

***Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa***

*Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,
Bậc Arahán, Bậc Chánh Đẳng Giác*

NINA VAN GORKOM
Phạm Thu Hằng *chuyển ngữ*
Vietnam Dhamma Home *hiệu đính*

Con đường Đức Phật

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Lời nói đầu	7
Lời giới thiệu	11
Sự thật về khổ	29
Sự thật về vô ngã	46
Nghiệp và quả của nghiệp	84
Thiện pháp và cuộc sống thiện lành	105
Phát triển tâm trí và thiền	130
Bát chánh đạo	154

Lời nói đầu

Phật giáo là gì? Liệu nó có khác biệt với những gì mà hầu hết mọi người vẫn tin: là một tôn giáo phương Đông với rất nhiều lễ nghi và hình thức thiền tập dẫn đến những kinh nghiệm kỳ bí. Thực ra Phật giáo rất thiết thực. Đức Phật dạy tất cả những gì là thật, tất cả những hiện tượng danh (tinh thần) và sắc (vật chất) trong cuộc sống chúng ta. Bằng cách học Giáo lý của Ngài mà người ta có thể biết cách tìm hiểu các trạng thái tâm khác nhau của mình, chúng luôn thay đổi một cách nhanh chóng. Một người có thể biết được những sai lầm và thói xấu của mình, thậm chí ở mức vi tế hơn mà bình thường khó có thể nhận ra. Người ta học để biết cái gì là tốt, là thiện, và làm thế nào để phát triển những thiện pháp qua thân, khẩu, ý. Đức Phật dạy về cuộc sống và cái chết, về các điều kiện nhân duyên cho tất cả các pháp sinh khởi và luôn biến đổi. Ngài chỉ ra khổ và bất toại nguyện vốn nội tại trong mọi hiện tượng của đời sống. Ngài giải thích thực chất con người là sự cấu thành của các yếu tố sinh khởi và diệt đi ngay lập tức, chúng không phải là một bản thể vĩnh cửu hay một cái “ngã”. Đức Phật dạy Bát Chánh Đạo, những chi pháp mà nếu được vun bồi một cách

đúng đắn sẽ dẫn đến hiểu biết trực tiếp về bản chất của vạn pháp. Chính bằng trí tuệ trực nhận đó mà mọi phiền não cuối cùng có thể được tận diệt.

Trong cuốn sách này tôi muốn giải thích thông điệp, những nội dung căn bản và một số chi tiết về Giáo lý của Đức Phật. Việc tìm hiểu những chi tiết này đem lại lợi ích gì? Giáo Pháp của Đức Phật thật vi tế và thâm diệu nên cần phải đi sâu vào chi tiết. Nếu người ta không biết rằng có rất nhiều góc cạnh, diện mạo khác nhau trong mỗi một pháp (thực tại) mà Đức Phật đã thuyết giảng thì họ sẽ tìm hiểu kinh sách với cái hiểu sai. Từ đó sẽ dẫn đến đơn giản hóa quá mức việc luận giải Giáo lý. Vì vậy, nhất thiết phải có sự kham nhẫn trong việc nắm bắt tính chất phức hợp của Giáo lý để tránh những hiểu biết hời hợt. Hiểu sai Giáo lý sẽ dẫn đến việc thực hành con đường Đức Phật một cách sai lầm, và kết cục sẽ là không có cái hiểu đúng về các hiện tượng trong và xung quanh chúng ta. Phát triển Con đường (Bát Chánh Đạo) là phát triển hiểu biết trực tiếp về bản chất của vạn pháp. Khi hiểu được cách thức phát triển con đường một cách đúng đắn thì sự thật về những gì Đức Phật dạy sẽ được thực chứng thông qua kinh nghiệm trực tiếp. Mặc dù hiểu biết về lý thuyết là nền tảng cho sự phát triển Bát Chánh Đạo, nhưng vẫn chưa đủ để nắm bắt được ý nghĩa thâm sâu của Giáo lý. Người ta nên biết rằng cần phải có thời gian và lòng kiên trì để hiểu được Con đường này là gì, và làm thế nào để bắt đầu phát triển nó.

