên lý căn bản, rồi sau đó chúng ta thể nghiệm dần dần cho đến khi chứng ngộ hoàn toàn.

Như vậy, bốn chân lý quả thật có giá trị, về mặt đạo lý cũng như trong thực tại, ở muôn phương - đông cũng như tây, và trong muôn thuở - nghìn năm trước cũng như nghìn năm sau.

- Không cục bộ và cục đoan

Sự thật thì cụ thể và có nhiều mặt. Vì thế muốn giác ngộ sự thật, chúng ta phải ra khỏi tháp ngà ý niệm, trừu tượng và mở rộng tầm mắt thấu nhận mọi khía cạnh nơi sự thật. Cái hay của lý thuyết là giúp chúng ta có được khái niệm về sự thật, nhưng cố chấp vào lý thuyết thì chúng ta sẽ không thấy rõ hay chỉ thấy một phần sự thật. Đó cũng là lý do mà các thiên sư bảo rằng đức Phật không hề nói pháp và thiên tông không dùng kinh điển. Câu chuyện đức Phật truyền tâm ấn cho Mahākāsyapa của Thiên tông tuy là huyền thoại nhưng có ý nghĩa trong trường hợp này:

“Một ngày nọ, trong khi đức Phật ở tại Linh sơn, Brahmā hiện đến, cúng dường đức Phật một nhánh hoa Kumbhala và thỉnh cầu Phật thuyết pháp. Đức Phật nhận hoa, cầm trong tay và bước lên tòa ngồi không nói một lời. Tất cả thánh chúng không ai hiểu được ý nghĩa, chỉ có ngài Mahākāsyapa mỉm cười. Lúc bấy giờ, đức Phật nói: “Chánh pháp nhân tặng ta phước cho Mahākāsyapa, người hãy nhận lãnh mà truyền bá.”

Đức Phật thường quở trách những người mang sẵn thành kiến và thiên kiến trong khi quan sát

sự thật. Lúc đức Phật ở tại Xá-vệ (Savatthi), có nhiều triết gia, ẩn sĩ và bà-la-môn cãi cọ, chửi mắng nhau vì người nào cũng tự cho lý thuyết của mình là đúng và lý thuyết của kẻ khác là sai. Các thầy tỳ-kheo biết chuyện ấy và bạch lên đức Phật. Ngài dạy rằng:

“Những người ấy là những người mù. Họ không thấy rõ chân lý toàn diện, không phân biệt được chánh tà một cách rốt ráo nên mới cãi cọ, chửi mắng nhau như vậy.”

Nhân đó, đức Phật kể thêm cho các thầy tỳ-kheo nghe một câu chuyện trong quá khứ: “Ngày xưa có một ông vua, cũng ở tại thành Xá-vệ này, ra lệnh cho đình thần gọi tất cả người mù trong thành lại, dẫn họ đến gần một con voi và nói cho họ biết đó là con voi. Sau đó, nhà vua hỏi những người mù ấy hình dạng con voi như thế nào?

Những người mù sờ nhằm đầu voi thì bảo con voi giống cái hủ lớn, những người mù sờ tai voi thì bảo voi giống cái quạt lớn, những người sờ ngà voi thì bảo voi giống cái lưỡi cày, những người sờ bụng voi thì bảo voi giống cái bồ đựng lúa... Rồi bọn người mù ấy cãi cọ, gây gổ với nhau, ai cũng giành phần đúng về mình. Nhà vua thấy như vậy,

tức cười và thương xót cho những người mù ngu dốt và kiêu căng.”

Sau cùng, đức Phật bảo rằng sự cãi nhau về con voi của những người mù chính là sự cãi nhau về chân lý của các triết gia, ẩn sĩ và bà-la-môn. (*Udāna, IV. 4*)

Đức Phật, với “trung đạo”, khuyên chúng ta về phương diện nhận thức thì không nên để kẹt vào các chủ thuyết cực đoan không hợp với sự thật hay giản lược sự thật, về lối sống thì không nên rơi vào hai điều thái quá: đắm say dục lạc hoặc khổ hạnh ép xác.

- Cần thiết và lợi ích

Đức Phật nói: “*Như Lai chỉ dạy có một điều, ấy là khổ và sự diệt khổ.*” Đức Phật thường im lặng trước những câu hỏi siêu hình, có tánh cách hí luận (bàn suông không có mục đích) và dạy rằng những vấn đề siêu hình không những không lợi ích mà còn làm cho người ta rối loạn tâm trí. Tánh chất thực tiễn của đạo Phật được diễn tả qua ví dụ mà đức Phật đã dùng để trả lời cho thầy Malunkyaputta, người đã trách đức Phật không giải đáp những vấn đề siêu hình: “Ví như có người bị một mũi tên tẩm thuốc độc bắn và người ấy

bảo với vị thầy thuốc muốn nhờ tên rằng: “Tôi sẽ không để cho thầy nhờ tên độc nếu tôi chưa biết rõ chi tiết về người đã bắt tôi, chất liệu làm ra cái tên... Người bị tên sẽ phải chết trước khi biết được những điều ấy. Cũng vậy, người ta sẽ phải chết trước khi những câu hỏi siêu hình được giải đáp.”
(*Mn, kinh số 63*)

Thật vậy, khi con người bị đau khổ giày vò thì điều quan trọng là làm sao cho hết khổ chứ không phải là thỏa mãn những điều tò mò, phù phiếm, viển vông. Vì vậy, bốn chân lý cao thượng là đạo lý diệt khổ chứ không phải là một lý thuyết siêu hình.

- Ngón tay hay chiếc bè

Mục đích của người học đạo là để giác ngộ và giải thoát. Do đó, đối tượng hướng đến là giác ngộ sự thật và giải thoát khổ đau, chứ không phải là đạo lý hay kinh điển. Đạo lý dù cao siêu đến đâu cũng không phải là sự thật mà chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Lẽ dĩ nhiên, phải nương theo ngón tay để thấy mặt trăng. Nhưng cứ nhìn mãi vào ngón tay thì không bao giờ thấy được mặt trăng. Xa hơn, người học đạo phải biết xem đạo lý là phương tiện để giải thoát khổ đau. Khi giải thoát rồi thì

phương tiện phải được để lại cho người chưa giải thoát dòng. Ví dụ như người đã sang sông thì nên để bè lại và không mang bè lên vai mà đi. Đức Phật có dạy rằng: “Chánh pháp còn phải bỏ, huống gì không phải chánh pháp.”

Như vậy, bốn chân lý cao thượng cũng chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng hay chiếc bè để sang sông. Hãy áp dụng bốn chân lý này cho mục đích giác ngộ sự thật và giải thoát khổ đau rồi thì quên chúng đi.

Sự khôn ngoan này được thể hiện trong bài thơ nôm mộc mạc nhưng đầy thiên vị của Hoà thượng Phước Huệ (1866-1953) ở chùa Báo Quốc (Huế):

*“Kinh điển lưu truyền tám vạn tư.
Học hành không thiếu cũng không dư.
Năm nay tính lại chùng quên hết.
Chỉ nhớ trên đầu một chữ NHƯ.”¹*

¹ “Như” tức là chữ đầu tiên trong câu “Như thị ngã văn” (Tôi nghe như thế này), được đặt ở đầu tất cả các bản kinh, mà *như* cũng có nghĩa là chơn như, như thật.

IV. PHỤ LỤC

A. BỐN LỜI NGUYỆN LỚN

Ước nguyện của người đi học là hiểu biết, của người làm ruộng là được mùa. Mỗi người, khi làm việc gì cũng đều ước nguyện cho việc làm của mình được thành tựu tốt đẹp.

Ước nguyện là sức mạnh cho ta hứng thú và nghị lực để sống cao, sống rộng và sống đẹp. Thiếu ước nguyện, người ta không thể ra khỏi tình trạng đen tối, khổ đau mà mình đang sống.

Do đó, biết được ý nguyện của một người thì cũng biết được ít nhiều về cách thức thực hiện ước nguyện của họ. Bởi khi nói lên ước nguyện tức là người ta cũng đã nói lên một phần nào công việc sẽ làm. Cũng có khi nói lên ước nguyện trước rồi người ta mới tìm phương cách để thực hiện sau. Dù sao, ước nguyện cũng là điều mà người ta mơ ước trong lòng và mong muốn cho nó trở thành sự thật.

Ước nguyện sắt son, bền vững được tỏ lộ một cách chân thành, quyết liệt thì gọi là thề nguyện.

*“Khi nào cạn lạch Đồng Nai,
Nát chùa Thiên Mụ mới phai lời nguyện.”*

Tùy theo khả năng và chí khí của mỗi người, tùy theo điều kiện và lập trường của tập thể mà ước nguyện có nhỏ hẹp, có rộng lớn khác nhau.

Phật tử là những người “con Phật”, muốn được giác ngộ hoàn toàn như Phật, nên thường phát khởi và đọc tụng bốn điều ước nguyện rộng lớn sau đây:

1. Chúng sanh không số lượng, thệ nguyện đều độ khắp.

Chúng sanh (sattva)¹ ở đây chỉ cho chúng sanh hữu tình (êtres animés) khác với chúng sanh vô tình (êtres manimés). Không kể các loài thấp hơn loài người như chúng sanh ở các cõi cực khổ,² đói khát,³ ngu muội⁴ hoặc cao hơn loài người như chúng sanh ở các cõi sung sướng nhẹ nhàng⁵ trong hàng hà sa số⁶ thế giới, mà chỉ riêng loài người (manusya) cũng đã nhiều không thể đếm được.

¹ Từ đây về sau, các Phạm ngữ đặt trong ngoặc là chữ Sanskrit, còn các Phạm ngữ trong ngoặc trước đây đều là chữ Pāli.

² Địa ngục: Naraka.

³ Ngạ quỷ: Preta.

⁴ Súc sanh: Tiryagyonī.

⁵ Trời, chư thiên: Deva.

⁶ Nhiều như số cát hai bờ sông Hằng (Gange) ở Ấn Độ.

Phát nguyện độ khắp chúng sanh tức là tìm mọi phương tiện để giúp cho tất cả chúng sanh, hay ít nhất là loài người, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, khôn dại... (nếu bắt buộc phải lựa chọn vì sức mình chưa đủ thì nên giúp những kẻ đau khổ nhiều và có duyên với mình trước) vượt qua khổ đau về vật chất hoặc tinh thần.

Tùy theo sự cần thiết của từng chúng sanh mà chia sót tài lực (tài thí: amisadāna), ý hay, lời đẹp, phương pháp tu dưỡng (pháp thí: dharmadāna) và đùm bọc bảo vệ (vô úy thí: abhayadāna) với mục đích cao thượng: đưa chúng sanh đến nơi giải thoát và giác ngộ.

Trong khi độ chúng sanh không nên có ý nghĩ rằng mình độ người để mình được đắc đạo. Nếu vì mình mà độ người thì mình là người “lợi dụng” chúng sanh chứ không phải “độ” chúng sanh. Đó là chưa nói đến sự nghĩ đến mình chúng tỏ cái chất chúng sanh trong mình còn nhiều, cần phải độ trước.

*“Làm lành mong chúng biết danh,
Đó là làm tiếng, làm lành chi mô!”*

Và cũng không nên độ chúng sanh với mục đích gây uy thế cho đạo mình. Vì làm như thế tức là đã thương mại hóa Đạo.

Phật hay Đạo không cần được gây uy thế, vì chính đức Phật ra đời giảng đạo để giải thoát giác ngộ cho chúng sanh chứ không phải để làm sáng danh Phật hay mở rộng Đạo của Ngài.

Do đó, muốn thực hiện đúng đắn lời nguyện trên, Phật tử hãy quên mình giúp chúng sanh giải thoát, giác ngộ. Đã quên mình thì sẽ không chán mệt và có thể tiếp tục công việc cứu độ trong nhiều đời, cho đến khi nào chúng sanh hết khổ mới thôi:

“Địa ngục chưa trống,

Ta thề không thành Phật.”

(Lời nguyện của Bồ Tát Địa Tạng)

2. Phiền não vô tận, thệ nguyện đều dứt sạch.

Phiền não (kleśa) là những tâm lý xấu ác gây khổ đau. Chừng nào chúng ta chưa giải thoát giác ngộ thì phiền não cứ mãi tiếp tục thể hiện qua các trạng thái nhiều ít, nặng nhẹ khác nhau. Biến tướng của phiền não là không cùng, song gốc rễ của chúng thì chỉ có ba, gọi là ba gốc (mūla, hetu) hay là ba độc: tham (lobha), sân (dveṣa) và si (moha). Từ ba gốc này nảy sinh ra không biết bao nhiêu điều phiền khổ nhiều loạn cho mình và người khác.

“Giết hại, trộm cướp, tà dâm, dối trá, nói hai lưỡi, nói tục, nói phiếm, ham của, tàn bạo, hiểu sai; tất cả những điều này đều do hoặc tham, hoặc sân, hoặc si gây ra.” (An, X. 174)

Phát nguyện dứt sạch phiền não tức là muốn đoạn trừ ba gốc xấu trên bằng cách phát triển ba gốc tốt có sẵn nơi mỗi người: không tham (alobha), không sân (adveṣa) và không si (amoha). Ba gốc tốt này, mặc dù được diễn tả bằng ngôn ngữ tiêu cực (négatif) nhưng chứa đựng ý nghĩa rất tích cực (positif). Như thế, *không tham* có nghĩa là không vụ lợi, rộng rãi, chia sẻ... *không sân* có nghĩa là thương yêu, cứu vớt... và *không si* có nghĩa là không lầm lạc, sáng suốt...

Tuy rằng gốc xấu có ba, nhưng xét cho cùng thì chỉ có một: ấy là si. Vì si mê nên người ta mới tham lam, giận dữ. Câu chuyện sau đây nói rõ ý nghĩa này:

“Một hôm, có vị quan huyện kiêu căng, hống hách vào chùa chơi và hỏi chệch một thiền sư rằng:

“Đây thiền sư, vậy chú nghĩa chữ vô minh (avidyā) là gì?”

Thiền sư nhìn thẳng quan huyện mà nói rằng:

“Đòi mặt pháp có khác, người như ông mà cũng biết hỏi đạo!”

Quan huyện tức giận, la rầm lên và sấn đến hành hung thiền sư. Thiền sư bèn ôn tồn giảng:

“Thưa quan huyện, vô minh tuy không có hình tướng để chỉ ra được, nhưng nó là nguồn gốc của tham và sân. Do đó, người ta có thể thấy được vô minh qua các hành động tham lam, tàn bạo. Nếu giác ngộ tất cả những gì trong thế gian này đều là không thật và không thường thì người ta không còn đắm say danh lợi hão huyền, ghét giận những điều vô nghĩa.”

Hiểu rằng thiền sư muốn giảng nghĩa chữ vô minh cũng như phương pháp diệt trừ vô minh qua một ví dụ cụ thể, quan huyện cảm ơn thiền sư. Từ đó về sau, quan huyện không còn kiêu căng hống hách như trước nữa.

3. Pháp môn không kể xiết, thế nguyện đều tu học.

Pháp môn (dharmaparyāya) chỉ cho tất cả phương pháp khế hợp với Chánh pháp và có khả năng giúp người đạt đạo. Suốt 45 năm, tùy theo căn cơ của mỗi người hay mỗi nhóm người, đức Phật giảng dạy không biết bao nhiêu pháp môn (con số tượng trưng là 84.000). Mỗi pháp môn có một ý nghĩa và lợi ích độc đáo. Kinh nghiệm cho

thấy, càng đọc nhiều pháp môn trong ba tạng kinh điển, chúng ta càng ưa thích, vì tất cả pháp môn do Phật đề ra, không ít thì nhiều, đều liên hệ đến căn cơ của chúng ta, và nếu tu học theo nhất định sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp. Con người vốn đa dạng nên nếu muốn khai triển cái đẹp, cái cao quý nơi con người, chúng ta phải áp dụng càng nhiều càng tốt những pháp môn tu học hữu hiệu. Hơn nữa, phiền não trong mỗi chúng sanh đã là không cùng tận thì chúng ta phải học tập và tu dưỡng không kể xiết pháp môn để diệt trừ chúng. “Tu học không chán”, ấy là phương châm của những người cầu giác ngộ.

Tuy pháp môn có nhiều, nhưng phải nắm cho được phần tinh yếu của chúng, ấy là giới, định và tuệ. Hiểu được những điều này thì không còn lạc vào các lối tu học tà vạy nữa.

a. Giới (sila)

Là danh từ tóm thâu tất cả ý nghĩa của các pháp môn, mục đích giúp người tu học có được khả năng:

- Tránh điều ác, làm điều lành một cách sáng suốt.

- Kiểm soát giác quan.
- Thanh tịnh hóa những phương cách sinh sống (người tại gia thì không làm những nghề nghiệp như buôn bán khí giới, nô lệ, thịt súc vật, rượu mạnh, thuốc độc). (*An, II. 208*)
- Biết cách sử dụng những vật thường dùng (dành cho người xuất gia nhiều hơn).

Tóm lại, giới là những điều tu học căn bản có mục đích thanh tịnh hóa hành động, lời nói và lối sống của con người.

“Thế nào là giới tốt (kusālaśīla)? Điều mà Ta gọi là giới tốt là hành động tốt nơi thân, lời nói tốt nơi miệng và sự thanh tịnh hóa những phương pháp nuôi sống.” (Mn, 78)

b. Định (samādhi)

Là danh từ tóm thâu tất cả ý nghĩa của các pháp môn cùng mục đích giúp người tu học loại bỏ những tâm lý trở ngại và tập trung tâm ý vào một đối tượng, từ cạn vào sâu. Kinh điển thường ví dụ tâm ý tản mát, loạn động của người thường như một con khỉ điên, thả cành này vít sang cành khác, không hề ngồi yên một chỗ. Tâm ý người tu định được ví như ngọn nến ở nơi lặng gió, tỏa ánh sáng. Có ba mức độ định:

- a. **Chuẩn định** (parikammasamādhī): sự tập trung tâm ý còn yếu trong thời gian bắt đầu tu định;
- b. **Cận định** (upacārasamādhī): sự tập trung tâm ý khá lâu nhưng vẫn còn ở ngoài cửa sơ thiền (dhyāna);
- c. **Chứng định** (appanasamādhī): Sự tập trung tâm ý thường xuyên trong các cảnh thiền.

Định là một nền tảng để từ đó tuệ (prajñā) được xây dựng và phát triển. Định cũng là yếu tố quan trọng trong quá trình chứng đạt các đạo quả xuất thế (lokottaraphala) mà Niết-bàn (Nirvāṇa) là quả cao nhất.

c. Tuệ (prajñā)

Là danh từ tóm thâu tất cả ý nghĩa của các pháp môn cùng một mục đích khai triển khả năng nhận thức chân lý một cách như thật. Khả năng này không phải là sự hiểu biết cạn cợt bên ngoài (anubodha), mà là sự hiểu biết thấu triệt (pativedha), là trí tuệ siêu việt (prajñāparamita), nhận rõ tính chất vô thường, vô ngã và khổ của sự vật, bao gồm cả con người.

Muốn có trí tuệ siêu việt, người ta phải biết

suy nghĩ (cintā), học hỏi (suta) và phát triển tâm trí (bhāvanā) trong chiều hướng giác ngộ.

“Trí tuệ do sự suy nghĩ mà có tức là sự hiểu biết có được do sự suy tư của chính mình, không phải do học hỏi nơi người khác. Trí tuệ do sự học hỏi mà có tức là sự hiểu biết do nghe từ người khác và có được bởi sự học hỏi. Trí tuệ do sự phát triển tâm trí mà có tức là sự hiểu biết có được bởi sự phát triển tâm trí bằng phương cách nào đó và sau khi đã đạt đến sự tập trung tâm ý hoàn toàn. (Visuddhimagga, XIV)¹

Cần lưu ý rằng GIỚI, ĐỊNH, TUỆ đều quan trọng như nhau. Giới là nền tảng của định, tuệ, và định, tuệ có liên hệ rất mật thiết với nhau.

*“Không có thiên (định) nơi người thiếu tuệ;
Không có tuệ nơi người thiếu thiên.
Ai có cả thiên lẫn tuệ,
Đến gần được Nirvāṇa.”*

(Dhp, 372)

Như vậy, tất cả các pháp môn có nghĩa là tu học Giới, Định và Tuệ.

¹ Tức Thanh tịnh đạo luận, một bản luận của ngài Phật Âm (Buddhaghosa), được soạn vào khoảng thế kỷ 5.

4. Phật đạo không gì hơn, thế nguyện được trọn thành.

Phật đạo (buddhmārga) chỉ cho sự giác ngộ hoàn toàn. Mục đích của Phật tử là giác ngộ, thấy được chân lý, chứ không phải cầu xin ân huệ nơi đức Phật. Sự giác ngộ của các vị Duyên Giác (pratyekabuddha), sự giải thoát của các vị Thanh Văn (śrāvaka) cũng không thể sánh bằng sự giác ngộ hoàn toàn của một vị Phật, hướng chỉ là phước, lộc, thọ của chư thiên và loài người.

Lẽ dĩ nhiên, cái gì cao xa thì khó thực hiện. Nhưng khó thực hiện không phải là không thực hiện được. Vả lại, thực hiện được lý tưởng hay chưa thực hiện được không phải là vấn đề. Vấn đề quan trọng là sự xác định lý tưởng của mình là gì hay tới đâu. Cũng như biết rõ nơi đến và thực sự lên đường mới là điều quan trọng nhất, còn việc đi lâu hay đi mau, khi nào đến nơi vẫn là vấn đề thứ yếu. Có đi thì có đến. Đi là đến một phần. Nguyên tắc “tu tức là chứng” dạy cho Phật tử trên con đường tu tập hướng đến giác ngộ không vội vã nhưng lúc nào cũng tinh tấn.

Điều còn lại là làm thế nào để trọn thành Phật đạo.

Ba lời nguyện trên đã vạch rõ phương pháp thực hiện: 1. Độ chúng sanh, 2. Diệt phiền não, 3. Tu học các pháp môn.

Làm được ba điều ấy một cách hoàn toàn thì Phật đạo tự thành.

Nói cách khác, khi nào chúng ta có đầy đủ hai công đức: MINH (sự thông đạt chân lý) và HẠNH (thành tựu công hạnh tự lợi, lợi tha) (vidyācaranasampanna), tức là chúng ta trọn thành Phật đạo.