Kinh điển Phật giáo theo truyền thống Nguyên thủy lưu truyền đến ngày nay bắt nguồn từ đâu? Những bài kinh này có từ thời Đức Phật tại thế, khoảng 2500 năm về trước. Một thời gian ngắn sau khi Đức Phật nhập diệt, một cuộc kết tập kinh điển đã diễn ra tại thành Vương Xá (Rājagaha) để kiểm chứng và kết tập Giáo lý theo đúng nguyên gốc chính thống. Dưới sự dẫn dắt của vị đại đệ tử của Đức Phật là Ngài Mahā Kassapa (Đại Ca diếp), năm trăm vị tỳ kheo A La Hán đã thuật lại những bài giảng thuộc tạng Luật, là những quy tắc, giới luật tỳ kheo; tạng Kinh, những bài Phật thuyết; và tạng Vi Diệu Pháp, là Giáo lý tột cùng về thực tại (pháp chân đế). Đợt kết tập kinh điển thứ hai được tổ chức một thế kỷ sau tại thành Vesālī. Việc làm này là cần thiết vì có những diễn giải sai lầm về giới luật tỳ kheo của một số tu sĩ làm lạc. Đợt tập kết kinh tạng thứ ba diễn ra vào năm 268 trước công nguyên tại Pāṭalīputta. Chính vào dịp này, kinh điển truyền thống Nguyên thủy (Theravāda) bằng tiếng Pāli được biên soạn và tồn tại cho đến ngày nay. Trong suốt thời gian này, Giáo pháp được truyền khẩu, cho đến khoảng năm 89 trước Công Nguyên thì được chuyển thành văn tự tại Sri Lanka.

Trong cuốn sách này, tôi đã sử dụng một số thuật ngữ Pāli có thể hữu ích cho những người có ý định đi sâu vào kiến thức Phật giáo. Những từ tương đương với ngôn ngữ Pāli bằng tiếng Anh thì thường không chuẩn xác, do bất

nguồn từ triết học phương Tây và vì vậy, mà ngữ nghĩa có phần sai khác so với Giáo lý Đức Phật. Tôi muốn bày tỏ sự tri ân sâu sắc đến bà Sujin Boriharnwanaket ở Thái Lan, người đã giúp đỡ tôi rất nhiều trong việc hiểu Giáo lý và đặc biệt là trong thực hành Giáo pháp. Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn tới “Tổ chức Nghiên cứu và Hoằng dương Phật pháp”, tới Alan Weller và chồng tôi, những người đã hỗ trợ tôi trong việc biên soạn và in ấn cho ra đời cuốn sách này.

Cuối cùng tôi muốn cung cấp thông tin về nguồn của các đoạn trích từ kinh điển bằng tiếng Anh. Những trích dẫn chủ yếu là từ Trường Bộ kinh, Trung Bộ kinh, Tương Ưng Bộ kinh và Tăng Chi Bộ kinh. Tôi cũng trích dẫn từ Thanh Tịnh Đạo - một Bách khoa Toàn thư về Phật giáo, do ngài luận sư Buddaghosa chú giải vào thế kỷ thứ V sau CN. Đây chỉ là một vài cuốn trong số những kinh điển mà tôi sử dụng. Các kinh sách này đang có tại Hiệp hội Kinh điển Pāli (Pāli Text Society), số 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, vương quốc Anh.

Trong cuốn sách này, tôi có ý định cung cấp một giới thiệu ban đầu về Giáo lý Đức Phật và hy vọng rằng dẫn nhập này có thể khuyến khích độc giả tìm hiểu kinh điển Phật giáo để đào sâu thêm hiểu biết của mình.

Nina van Gorkom

Lời giới thiệu

Tại sao chúng ta có mặt trên đời này? Tại sao chúng ta phải đau khổ? Con người ở mọi thời đại đã hình thành những hệ thống triết học để lý giải sự tồn tại của mình, và đưa ra giải pháp cho vấn đề khổ đau. Tôn giáo cũng cố gắng giải quyết vấn đề khổ đau bằng cách dạy rằng mọi người nên có niềm tin vào Chúa trời, và sống theo răn của Chúa; nhờ đó người ta có thể được hưởng hạnh phúc vĩnh cửu trên thiên đàng sau khi chết. Đức Phật đã đưa ra câu trả lời của riêng Ngài và là duy nhất cho vấn đề của khổ. Ngài dạy rằng nguyên nhân của đau khổ là chính bên trong con người, cụ thể là những lỗi lầm và phiền não của con người, chứ không phải do ngoại cảnh. Ngài giải thích rằng chỉ có hiểu biết sâu sắc về tâm mình và tất cả các hiện tượng của cuộc sống mới có thể dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta đọc trong Tương Ưng Bộ kinh (Thiên có kệ, chương III, Tương Ưng Kosala, phẩm thứ ba, §3 Thế gian) rằng, vua Pasenadi đã tham vấn Đức Phật tại thành Xá Vệ về nguyên nhân của đau khổ. Chúng ta cùng đọc:

“Bạch Thế Tôn, có bao nhiêu pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú?”