Lúc được trọn thành Phật đạo là khi chúng ta thấy rằng không còn gì để biết, để làm thêm nữa.

Bốn lời nguyện lớn trên không phải chỉ được phát khởi và đọc tụng trong khi chúng ta bắt đầu hướng về đạo Phật, mà cần phải được nhắc đi, nhắc lại hằng ngày cho đến khi nào chúng ta hoàn toàn giác ngộ.

B. BỐN PHÉP GIÁC NGỘ

Đức Phật là bậc giác ngộ hoàn toàn. Sự giác ngộ của đức Phật là sự phát triển hoàn toàn khả năng hiểu biết sự thật và khả năng giúp đỡ kẻ khác giác ngộ. Trong ý nghĩa này, Phật tử được định nghĩa là người đang cố gắng phát triển khả năng hiểu biết sự thật và đồng thời trau dồi khả

năng giúp đỡ kẻ khác giác ngộ. Kinh nghiệm cho biết, có lòng tốt muốn giúp người khác được giác ngộ vẫn chưa đủ, còn phải biết cách làm cho người khác ưa thích mình và sự giúp đỡ của mình nữa. Trong thực tế, có nhiều người không thực hiện được đại nguyện lợi tha (làm lợi ích cho người khác) hay giác tha (làm cho người khác giác ngộ) chỉ vì không được lòng người. Mà không được lòng người là vì thiếu hiểu biết nguyên tắc giúp người.

Trong kinh điển Nguyên thủy cũng như Đại thừa đều có nói đến bốn nguyên tắc thu phục lòng người (Tứ nhiếp pháp) để có thể giúp người khác giác ngộ. Bốn nguyên tắc ấy là:

1. San sẻ (Bố thí nhiếp)

Vì mục đích giúp người khác giác ngộ, chúng ta phải san sẻ cơm áo cho người cần ăn, cần mặc, chia sẻ văn hóa đạo lý cho người cần nâng cao đời sống, bảo vệ đời sống và quyền sống cho người. Sự tốt bụng này sẽ tạo ra niềm tin nơi người được hướng dẫn. Niềm tin sẽ giúp họ trở thành người cùng đi trên con đường giác ngộ với ta mà không e ngại, áy náy.

Tất cả sự giúp đỡ vật chất phải được xem là sự giúp đỡ cần thiết để cho người được giúp đỡ có

thể hướng về sự giác ngộ dễ dàng hơn mà thôi. Vì vậy, giúp rượu cho người say sưa, giúp súng cho kẻ giết người, giúp tiền cho người đánh bạc... đều là những sự chia sẻ mù quáng không nên làm.

Phải thấy rõ sai khác giữa sự giúp đỡ chân thành và sự dụ dỗ dối trá. Sự *giúp đỡ* phát sinh từ lòng tốt và tình bạn, sự *dụ dỗ* phát sinh từ ý muốn vụ lợi và lòng cạnh tranh. Nói cách khác, biết cho là nghệ thuật làm bạn trong mục đích giúp người bạn đường cùng tiến lên như mình.

2. Lời đẹp (Ái ngữ nhiếp)

Lời nói là phương tiện tốt và hiệu quả nhất trong việc thông cảm và giác ngộ kẻ khác. Do đó, nếu muốn giác ngộ kẻ khác, không nên mở lời trong khi nóng nảy, giận dữ, kiêu căng, đồng thời nên tránh những lời mỉa mai, cãi cọ. Ngược lại, tùy theo trình độ và tình cảm của người nghe mà nói những lời rõ ràng, êm ái, hợp thời, dễ nghe, dễ hiểu, phải biết dùng tiếng nói mà diễn tả sự thật một cách trong sáng, êm dịu để giác ngộ kẻ khác.

Nên phân biệt hậu ý của lời đẹp và sự nịnh bợ: lời đẹp có mục đích giác ngộ người, nịnh bợ thì để dối gạt người nhằm trục lợi.

Lời nói thường được ghi bằng chữ viết, và chữ viết thì được giữ lâu và truyền rộng hơn. Do đó,

khi viết lách chúng ta cũng nên áp dụng nguyên tắc lời đẹp này.

3. Lợi người (Lợi hành nhiếp)

Muốn giác ngộ người khác, không thể không làm lợi cho người. Tất cả hành động của mình, từ việc làm bên ngoài cho đến ý nghĩ bên trong đều phải nhắm đến mục đích: *lợi ích cho người mà không vì lợi riêng cho mình*. Một khi kẻ khác nhận thấy mình làm và nói là vì lợi ích của họ thì họ sẽ chấp nhận một cách dễ dàng sự hướng dẫn của mình. Được lòng người bằng cách làm lợi cho người quả là một việc khó làm. Chỉ có những người vì mục đích cao thượng mới làm được. Tuy nhiên, phải quan sát kỹ lưỡng trước khi làm lợi cho người, vì “lợi” là một khái niệm rất tương đối. Có người thích lợi ích thanh cao mà không thèm những lợi ích nhỏ nhặt. Nhưng cũng có thể thỏa mãn người ưa muốn những lợi ích nhỏ để làm cho họ thích cao đẹp. Điều cần lưu ý là: không nên làm cho người được ích lợi đắm say trong lợi ích, nhưng phải làm sao cho họ ưa thích lợi ích mà vẫn hướng về giác ngộ.

4. Gần người (Đồng sự nhiếp)

Xa người thì không thể nào giác ngộ được người. Phải tìm hiểu trình độ, tư tưởng, nếp sống,

tình cảm, cũng như sự ưa thích của người để gần và hòa với người rồi nhân đó mới có thể giác ngộ họ. Thái độ ra lệnh, dạy bảo không phải là phương cách tốt đẹp và hiệu quả trong công việc giác ngộ người khác. Sự thân thiện làm cho người được hướng dẫn cảm thấy dễ chịu khi phải làm những điều do người khác hướng dẫn. Khiêm nhượng, sống gần người, cùng khổ với người, cùng nói tiếng nói như người, mới mong cải hóa hay giúp người khác giác ngộ được. Sống hòa hợp với người không có nghĩa là đồng hóa với người. Vì đồng hóa với người tức là mất tất cả khả năng giác ngộ và khả năng giúp người khác giác ngộ.

Trên đây là bốn nguyên tắc giúp người khác giác ngộ. Kinh điển Đại thừa thường gọi là Bốn phép nhiếp hóa (Tứ nhiếp pháp) của các vị Bồ Tát (Bodhisattva), những người đã giác ngộ và giúp người khác giác ngộ. Như vậy, những kẻ không giác ngộ, không muốn giác ngộ và không muốn giúp người khác giác ngộ thì không thể nào áp dụng bốn nguyên tắc này một cách đúng đắn được. Do đó, trước khi áp dụng bốn nguyên tắc trên, chúng ta phải tự hỏi: “Phải chăng vì muốn giúp người khác giác ngộ mà ta áp dụng bốn nguyên

tắc này?” Nếu đúng vậy thì hãy áp dụng một cách tích cực. Nếu không thì đừng làm.

C. TU NHÀ, TU CHỢ VÀ TU CHÙA

“Thứ nhất tu nhà, thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa.”

Câu tục ngữ này nói rõ sự khó dễ trong vấn đề tu dưỡng và có ý bác bỏ sự đảo ngược trong vấn đề tu dưỡng.

Với tinh thần đạo Phật, chúng ta có thể chấp nhận sự khôn ngoan của câu tục ngữ ấy và hiểu nó như sau:

1. Tu nhà

“Nhà” chỉ cho những đối tượng gần và thân với ta nhất. Vì thế, tu nhà có thể có nghĩa:

a. Cải tạo bản thân

Đối tượng gần nhất và cần được cải tạo trước hết. Đối với bản thân phải trừ bỏ tham tàn mà tu dưỡng từ bi, trừ bỏ si mê mà tu dưỡng trí tuệ, trừ bỏ hèn nhát mà tu dưỡng dũng lực.

b. Phật hóa gia đình

Ngoài bản thân, sự liên hệ mật thiết của ta là gia đình. Do đó, chúng ta phải cải hóa gia đình theo tinh thần giác ngộ. Công việc này có thể chia làm hai phần:

- Làm tròn bổn phận đối với gia đình:

Tùy theo khả năng, vị trí của mình mà làm tròn bổn phận theo lời Phật dạy, được ghi chép trong kinh Thiện Sanh (Sigālovāda):

- *Nếu là cha mẹ thì nên:*

1. Khuyên con xa điều dữ.
2. Dạy con làm việc lành.
3. Giáo dục con cho vuông tròn.
4. Con khôn lớn cưới gả cho con.
5. Chia phần gia nghiệp cho con vào lúc thích hợp.¹

- *Nếu là con cái thì nên:*

1. Phụng dưỡng cha mẹ.
2. Khi cha mẹ già yếu thì gánh vác công việc cho cha mẹ.
3. Giữ gìn gia phong về phương diện xã hội cũng như phương diện kinh tế.
4. Sống vui vẻ, xứng đáng và giữ gìn phần gia nghiệp được chia cho thật lâu bền.
5. Sau khi cha mẹ mất, làm việc phước thiện hồi hướng cho cha mẹ.

- *Nếu là chồng thì nên:*

1. Đối đãi tử tế và nói năng hòa nhã với vợ.

¹ Trong xã hội cộng đồng thì điều này không cần phải áp dụng, hay nên hiểu trong phạm vi văn hóa và tinh thần.

2. Không nên khinh miệt và phản bội vợ trong mọi trường hợp.
3. Thủy chung với vợ.
4. Giao trọn quyền nội trợ cho vợ.¹
5. Mua sắm áo quần, nữ trang cho vợ.

- *Nếu là vợ thì nên:*

1. Tích cực điều khiển việc nhà.
2. Yêu chuộng bà con của chồng.
3. Tiết hạnh với chồng.
4. Giữ gìn tài sản của chồng.
5. Khéo léo trong công việc nhà.

Trên đây là những bốn phạm tội thiểu của Phật tử tại gia đối với gia đình. Xa hơn, người Phật tử tại gia nên khuyến khích và hướng dẫn gia đình sống theo lý tưởng giác ngộ.

- Giác ngộ gia đình:

Nếu gia đình đã chấp nhận đạo Phật làm lẽ sống cao đẹp thì ta hãy cố gắng làm cho quyến thuộc siêng năng học hỏi Phật lý và tích cực tu dưỡng. Nếu gia đình chưa hiểu đạo thì nên cố gắng giới thiệu và khuyến khích một cách nhẹ nhàng

¹ Trong hoàn cảnh mới hiện nay thì điều này phải được hiểu là tin tưởng vào khả năng xếp đặt và xây dựng hạnh phúc gia đình của người vợ.

và cởi mở để mọi người trong gia đình học hỏi và tu dưỡng theo đạo Phật. Một lý tưởng cao đẹp như đạo Phật rất cần thiết cho sự tiến bộ của quyền thuộc cũng như cho cuộc sống chung của tập thể gia đình. Nếu gia đình được Phật hóa thì mọi người trong gia đình sẽ trở nên những “thiện tri thức” (kalyanāmitra) của nhau. Nhờ đó mà gia đình sẽ có hạnh phúc, an lành và nhất là việc hướng thiện và hướng thượng của mỗi thành viên trong gia đình đều được nâng đỡ và phát triển dễ dàng.

2. Tu chợ

“Chợ” chỉ cho môi trường sinh hoạt rộng rãi và có tính cách xã hội. Vì thế, tu chợ có thể có nghĩa là:

a. Tốt bụng với người chung quanh

Điều kiện đầu tiên để trở nên một người “có tu” đối với mọi người chung quanh (chợ) là sự bao dung (nhẫn nhục) và tha thứ. Tích cực hơn là không tự cao, không ích kỷ, không gây phiền phức cho kẻ khác và biết hòa hợp với bất cứ người nào.

b. Xây dựng cuộc sống chung

Cải tạo bản thân và Phật hóa gia đình là tốt nhưng chưa đủ. Cuộc sống còn là cái gì rộng rãi hơn ngoài sự sống của cá nhân và tập thể gia đình.

Chúng ta không thể sống yên ổn giữa những người xấu xa, cướp trộm hay sung sướng trước cảnh nghèo đói khốn cùng. Do đó, xây dựng cuộc sống chung là việc làm mà những người có đủ BI, TRÍ, DŨNG không thể bỏ qua. Nói cách khác, nếu cần, chúng ta phải cách mạng xã hội. Đạo lý Duyên khởi (paticcasamupada) dạy ta nên khảo sát sự thật và cải tạo cuộc đời một cách linh động và hữu hiệu, nghĩa là tùy theo hoàn cảnh, có khi nên xem nặng vấn đề tu dưỡng bản thân, có khi nên xem nặng vấn đề cải tạo xã hội, có khi nên cùng lúc xem nặng cả hai vấn đề, vì con người và xã hội ảnh hưởng lẫn nhau: nhiều người tốt có thể thay đổi bộ mặt xã hội, và cấu trúc xã hội được cải thiện thì đời sống cá nhân cũng được thăng hoa một cách dễ dàng hơn. Do đó, trong việc xây dựng cuộc sống an lành cho mình, cho người, Phật tử tại gia không bị mắc kẹt vào một nguyên tắc cứng nhắc nào.

Đối với những người có nhiều khả năng xây dựng cuộc sống chung cho nước, cho làng, thì những người ấy, theo đạo Phật, phải luôn luôn tu dưỡng mười đức tính sau đây:

1. Chia sẻ và giúp đỡ
2. Đạo đức

3. Hy sinh
4. Ngay thẳng
5. Khắc khổ
6. Nhu hòa
7. Không giận dữ
8. Không hại người
9. Chịu đựng
10. Không chống ý người

Theo luật tương quan tương duyên của sự vật, nếu cuộc sống tập thể tốt đẹp thì đời sống cá nhân cũng tốt đẹp. Ngược lại cũng vậy. Thật ra, khó mà xác định được ranh giới giữa cuộc sống chung và đời sống riêng.

Như vậy, xây dựng cuộc sống chung cũng là công việc phải thực hiện của những người biết tu dưỡng.

3. Tu chùa

“Chùa” là nơi tu học cho tất cả mọi người muốn hướng về giác ngộ và giải thoát. Chùa cũng là nơi huấn luyện những người đủ chí nguyện, khả năng đi xa hơn trong việc tự giác ngộ giải thoát và làm cho kẻ khác cũng được giác ngộ và giải thoát.

Do đó, tu chùa có thể có nghĩa:

a. Tự giác ngộ, giải thoát:

Đời sống có ý nghĩa là đời sống của một người luôn luôn thực hiện những điều cao đẹp hơn những gì đang là. Đức Phật bảo cuộc đời đầy dẫy khổ đau và ngập tràn nước mắt thì Ngài cũng cho biết có an lành thật sự “ở đây” và “bây giờ”, có Niết-bàn (Nirvāṇa) dành cho những người giác ngộ và giải thoát. Tất cả mọi người đều có thể thực hiện được sự an lành ấy. Có điều, đối với người thường, ít sáng suốt, thiếu tự tại, thì không thể tự mình và ở ngay trong cảnh sống phiền phức, thác loạn mà thực hiện được sự an lành. Do đó, trong bước đầu họ phải được sống nơi thanh tịnh - ở chùa - để tu học dưới sự hướng dẫn của những người có nhiều kinh nghiệm trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Lẽ dĩ nhiên, không phải người nào cũng có thể sống mãi ở chùa (xuất gia), nhưng bất cứ người nào cũng có thể nỗ lực “tu chùa”, với mục đích là nhắm đến giác ngộ và giải thoát.

Đạt được giác ngộ và giải thoát như đức Phật hay không, điều ấy còn tùy theo khả năng và điều kiện thời gian của mỗi người, nhưng điều chắc chắn là có tu học thì chắc chắn được sáng suốt và tự tại, hai yếu tố tạo thành đời sống hữu ích và cao đẹp cho mình cũng như cho người khác.

b. Giúp người khác giác ngộ, giải thoát:

Những người có khả năng và chí nguyện thì có thể đi xa hơn trong vấn đề tu chùa. Họ không muốn bận bịu với những công việc khác mà dồn tất cả năng lực và thì giờ cho việc tự giác ngộ giải thoát và đồng thời giúp người khác giác ngộ giải thoát.

Nếu xã hội còn cần đến những chuyên viên văn hóa và đạo đức thì những người tu chùa hoàn toàn (xuất gia) vẫn là người hữu ích cho cuộc sống chung. Nói cách khác, sự tu dưỡng chuyên môn của những người tu hành, trong chừng mực nào đó, vẫn cần thiết cho sự tiến bộ của loài người.

Như vậy, tu chùa trong nghĩa thứ nhất và nghĩa thứ nhì đều là việc đáng thực hiện.

Câu tục ngữ “*Thứ nhất tu nhà, thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa*” có thể hiểu theo nhiều cách. Nhưng cách giải thích trên vẫn là cách giải thích phù hợp nhất theo tinh thần đạo Phật, theo thứ tự tu dưỡng từ hẹp đến rộng, từ thấp lên cao. Với cách giải thích này, chúng ta có thể kết luận: đạo Phật, trong ý nghĩa khế lý và khế cơ, đã không chống trái với cuộc sống hướng về cao đẹp của loài người mà còn đưa loài người đến chân trời sáng rộng.

D. GIẢI THOÁT PHIỀN KHỔ

Phiền khổ là hai trạng thái tâm lý luôn đi đôi với nhau. Hễ có phiền não là có đau khổ. Hễ có đau khổ là có phiền não.

Tâm lý bứt rứt, khó chịu hoặc buồn nặng, sầu thảm, ấy là phiền não mà cũng là khổ đau. Phiền khổ có nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Có những phiền khổ hiện ra rồi ẩn đi trong chốc lát. Có những phiền khổ day nghiền kéo dài và làm chúng ta khô héo dần dần. Cũng có những phiền khổ không thể chịu đựng được đến nỗi làm cho chúng ta phải chết ngất hoặc quyên sinh.

Nguyên nhân của phiền khổ thì nhiều nhưng có thể phân ra làm hai loại:

- Hoàn cảnh xấu ác bên ngoài
- Tâm lý tham luyến và si mê bên trong

Cuộc đời vốn có nhiều thiếu sót, khổ đau, không thật và không thường thì những điều làm chúng ta khổ cũng có mặt ở khắp nơi: chỉ có khác là nơi nhiều, nơi ít.

Theo đức Phật, nỗi phiền khổ đến nhanh nhất và nhiều nhất là nỗi phiền khổ phát xuất từ lòng say đắm khoái lạc, quyền thế và sự ước mong được sống mãi trong thường còn. Vì say đắm khoái lạc

và quyền thế nên con người trở thành ích kỷ, muốn ôm đồm tất cả vui sướng, danh dự về cho mình; vì muốn sống mãi trong thương còn nên con người đâm ra si mê, chấp chặt “cái ta” và “vật của ta”, từ những thành kiến sâu kín bên trong cho đến cái xe, cái nhà bên ngoài... Trong khi đó, khoái lạc không phải là niềm vui chân thật, quyền thế không phải là cái gì tốt đẹp, và bản thân ta cho đến sự vật đều là những gì giả dối, tạm bợ. Do đó, càng say đắm, càng ước mơ chúng ta càng thêm phiền khổ, cũng như người khát nước mà cứ uống nước mặn thì không thể nào hết khát được.

Như vậy nếu muốn sống an vui, chúng ta phải diệt trừ phiền khổ bằng cách thay đổi hoàn cảnh xấu xa trở thành tốt lành và đồng thời cải tạo tham tàn si mê trở thành từ bi, trí tuệ.

Thường thường, khi gặp phải phiền khổ, người ta tìm cách lẩn trốn chúng hoặc tìm cách an ủi mà không tìm cách diệt trừ chúng. Ví dụ, khi phải phiền khổ vì thất bại trong việc làm ăn, người ta tìm cách quên đi trong canh bài chén rượu, hoặc tự an ủi rằng: có những người khác thất bại nặng hơn mình. Tệ hơn, có người trốn tránh phiền não quyết liệt hơn bằng cách tiêu diệt luôn sự sống của mình (tự tử). Nhiều người “khôn ngoan” hơn

thì đổ lỗi cho thần thánh, ma quỷ hay số phận và dùng thời gian như một yếu tố tốt cho sự lãng quên phiền khổ.

Tất cả phương cách trên đều không giúp chúng ta giải thoát được phiền khổ một cách rốt ráo, cũng như sự đổ tội và lãng quên không phải là sự diệt trừ phiền khổ, vì chúng ta không thể nào giải quyết được vấn đề khi chúng ta không chịu nhìn thẳng vào phiền khổ, tìm ra và trừ được nguyên nhân của khổ.

Đạo lý Duyên khởi giúp ta thấy rõ sự vật sinh khởi là do nhiều nguyên nhân hợp lại và mọi sự vật ảnh hưởng lẫn nhau hoặc nhiều hoặc ít. Hoàn cảnh ảnh hưởng con người, con người ảnh hưởng hoàn cảnh, thân thể ảnh hưởng tâm thức, tâm thức ảnh hưởng thân thể v.v... Do đó, muốn diệt trừ phiền khổ trên phạm vi rộng lớn, chúng ta không thể bỏ qua vấn đề cải tạo xã hội, gồm cả vấn đề giáo dục con người. Ở đây chúng ta tạm gác lại vấn đề rộng rãi và phức tạp trong phạm vi tập thể mà chỉ đề cập đến vấn đề gần gũi và đơn giản thuộc phạm vi cá nhân mà chúng ta có thể thực hiện với khả năng hiện có.

Trở lại vấn đề, dựa trên nguyên lý thân thể ảnh hưởng tâm thức và tâm thức ảnh hưởng thân

thể, mỗi khi gặp những điều phiền khổ, chúng ta nên cố gắng kiểm soát ngay từ bốn cử động chính của thân thể: đi, đứng, nằm, ngồi. Nghĩa là làm thế nào cho chúng giữ được vẻ khoan thai, ung dung nhẹ nhàng mà không để chúng trở thành những biểu lộ của phiền khổ như: đi đứng uể oải, nằm lả ra, ngồi gục mặt xuống v.v... Rồi cố gắng giữ cho tiếng nói được rõ ràng, êm ái, dịu hòa... Không nên nói nhiều những điều phiền khổ với những người không giúp được mình giải thoát sự phiền khổ và nhất là không nên thổ lộ với những người đang phiền khổ hay với những người không phải là bạn tốt của mình. Tránh đọc và nghe những lời phiền khổ của kẻ khác.

Có một người thất tình đến nỗi đau thần kinh, ngoài việc uống thuốc ra, ngày ngày sau những bữa ăn sơ sài, anh vào giường nằm đọc tiểu thuyết thất tình và nghe nhạc thất tình của các cô ca sĩ... Sau một thời gian “điều trị” như vậy, người ấy đã phải vào bệnh viện tâm thần.

Vì thế, chúng ta nên nói và đọc lên những điều nhẹ nhàng cao đẹp, nhất là những lời dạy của đức Phật, bậc đã giải thoát. Quan trọng nhất là có những giờ phút im lặng để tĩnh tâm và minh sát. Trước hết hãy lấy lại bình tĩnh của tâm trí

bằng cách tập thiền theo phương pháp “chú ý hơi thở” (ānāpānasati). Rồi xem xét bản chất của sự phiền khổ, thấy rõ cảm giác phiền khổ nơi mình nhiều hay ít, nặng hay nhẹ, thật hay giả. Có nhiều người không biết mình phiền khổ thật hay phiền khổ giả. Cũng có nhiều người phiền khổ mà không biết mình phiền khổ, mặc dù họ đang chết mòn trong sự phiền khổ, cho đến khi tắt thở, hoặc bất giác họ uống thuốc ngủ luôn, hoặc nhảy xuống sông trầm mình...

Khi biết mình đang bị phiền khổ, hãy vận dụng nghị lực chặn đứng phiền não bằng cách để khởi trong lòng những niềm vui nhẹ nhàng, tiếp xúc với những người có thể cho ta niềm vui thanh thoát (đừng lằm với những người làm ta vui nhộn), với thiên nhiên như hoa, cỏ, suối, rừng... hoặc với những tư tưởng vui tươi cao đẹp trong sách sử. Kỳ nhất là nhớ tưởng mãi về quá khứ của mình hoặc của người thân, vì quá khứ dù đẹp đến đâu cũng chỉ gây tiếc nuối, nhớ thương. Cũng đừng hối hận những lỗi lầm của mình vì không ích gì trong lúc phải diệt trừ phiền khổ. Có thể hối hận trong lúc khác nhưng với tinh thần cầu tiến chứ không phải chết lịm vì tên độc hối hận.

Định tâm là minh sát (vipassana). Theo đạo lý Duyên khởi, phiền khổ khởi sinh là do nhân duyên. Như vậy, muốn tiêu diệt phiền khổ phải tìm cho ra nhân chính và duyên phụ của chúng. Có nhiều sự phiền khổ do chính mình gây ra. Có những phiền khổ do kẻ khác hoặc hoàn cảnh tạo nên. Vì phiền khổ do nhân duyên mà có nên không thể giải thoát được phiền khổ nếu không trừ diệt nhân duyên của chúng. Ví dụ, sự phiền khổ vì thi hỏng có thể gây nên bởi không học đủ chương trình, hoặc giáo sư kém, hoặc thiếu sách vở, hoặc chế độ thi cử lạc hậu, hoặc vì điều kiện sinh sống thiếu kém, hoặc ốm đau... Một trong những điều trên có thể là nhân chính và những điều khác có thể là duyên phụ. Muốn trừ bỏ sự phiền khổ vì hỏng thi thì phải trừ bỏ nhân chính và duyên phụ ấy. Chìm đắm trong sự phiền khổ là đại khờ và tiêu cực. Cầu nguyện suông là hành động tiêu cực đối với vấn đề giải thoát phiền khổ, vì cầu nguyện chỉ là sự an ủi hay sự “tiếp sức” gián tiếp, kết quả của sự cầu nguyện cũng rất là tiêu cực. Thay đổi nhân duyên xấu, tăng cường nhân duyên tốt để có kết quả an vui mới là hành động tích cực. Nói cách khác, ngừa bệnh bao giờ cũng tốt hơn là chữa bệnh. Mà ngừa bệnh vốn là vấn đề tu dưỡng

thường xuyên và lâu dài. Tu dưỡng không phải là sự tu tâm đơn thuần. Sự tu dưỡng có nghĩa là sự cải tạo và thăng hoa cuộc sống toàn diện. Muốn có hoa đẹp không phải chỉ bắt sâu tỉa lá, mà còn phải tưới nước bón phân cho cây thường xuyên.

Nói một cách tổng quát, tu dưỡng có nghĩa là thực hiện ngay trong cuộc sống bốn đức tính sau đây:

1. Từ (maitrī)

“Tình bạn”. Chúng ta phiền khổ vì chúng ta quá tham tàn, không có “tình bạn”. Tình bạn là sự thương yêu không toan tính, không vụ lợi. Tình bạn có thể phát triển tới mức độ cao nhất là tình mẹ.

Đẹp đẽ và sung sướng thay tình thương của mẹ hiền đối với đứa con một. Lòng Từ phá bỏ sự tham luyến tàn bạo trong ta, nguyên nhân gây ra phiền khổ cho mình và cho người khác.

2. Bi (karuṇā)

“Sự cứu khổ”. Chúng ta phiền khổ vì chúng ta quá ích kỷ, không biết cho đi. Sự cứu khổ là hành động chia sẻ bình đẳng.

Vui đẹp và hạnh phúc thay cho những người đem an vui cho kẻ khác, sự cứu khổ giúp chúng ta thoát khỏi sự phiền khổ do lòng keo kiệt gây nên.

Người biết cho là kẻ giàu có, luôn luôn nhẹ nhàng và thanh thản.

3. Hỉ (muditā)

“Vui với cái vui của người.” Chúng ta phiền khổ vì chúng ta có nhiều ghen ghét. Phát triển niềm vui vì thấy người vui, chúng ta sẽ là người giàu sang vì biết cách san sẻ niềm vui của kẻ khác, xem sự thành công của người khác là sự thành công của mình, xem hương thơm trong vườn hoa kẻ khác là hương thơm trong vườn hoa của mình. Kẻ ganh ghét khổ sở bao nhiêu thì người biết vui cái vui của người khác sung sướng bấy nhiêu.

4. Xả (upekṣā)

“Không cố chấp”. Hầu hết sự phiền khổ đều phát sanh từ sự cố chấp cái ta và vật sở hữu của ta. Mà nguyên nhân của sự cố chấp là si mê. Nếu giác ngộ được chân lý của sự vật là không thật và không thường thì sự cố chấp sẽ tan biến và trí sáng chế và cải tạo được phát triển. Người không cố chấp là người tự tại, sống trong cuộc đời như người khách qua đường, như bướm nhón nhơ trên đồng ruộng, như ong hút mật mà không làm hại hoa. Người không cố chấp là người hoạt động tích

cực nhưng vẫn hưởng được sự giải thoát và an lành ngay trong cuộc đời rắc rối này.

Tóm lại, muốn giải thoát sự phiền khổ, chúng ta phải cố gắng thực hiện an vui:

1. Trong thời gian ngắn hạn: Áp dụng phương pháp định tâm để khỏi chét lịm trong phiền khổ và minh sát để cắt đứt gốc rễ của phiền khổ.
2. Trong thời gian dài hạn: Tu dưỡng thường xuyên các đức tính: TỪ, BI, HỈ và XẢ.

E. NGHĨA CHỮ CHO

1. Cho

Cho là chữ có nhiều ý nghĩa. Do đó, có nhiều chữ đồng nghĩa ít nhiều với nó như: chia sẻ, san sẻ, tặng, nhường, biếu, dâng, cúng dường, hy sinh...

Trong kinh Phật, chữ cho có gốc từ chữ *dā* (donner), *dāna* (don) nghĩa là cho một cách rộng rãi (bá thí hay bố thí).

Cho là phép tu dưỡng cần phải thực hiện trước tiên của người sống Đạo. Trong mười điều rất ráo (*ārami - pāramitā*) của Nguyên thủy (Theravāda) hay sáu ba-la-mật (Lục độ) của Đại

thừa (mahāyāna), cho là điều trước tiên. Không biết cho tức là chưa bước vào cửa Đạo.

Cho là thể hiện sự giác ngộ thông hiểu:

- a) Đạo lý vô ngã (anātta): Bản thân con người vốn không thật, do đó, không có cái ta để ích kỷ và thân góp cho nó.
- b) Đạo lý vô thường (anicca): Sự vật vốn không bền chắc, do đó, không nên đắm say hay bo bo cất giữ làm sở hữu muôn đời.

Cho là phát triển lòng từ bi (mettā karunā: ban vui và cứu khổ) đối với những người đau khổ cần được giúp đỡ.

Cho cũng là sự tỏ lòng biết ơn với những người đã cho ta ân huệ.

2. Biết cho

Cho đã có nhiều ý nghĩa như vậy nên không phải bất cứ ai cũng biết cho. Vì cho không phải là ném một đồng bạc cho người ăn xin, cho không phải là để được khen ngợi. Mà công đức của sự cho được thành tựu khi nào người cho biết cách cho: “*Cách cho hơn của đem cho.*” Cách cho tốt đẹp tùy thuộc một phần lớn vào người biết cho. Người biết cho là người “*trước khi cho có niềm vui trong lòng, trong khi cho thì hài lòng và sau khi cho thì sung sướng.*” (An, III. 336) Như vậy thì chỉ những

người giác ngộ, lợi tha mới có thể cho và cho một cách tốt đẹp. Còn những kẻ tối tăm, tàn bạo, vụ lợi không biết cho và nếu có cho cũng chỉ làm cho chính họ đau khổ và người bị cho thêm phiền lụy.

Giá trị của sự cho không phải chỉ ở nơi tài vật đem cho, nên không phải chỉ những kẻ giàu có, dư ăn, dư để, mới có thể cho, mà tất cả mọi người đều có thể cho, miễn là biết cách cho. Có ai nghèo đến nỗi không có một nụ cười, một câu nói hòa nhã, dịu dàng, một lời khuyên ích lợi?

Khi biết cho thì tất cả những gì đem cho cũng đều có ý nghĩa. Với lòng thân mến thì những tiếng “chào ông (bà) mạnh giỏi” cũng là sự cho cao quý. Vì nếu trong khi nói ra những tiếng ấy mà ta hết lòng cầu chúc cho người được mạnh khỏe, thành công, an lành thì còn có gì tốt đẹp hơn? (*An, III. 150*) (Giá mà ai cũng thật tâm trong lúc chào hỏi nhau như vậy thì cuộc đời mới có thể bớt được phần nào đau khổ.)

Muốn cho và biết cho thì thế nào chúng ta cũng có vật để cho. Lẽ dĩ nhiên phải là những đồ vật do mình có hoặc làm ra một cách đạo đức chứ không phải là đồ vật có được từ sự bóc lột hay cướp giạt. Ngài Katyayāna (Ca-chiên-diên) gặp một bà già nghèo khổ, suốt đời chưa hề cho ai một vật gì

vì bà nghĩ rằng không có vật gì để cho. Ngài giảng cho bà nghe rằng dù nghèo đến đâu nhưng nếu bà muốn cho thì vẫn có thể được. Sau đó, Ngài đã xin bà một ít nước mà bà đã lấy ở sông lên. Bà vui vẻ cho và nhờ đó được phước báu sinh về cõi trời. (*Kinh Hiền ngu, quyển V, phẩm 26*)

Sống trong xã hội mà những gì xảy ra xung quanh chúng ta đều mang tánh chất mua bán, đổi chác, từ cái phiếu quảng cáo xà bông được trừ tiền khi mua, nụ cười của cô bán hàng, cho đến phiếu thâm tiền của các tổ chức tôn giáo... chúng ta quen dần đi ý nghĩa chữ cho, chữ hy sinh và chóng quen với quy luật “bánh ít trao đi, bánh quy trả lại”. Cứ đà này, một ngày nào đó con người có thể không còn biết giúp nhau, cho nhau một cách không vụ lợi nữa. Như thế thì một ngày không xa nữa, con người sẽ trở nên nghèo nàn một cách nguy hiểm.

Thầy Khantipalo, người Anh, sau một thời gian sống tại các nước Phật giáo, trong một buổi giảng ở Luân Đôn đã chê trách xã hội thương mại Tây phương và khen ngợi những Phật tử Á đông là những người biết cho và luôn luôn tìm ra dịp tốt như sau khi cha mẹ mất, trong những ngày kỵ giỗ ông bà... để làm phước thiện: giúp đỡ người nghèo khổ và ủng hộ người tu hành, ấn tống kinh sách cho người muốn tìm đạo lý, những người tu hành

thì hy sinh giúp đỡ người thế tục hiểu Đạo, sống Đạo mà không hề có ý niệm chinh phục tín đồ.

3. Cho gì?

Chúng ta có thể cho những gì mà chúng ta có trong mục đích làm cho người khác bớt khổ, hết khổ. Các bản kinh Nguyên thủy (*An, I. 91; Itivuttaka, tr. 98; Tăng nhất A-hàm, Đại Chánh tạng, Tập 2, kinh số 125, trang 577, tờ b, dòng 15-16*) chỉ nói đến hai cách cho là: *tài thí* (āmisadāna) và *pháp thí* (dhammadāna). Trong khi đó thì các kinh Đại thừa (mahāyāna) thêm vào một loại nữa là *vô úy thí* (abhaya-dāna) (*Kinh Giải thâm mật, quyển 4, phẩm Địa ba-la-mật, Đại Chánh tạng, Tập 16, kinh số 676, trang 705, tờ c, dòng 14-15*). Như vậy, chúng ta có thể cho:

- a. Cửa cái: như đồ ăn, quần áo, thuốc men và nhà ở, hoặc phục vụ người bằng công sức của mình. (*Tài thí*)
- b. Lời hay lẽ phải, phương pháp tu dưỡng hoặc kinh sách có khả năng làm cho người giác ngộ chân lý giải thoát khổ đau. (*Pháp thí*)
- c. Sự bảo vệ, sự ủng hộ hay hy sinh sự sống của mình để giúp người yếu kém về thể xác hoặc tinh thần không còn sợ sệt và sống yên lành. (*Vô úy thí*)

Tùy theo sự cần thiết của người khác mà chúng ta có thể cho thứ này hay thứ khác. Ví dụ, đối với những người đang bị đàn áp, đe dọa thì nên chú trọng *vô úy thí*: bảo vệ sự sống của họ, ủng hộ tinh thần tự cường, tự quyết của họ. Đối với những người mà đời sống vật chất tạm đầy đủ thì nên chú trọng *pháp thí*: giúp đỡ, hướng dẫn văn hóa, tặng biếu kinh sách. Đối với người đói rách thì nên chú trọng *tài thí*.

Nếu đọc trong kinh thấy câu “*Pháp thí là cao nhất*” (*An, I. 91; Itivuttaka, 98*) thì nên hiểu kèm với mục đích của đạo Phật: cho kẻ khác phương pháp nhận định chân lý để họ giác ngộ. Do đó, muốn ấn tống kinh sách thì nên lựa chọn các kinh sách có khả năng làm cho người giác ngộ mà ấn tống chứ không nên ấn tống bừa bãi các sách vở mê tín dị đoan, trái với tinh thần đạo Phật, làm cho người chê và sợ đạo Phật. (Hiện tượng ấn tống sách tạp nhạp và nặng phần bùa chú đang được phát triển mạnh. Để chặn đứng sự gieo rắc mê tín dị đoan của những người cố ý hay vô tình phá hoại đạo Phật, Phật tử chỉ nên truyền bá các kinh sách có chứng minh của Tổng vụ Hoàng pháp thuộc Giáo hội hoặc kinh sách do Hội phát hành mà thôi.)¹

¹ Các tổ chức được đề cập ở đây (Tổng vụ Hoàng pháp, Giáo hội, Hội) là của thời điểm 1968-1974, khi Hòa thượng viết và lưu hành các bài viết này tại Paris.

Lẽ dĩ nhiên, trong khi thực hành *tài thí* hay *vô úy thí*, chúng ta nên nghĩ rằng việc giúp người được đầy đủ vật chất và an ổn tinh thần chỉ là xây dựng nền tảng để giúp họ đạt đến an lành trọn vẹn.

An lành của con người chỉ có được khi nào họ giác ngộ và giải thoát. Muốn được thế thì phải cần đến phương pháp nhận định và tu dưỡng. Điều cần lưu ý là mục đích của pháp thí không phải để chinh phục kẻ khác cho đạo mình, mà để giúp họ tự đạt Đạo. Như thế, có thể thực hành cùng lúc cả tài thí, vô úy thí và pháp thí, hoặc tài thí hay vô úy thí trước rồi pháp thí sau.

4. Cho ai?

Cho những người cần sự giúp đỡ. Nếu vì lợi tha mà cho con chó đói một miếng bánh hay cho cá dưới ao những hạt cơm thừa trong lúc rửa nồi cũng được phước đức lớn, huống chi là giúp đỡ cho người. (*An, III. 57*) Điều quan trọng là trong khi cho nên sáng suốt để sự giúp đỡ của mình đem lại lợi ích cho người được cho càng nhiều càng tốt. Do đó, đừng giúp rượu để người say sưa, đừng giúp khí giới để kẻ cướp giết thêm người... Tùy theo tài và lực mà mở rộng lòng thương yêu và thực hiện sự giúp đỡ. Hãy cho những người gần chúng ta trước,

như cha mẹ, bà con, đồng bào trước rồi đến tất cả nhân loại chúng sanh. Nên tránh sự đảo ngược đối tượng trong khi cho. Ví dụ, chúng ta thương yêu giúp đỡ cho người dưng nước lã, trong khi đó thì thờ ơ với sự khổ đau của người cùng nước hoặc cùng nòi, hoặc đi lo cho thiên hạ mà quên bỏ bà con.

*“Làm phước nơi nao,
Cầu ao không bắc.”*

Ấy là lời khiển trách đối với những kẻ phát triển tình thương và thực hiện sự cho thiếu thứ lớp và không hợp tình, hợp lý. Trong việc hướng dẫn người trở về với đạo cũng vậy, hãy độ cho những kẻ có duyên trước. Đối với những người chưa có duyên lành thì cố gắng giúp họ gây duyên rồi sẽ độ họ sau. Cứ tiếp tục mà cho, mà độ, cho nên không có vấn đề thương ai bỏ ai.

Có nhiều người chống đối sự giúp đỡ của Phật tử đối với người tu hành chân chính hoặc tổ chức Phật giáo. Họ cho đó là việc không đáng làm. Theo thiên ý, sự phê bình này thiếu lý lẽ, vì xét cho cùng thì sự ủng hộ của Phật tử cho người dất diu họ hay cho tổ chức đạo giáo của họ là hợp lý, hợp tình và không khác gì việc đóng góp của dân chúng đối với nhà nước. Khác chăng là dân chúng

đóng góp cho nhà nước là do luật định, còn Phật tử ủng hộ là vì tự nguyện. Về việc này, có lẽ câu chuyện sau đây giải rõ phần nào:

“Trong một tiệc trà có tầm quốc tế tại Hampstead Hill, Luân Đôn, một thương gia người Anh hỏi một bà Tây Tạng rằng:

- Thưa bà, tại sao dân chúng Tây Tạng phải lo quá nhiều cho đời sống của các nhà tu hành?

- Thưa ông, ở Âu Mỹ, người ta kính phục những người thương mại thành công hay những minh tinh màn bạc. Còn ở nước tôi, dân chúng quê mùa lại kính phục các bậc hiền đức. Họ muốn các vị Lạt-ma được đầy đủ về đời sống vật chất (thật ra các vị Lạt-ma tiêu dùng chẳng bao nhiêu) để các vị có thể chăm lo đời sống văn hóa và đạo đức cho dân chúng. Thật ra, dân chúng Tây Tạng rất sung sướng được lo cho các vị Lạt-ma chứ không phải bị bắt buộc.

Người thương gia Anh nghe xong hổ thẹn và lảng sang chuyện khác.”

5. Cho thì được gì?

Thường thường, chúng ta nghĩ rằng cho là mất. Song đạo Phật thì bảo cho là được. Được gì? Được trở nên giàu có. Con người nếu không biết đạo thì

luôn luôn muốn thâm vào mà không thích phát ra. Càng thâm vào, càng thêm ích kỷ, nặng nề và tỏ ra nghèo thiếu mãi. Càng phát ra càng thêm rộng rãi, nhẹ nhàng và tỏ ra giàu có luôn luôn. Ví dụ: trong khi dâng hoa hay tặng hoa cho người khác thì chính mình là người thấy đẹp và vui trước.

“Người cho sẽ được năm điều lợi ích: (1) được nhiều người kính mến, (2) có liên hệ tốt với người, (3) được tiếng tốt, (4) tự tin và (5) sẽ sanh vào nơi an lành.” (An, V. 34)

Hơn nữa, cho là phong thái của người sắp được giác ngộ và giải thoát như Phật.

Cho là một phép tu dưỡng chứ không phải một lý thuyết, cho nên kết quả tốt đẹp của nó chỉ có nơi những người biết cách cho và thường hay cho.

F. MÙA BÁO HIẾU

“Tháng bảy ngày rằm xá tội vong nhân.”

Vào ngày này, ở quê hương Việt Nam, chuông siêu độ ngân vang từ sáng sớm. Suốt ngày, các bà các mẹ tấp nập đến chùa cầu nguyện cho bà con đã mất... Nhiều Việt kiều tuy sống xa nhà, xa chùa, vẫn còn giữ tục lệ này với ít nhiều thay đổi.

1. Nguồn gốc

Để hiểu rõ phong tục này, chúng ta hãy xét nguồn gốc và ý nghĩa của nó. Sự thật thì lễ Vu Lan bắt nguồn từ Phật giáo Đại thừa, có hệ thống văn học bằng chữ Sanskrit ở các nước Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản v.v... Các nước theo Phật giáo Nguyên thủy, có hệ thống văn học bằng chữ Pāli như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào v.v... không có lễ Vu Lan mà chỉ có lễ Dâng y Kathina lên chư tăng để cầu phúc cho cha mẹ.

Có nhiều người tưởng đức Phật không nói đến liên hệ tình nghĩa giữa cha mẹ và con cái vì đức Phật chủ trương “xuất thế”. Điều này không đúng, vì hiện có rất nhiều Kinh điển (cả Đại thừa lẫn Nguyên thủy) nói về chữ hiếu.

2. Ảnh hưởng

Riêng nước ta không những chịu ảnh hưởng Phật giáo mà còn chịu ảnh hưởng Khổng giáo, cho nên ông bà cha mẹ chúng ta lại càng xem nặng chữ hiếu:

*“Công cha như núi Thái Sơn,
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.
Một lòng thờ mẹ kính cha,
Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con.”*

*“Thờ cha mẹ phải hết lòng,
Ấy là chữ hiếu dạy trong luân thường.”*

Hầu hết các gia đình Việt Nam đều có bàn thờ ông bà tổ tiên. Song quan niệm về thờ phụng của mọi người không hẳn đã giống nhau. Người còn giữ nhiều tục lệ cổ xưa thì nghĩ rằng cha mẹ đã khuất tuy sống bên kia thế giới hay dưới âm phủ vẫn có liên hệ và uy quyền đối với con cái, nhất là trong những ngày kỵ giỗ, tết nhất; do đó, thờ phụng cúng lễ cha mẹ không những để tưởng nhớ mà còn để cầu xin cha mẹ phù hộ. Đối với người chịu nhiều ảnh hưởng Khổng giáo thì sự thờ phụng cha mẹ đã qua đời chỉ là hình thức để tưởng nhớ công ơn và noi theo chí hướng.

Quan niệm của người Phật tử có phần đặc biệt hơn. Họ vẫn thờ phụng cha mẹ đã qua đời theo tục lệ song không phải vì sợ uy quyền cha mẹ đã mất, không nghĩ rằng cha mẹ chết là hết, mà nghĩ rằng cha mẹ đã mất vẫn tiếp tục sống trong hình thái khác, ở thế giới khác; cho nên họ luôn luôn tưởng nhớ, làm phước thiện để hồi hướng công đức cho cha mẹ và cầu mong cha mẹ được an lành, giải thoát khỏi khổ đau và giác ngộ chân lý. Nói cách khác, Phật tử thờ phụng cha mẹ với niềm thương kính và ước mong cha mẹ được an lành mãi mãi.

3. Hiếu kính

Như chúng ta biết, lễ Vu Lan bắt nguồn từ kinh Vu Lan. Vu Lan (Ulumbana) nghĩa là (giải thoát) nổi khổ treo ngược. Ý kinh có thể tóm tắt như sau:

“Ngài Mục Kiên Liên, sau khi giác ngộ, nhờ có thần thông, thấy mẹ đang bị đọa đày, đói khát trong cảnh giới quỷ đói (ngạ quỷ). Ngài đến thăm và dâng cơm cho mẹ. Mẹ ngài bốc cơm ăn, nhưng cơm hóa lửa, không ăn được. Ngài Mục Kiên Liên hết sức đau đớn, nhưng tự mình không thể cứu được mẹ. Theo lời Phật dạy, đến ngày rằm tháng bảy, ngày mãn mùa tu học của chư Tăng, ngài Mục Kiên Liên cúng dường và cầu chư Tăng trong mười phương chú nguyện và chuyển nghiệp cho mẹ. Kết quả mẹ ngài và những chúng sanh cùng cảnh ngộ đều được giải thoát.”

4. Khế lý khế cơ

Như vậy, đại ý kinh Vu Lan là dạy về chữ hiếu. Có thể là kinh này không thuộc kinh điển Nguyên thủy. Song dù là kinh điển Nguyên thủy hay Đại thừa thì cũng cần phải được đọc với sự phán đoán dựa trên nguyên tắc khế lý và khế cơ.

Theo đạo lý Duyên khởi, đạo lý căn bản của Phật giáo, thì sự vật khởi sinh và tồn tại là do rất

nhiều nhân duyên. Do đó, sự sống của chúng ta có được và tồn tại là nhờ cha mẹ. Hơn nữa, nếu kiếp người là rất đáng quý, như đức Phật dạy, thì ai cho ta sự sống, người ấy phải là ân nhân cao cả nhất. Vì thế, tri ân báo ân cha mẹ, nhất là lúc cha mẹ già yếu, là việc làm đúng đạo. Nhưng báo ân cha mẹ không chỉ là cung cấp đời sống vật chất mà còn phải giúp cha mẹ tu dưỡng để thực hiện giải thoát, giác ngộ.

Xa hơn thì sự sống của chúng ta có được và tồn tại cũng nhờ vào nhiều người khác nữa. Cha mẹ là ân nhân trực tiếp, mà bà con, đồng bào, đồng loại là ân nhân gián tiếp của chúng ta. Vì thế, chỉ biết hiếu thảo với cha mẹ mà quên bỏ hay phản bội bà con đồng bào thì không thể gọi là có hiếu. Nói khác đi, người có hiếu tức là người có tình nghĩa trong gia đình và cả ngoài xã hội.

Cũng theo đạo lý Duyên khởi thì “một là tất cả, tất cả là một”. Do đó, trong nhiều trường hợp, hy sinh cho đồng bào, thực hiện an vui cho xã hội cũng là phương cách báo ân cha mẹ.

5. Thể hiện tinh thần Vu Lan

Nhân mùa Vu Lan, nếu dành được một ít thì giờ để tưởng nhớ công đức và nguyện cầu cho cha mẹ đã mất hay hiện còn được an lành với một nghi

lễ giản dị nhưng trang nghiêm là điều rất quý. Quý hơn nữa là sự tưởng nhớ và cầu nguyện được thể hiện cụ thể bằng hành động thiết thực lợi ích, nhất là cho cha mẹ, bà con còn sống. Vận dụng mọi phương tiện tốt để giúp đỡ cha mẹ, bà con, đồng bào, đồng loại thoát khỏi hoàn cảnh đói khát cơ cực, chiến tranh tàn bạo, tù đầy thảm khốc, đó là tinh thần Vu Lan.

PHẬT THUYẾT KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Dhamma Cakkapavattana Sutta

Tôi nghe như vậy: Một thời Thế Tôn ở trong Lộc Uyển, tại I-si-pa-ta-na, gần Bà-râ-nâ-si. Lúc bấy giờ Thế Tôn nói với đoàn năm tỳ-kheo rằng:

Có hai điều cực đoan mà người xuất gia không nên làm theo. Những gì là hai? Một là đắm say dục lạc thấp hèn, đê tiện, phàm phu, không ích lợi, không cao cả. Hai là lao mình trong khổ hạnh, đau khổ, không cao cả, không ích lợi.

Này các tỳ-kheo, xa lánh hai điều cực đoan này, Như Lai Chính giác chứng ngộ Trung đạo

phát sinh sự thấy, sự hiểu, đưa đến an tịnh, thắng trí, Niết-bàn.

Này các tỳ-kheo, thế nào là Trung đạo do Như Lai Chính giác chứng ngộ, phát sinh sự thấy, sự hiểu, đưa đến an tịnh, thắng trí, Niết-bàn? Đó là Thánh đạo tám ngành, tức là: Chính tri kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định. Này các tỳ-kheo, tám Thánh đạo này là Trung đạo do Như Lai Chính giác chứng ngộ, phát sinh sự thấy, sự hiểu, đưa đến an tịnh, thắng trí, Niết-bàn.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ**: sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi ưu não là khổ, oán thù tụ hội là khổ, thương yêu biệt ly là khổ, mong cầu không được là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ nhân**: chính ái dục dẫn đến tái sanh, do ái cấu kết với hỷ và tham, tìm kiếm thú vui nơi này chỗ khác; tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ diệt**: chính là ly tham đoạn diệt hoàn toàn, xả bỏ, giải thoát, không chấp trước ái dục.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Con đường đưa đến Khổ diệt**: chính là Thánh đạo

tám ngành, tức là: Chính tri kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ cần phải hiểu rõ**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ đã được hiểu rõ**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ nhân**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ nhân cần phải đoạn trừ**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ nhân đã được đoạn trừ**, là điều đối với các pháp

từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ diệt**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng đạt**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Khổ diệt đã được chứng đạt**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Con đường đưa đến Khổ diệt**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Con đường đưa đến Khổ diệt cần phải tu tập**, là điều đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhãn sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, **đây là thánh đế về Con đường đưa đến Khổ diệt đã được tu tập**, là điều

đối với các pháp từ trước chưa từng nghe, nơi Ta nhân sinh, trí sinh, tuệ sinh, quang sinh, minh sinh.

Này các tỳ-kheo, cho đến khi nào tri kiến như thật về bốn Thánh đế với ba chuyển, mười hai tướng như trên **không hoàn toàn rõ ràng nơi Ta**, thì khi ấy, **Ta không tự nhận chứng đạt** Vô thượng Chính đẳng Chính giác trong thế giới với chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, quần chúng sa-môn, bà-la-môn, trời và người.

Này các tỳ-kheo, khi nào mà tri kiến như thật về bốn Thánh đế với ba chuyển và mười hai tướng **hoàn toàn rõ ràng nơi Ta**, thì khi ấy, **Ta mới tự nhận đã chứng đạt** Vô thượng Chính đẳng Chính giác trong thế giới với chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, quần chúng sa-môn, bà-la-môn, trời và người.

Bấy giờ, tri kiến khởi lên nơi Ta: “Bất động là tâm giải thoát của Ta; đây là lần sinh cuối cùng, Ta không tái sinh nữa.”

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, đoàn năm tỳ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Phật dạy. Trong lúc nghe pháp, Tôn giả Kon-dañ-ña khởi lên pháp nhãn thanh tịnh không ô nhiễm như sau: “Tất cả các pháp do nhân duyên khởi ra đều bị hoại diệt.”

PHẬT THUYẾT KINH VÔ NGÃ TƯỚNG

Anattā Lakkhana Sutta

Tôi nghe như vậy: Một thời Thế Tôn ở trong Lộc uyển, gần Bà-râ-na-si.

Lúc bấy giờ Thế Tôn nói với đoàn năm tỳ-kheo rằng:

Các tỳ-kheo, sắc là vô ngã. Các tỳ-kheo, nếu sắc thật là ngã, thì sắc không thể dẫn đến khổ não và có thể mong rằng: sắc của tôi là như thế này; sắc của tôi không như thế này. Nay các tỳ-kheo, vì sắc là vô ngã nên sắc dẫn đến khổ não, và không thể mong rằng: sắc của tôi là như thế này; sắc của tôi không như thế này.

Thọ là vô ngã. Các tỳ-kheo, nếu thọ thật là ngã, thì thọ không thể dẫn đến khổ não và có thể mong rằng: thọ của tôi là như thế này; thọ của tôi không như thế này. Nay các tỳ-kheo, vì thọ là vô ngã nên thọ dẫn đến khổ não, và không thể mong rằng: thọ của tôi là như thế này; thọ của tôi không như thế này.

Tướng là vô ngã. Các tỳ-kheo, nếu tướng thật là ngã, thì tướng không thể dẫn đến khổ não và

có thể mong rằng: tướng của tôi là như thế này; tướng của tôi không như thế này. Nay các tỳ-kheo, vì tướng là vô ngã nên tướng dẫn đến khổ não, và không thể mong rằng: tướng của tôi là như thế này; tướng của tôi không như thế này.

Hành là vô ngã. Các tỳ-kheo, nếu hành thật là ngã, thời hành không thể dẫn đến khổ não và có thể mong rằng: hành của tôi là như thế này; hành của tôi không như thế này. Nay các tỳ-kheo, vì hành là vô ngã nên hành dẫn đến khổ não, và không thể mong rằng: hành của tôi là như thế này; hành của tôi không như thế này.

Thức là vô ngã. Các tỳ-kheo, nếu thức thật là ngã, thời thức không thể dẫn đến khổ não và có thể mong rằng: thức của tôi là như thế này; thức của tôi không như thế này. Nay các tỳ-kheo vì thức là vô ngã nên thức dẫn đến khổ não, và không thể mong rằng: thức của tôi là như thế này; thức của tôi không như thế này.

- Nay các tỳ-kheo, các thầy nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Vậy đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng: cái này là của tôi; cái này là tôi; cái này là bản ngã của tôi?

- Không, bạch Thế Tôn.

- Thọ là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Vậy đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng: cái này là của tôi; cái này là tôi; cái này là bản ngã của tôi?

- Không, bạch Thế Tôn.

- Tưởng là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Vậy đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng: cái này là của tôi; cái này là tôi; cái này là bản ngã của tôi?

- Không, bạch Thế Tôn.

- Hành là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Vậy đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng: cái này là của tôi; cái này là tôi; cái này là bản ngã của tôi?

- Không, bạch Thế Tôn.

- Thúc là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Vậy đối với các pháp vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi nhận rằng: cái này là của tôi; cái này là tôi; cái này là bản ngã của tôi?

- Không, bạch Thế Tôn.

- Vì thế, các tỳ-kheo, tất cả sắc thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đều phải được quán như thật với chính trí như vậy: Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải bản ngã của tôi.

Tất cả thọ thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đều phải được quán như thật với chính trí như vậy: Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải bản ngã của tôi.

Tất cả tưởng thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa

hay gân, đều phải được quán như thật với chính trí như vậy: Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải bản ngã của tôi.

Tất cả hành thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đều phải được quán như thật với chính trí như vậy: Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải bản ngã của tôi.

Tất cả thức thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đều phải được quán như thật với chính trí như vậy: Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải bản ngã của tôi.

Các tỳ-kheo, bậc thánh Thanh văn nghe nhiều hiểu biết như thế nên nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, nhàm chán tưởng, nhàm chán hành, nhàm chán thức; do nhàm chán mà hết tham; do hết tham mà giải thoát; khi giải thoát biết rằng đã giải thoát. Vị ấy biết rõ: tái sinh đã dứt, phạm hạnh đã thành, điều nên làm đã làm, không trở lại thế gian này nữa.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, đoàn năm tỳ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Phật dạy.

Trong lúc nghe Pháp, đoàn năm tỳ-kheo, bởi không còn chấp thủ nên tâm giải thoát các lậu hoặc.

PHẬT THUYẾT KINH CHÂN HẠNH PHÚC

Mahā Mangala Sutta

Tôi nghe như vậy: Một thời Thế Tôn ở tại Sāvātthi, trong rừng Je-ta vườn A-nā-tha-pin-di-ka. Có một thiên nhân, khi đêm gần tàn, với dung sắc thù thắng chiếu khắp rừng Je-ta, đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, kính lễ Thế Tôn, rồi đứng một bên, thiên nhân ấy nói lên bài kệ trước Thế Tôn:

“Chư thiên và loài người,
Suy nghĩ về hạnh phúc,
Ước mong được hạnh phúc,
Chân hạnh phúc là gì?”

Thế Tôn đáp kệ rằng:
“Kẻ si mê nên tránh,
Bạc hiên, đức phải gần.
Cung kính người đáng kính,
Ấy là chân hạnh phúc.

Chọn nơi lành mà ở,
Đời trước đã tạo phúc,
Nay giữ lòng thẳng ngay,
Ấy là chân hạnh phúc.

Hiếu rộng và khéo tay,
Giữ tròn các giới luật.
Nói những lời hòa ái,
Ấy là chân hạnh phúc.

Cung dưỡng cha mẹ già,
Yêu mến vợ [chồng] và con,
Không vương vấn phiền hà,
Ấy là chân hạnh phúc.

Cho và sống đúng cách,
Nên giúp đỡ bà con,
Hành động không chê trách,
Ấy là chân hạnh phúc.

Ngăn trừ điều ác xấu,
Dứt bỏ thói rượu chè,
Chuyên cần trong Chính đạo,
Ấy là chân hạnh phúc.

Kính nhường và khiêm tốn,
Biết đủ và nhớ ơn,
Tùy thời học đạo lý,
Ấy là chân hạnh phúc.

Nhẫn nhục, vâng ý lành,
Viếng thăm bậc tu hành,
Tùy thời bàn luận đạo,
Ấy là chân hạnh phúc.

Trong sạch và siêng năng,
Suốt thông các chân lý,
Thực hiện vui Niết-bàn,
Ấy là chân hạnh phúc.

Tiếp xúc với thế gian,
Giữ lòng không sa ngã,
Không sâu nhiễm, bình an,
Ấy là chân hạnh phúc.

Như thế mà tu hành,
Việc gì cũng thành tựu.
Ở đâu cũng an lành,
Thấy là chân hạnh phúc.

PHẬT THUYẾT KINH TỪ BI

Mettā Sutta

Ai khôn ngoan muốn cầu hạnh phúc,
Và ước mong sống với an lành,
Phải tài năng, ngay thẳng, công minh,
Nghe lời phải, dịu hiền, khiêm tốn.

Ưu thanh bần, dễ dàng chịu đựng,
Ít bận rộn, vui đời giản dị,
Chế ngự giác quan và thận trọng,
Không liêu lĩnh, chẳng mê tục lụy.

Không chạy theo điều quấy nhỏ nhoi,
Mà Thánh hiền có thể chê bai,
Đem an vui đến cho muôn loài,
Cầu chúng sanh tẩy đều an lạc. 🕉

Không bỏ sót một hữu tình nào,
Kẻ ốm yếu hoặc người khỏe mạnh,
Giống lớn to hoặc loại dài cao,
Cỡ trung bình, hoặc ngắn, nhỏ, thô.

Có hình tướng hay không hình tướng,
Ở gần ta hoặc ở nơi xa,
Đã sinh rồi hoặc sắp sinh ra,
Cầu cho tất cả đều an lạc. 🕉

Với ai và bất luận ở đâu,
Không lừa dối, chẳng nên khinh dể,
Lúc cảm hờn hoặc khi giận dữ,
Đừng mưu toan gây khổ cho nhau.

Như mẹ hiền thương yêu con một,
Dám hy sinh bảo vệ cho con,
Với muôn loài ân cần không khác,
Lòng ái từ như biển như non. 🕉

Tung rải từ tâm khắp vũ trụ,
Mở rộng lòng thương không giới hạn,
Tầng trên, phía dưới và khoảng giữa,
Không vướng mắc, oán thù, ghét bỏ.

Khi đi, khi đứng, hoặc nằm ngồi,
Những lúc tinh thần được tỉnh táo,
Phát triển luôn dòng chính niệm này,
Là lối sống đẹp cao nhất đời.

Đừng để lạc vào nơi mê tối,
Đủ giới đức trí tuệ cao vời,
Và dứt bỏ lòng tham dục lạc,
Được như thế thoát khỏi luân hồi. 🕉

TÂM KINH ĐẠI TRÍ TUỆ SIÊU VIỆT

Bồ Tát Quán Tự Tại khi tu chứng đại trí tuệ siêu việt, thấy rõ năm uẩn đều không, vượt hết thấy khổ ách.

Này Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sắc tức là không, không tức là sắc; thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy.

Xá Lợi Tử! Thể Không của các pháp là không sinh, không diệt, không nhiễm, không sạch, không thêm, không bớt. Vì thế trong Không, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức; không nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không nhãn giới cho đến ý thức giới; không vô minh, cũng không hết vô minh; cho đến không già chết, cũng không hết già chết; không khổ, tập,

diệt, đạo; không quán trí, cũng không chứng đạt, vì không gì để chứng.

Bồ Tát nương trí tuệ siêu việt nên tâm không vướng ngại; vì không vướng ngại nên không sợ hãi, xa lìa hết thảy điên đảo mộng tưởng, rốt ráo đạt đến Niết-bàn. Chư Phật ba đời nương trí tuệ siêu việt nên được giác ngộ hoàn toàn, chân chính và cao nhất.

Vì thế nên biết rằng, trí tuệ siêu việt là sức lớn, sức sáng, sức cao nhất, sức không gì bằng, hay trừ hết thảy khổ đau, chân thật không sai. Cho nên từ trí tuệ siêu việt rút ra nghĩa tinh yếu như vậy:

Giải thoát, giải thoát, đã giải thoát, đã cùng giải thoát, giác ngộ hoàn toàn.

PHƯƠNG PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ VÀO HƠI THỞ RA

Phương pháp Quán niệm hơi thở vào - hơi thở ra gồm 16 chủ đề quy vào 4 nhóm: I. Quán niệm về thân, II. Quán niệm về thọ, III. Quán niệm về tâm, IV. Quán niệm về pháp. Do đó, thiên sinh nếu có thời giờ thì tuần tự tu tập theo 16 chủ đề. Nếu không, thì ít nhất tu tập 4 chủ đề đầu và chủ đề 13.

I. Bốn đề tài về Thân

1. Thở vô dài, tự biết: Tôi thở vô dài
Thở ra dài, tự biết: Tôi thở ra dài
2. Thở vô ngắn, tự biết: Tôi thở vô ngắn
Thở ra ngắn, tự biết: Tôi thở ra ngắn
3. Cảm giác toàn thân, tôi thở vô
Cảm giác toàn thân, tôi thở ra
4. An tịnh thân hành, tôi thở vô
An tịnh thân hành, tôi thở ra

II. Bốn đề tài về Thọ

5. Cảm giác hỷ thọ, tôi thở vô
Cảm giác hỷ thọ, tôi thở ra
6. Cảm giác lạc thọ, tôi thở vô
Cảm giác lạc thọ, tôi thở ra
7. Cảm giác tâm hành, tôi thở vô
Cảm giác tâm hành, tôi thở ra
8. An tịnh tâm hành, tôi thở vô
An tịnh tâm hành, tôi thở ra

III. Bốn đề tài về Tâm

9. Cảm giác về tâm, tôi thở vô
Cảm giác về tâm, tôi thở ra

10. Với tâm hân hoan, tôi thở vô
 Với tâm hân hoan, tôi thở ra
11. Với tâm định tĩnh, tôi thở vô
 Với tâm định tĩnh, tôi thở ra
12. Với tâm giải thoát, tôi thở vô
 Với tâm giải thoát, tôi thở ra

IV. Bốn đề tài về Pháp

13. Quán vô thường, tôi thở vô
 Quán vô thường, tôi thở ra
14. Quán ly tham, tôi thở vô
 Quán ly tham, tôi thở ra
15. Quán đoạn diệt, tôi thở vô
 Quán đoạn diệt, tôi thở ra
16. Quán từ bỏ, tôi thở vô
 Quán từ bỏ, tôi thở ra.

Đặc điểm của phương pháp này là: nhóm I đưa đến tĩnh chỉ (samatha), nhóm II đưa vào ngưỡng cửa minh sát, nhóm III phát triển minh sát, nhóm IV thành tựu tuệ quán (vipassana).



HẾT