“Thưa Đại vương, có ba pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú.

Thế nào là ba? Thưa Đại vương, tham là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, sân là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, si là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú.”

Chúng ta không thể thay đổi ngoại cảnh, nhưng thái độ bên trong chúng ta đối với những thăng trầm của cuộc sống có thể thay đổi. Trí tuệ có thể được phát triển và cuối cùng có thể tận diệt hoàn toàn tham, sân và si. Trí tuệ này không được phát triển bởi suy đoán về sự thật của đời sống, mà được phát triển thông qua kinh nghiệm trực tiếp các hiện tượng của cuộc sống như chúng thực là, kể cả các trạng thái tâm của chính mình. Đó là Bát Chánh Đạo (con đường) mà Đức Phật đã dạy, nhưng cần có thời gian để hiểu được làm thế nào phát triển con đường ấy. Đức Phật không phải là một vị Chúa trời, không phải là một Đấng cứu thế muốn mọi người tuân theo mình mà không đặt câu hỏi về sự thật của Giáo lý ấy. Ngài đã chỉ dạy con đường dẫn đến sự hiểu biết về sự thật, tuy nhiên, mọi người phải tự mình khám phá sự thật và phát triển con đường ấy. Chúng ta đọc bài kinh

(*Trường Bộ Kinh*, II, 16) mà Phật thuyết cho vị đệ tử là ngài Ānanda:

“Vì vậy, Ānanda, hãy là một hải đảo của chính mình, hãy nương tựa vào chính mình, không tìm nơi nương tựa bên ngoài; lấy Giáo Pháp là hải đảo của mình, là nơi nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa nào khác”.

Đức Phật giải thích rằng bằng việc phát triển Bát Chánh Đạo, ta là nơi nương tựa của chính mình.

Đức Phật đã tự mình tìm ra con đường dẫn đến sự hiểu biết về chân lý mà không cần sự giúp đỡ của một vị thầy nào. Tuy nhiên, Ngài không phải là vị Phật duy nhất. Từ vô lượng kiếp trước, đã có những vị Phật khác cũng tự mình tìm được ra và chỉ dạy cho người khác cách phát triển Bát Chánh Đạo. Vị Phật đã thuyết giảng cho chúng ta Giáo lý chúng ta biết đến thời nay là Đức Phật Gotama. Tên của Ngài là Siddhattha và họ là Gotama. Ngài sống ở thế kỷ thứ VI trước CN ở miền Bắc Ấn Độ. Ngài được sinh ra trong vườn Lâm Tỳ Ni (nay thuộc Nepal - Lumbini), là con trai của vua Tịnh Phạn (Suddhodana), vua của dòng họ Sākya. Mẹ Ngài là hoàng hậu Maya. Ngài kết hôn với công chúa Da Du Đà La (Yasodharā) và thụ hưởng một cuộc sống vương giả sung túc. Tuy nhiên, trong khi chạy xe ngựa rời khỏi khuôn viên hoàng cung với người đánh xe của mình, Ngài đã phải đối mặt với các cảnh khổ. Chúng ta đọc trong

Trường Bộ kinh (Kinh Đại bản) rằng Đức Phật liên tưởng đến câu chuyện của một vị Phật quá khứ, Đức Phật Vipassi, và giải thích rằng tất cả các vị Bồ-tát, các chúng sinh được thọ ký trở thành các chư Phật toàn giác, đều có trải nghiệm như vậy. Chúng ta đọc thấy rằng, vị Bồ-tát của chúng ta sau khi nhìn thấy một người già nua ở trong công viên, liền hỏi người đánh xe ngựa của mình điều đó nghĩa là sao. Người đánh xe giải thích cho Ngài rằng, người mà Ngài nhìn thấy đã về già và răng, tất cả mọi chúng sinh đều phải chịu cảnh già. Trong một dịp khác, Ngài gặp một người bệnh và người đánh xe ngựa giải thích rằng tất cả chúng sinh đều phải chịu cảnh bệnh tật. Một dịp khác nữa, Bồ-tát thấy một xác chết. Người đánh xe ngựa đã giải thích rằng đó là xác của một người đã kết thúc cuộc đời. Chúng ta cùng đọc:

Khi thấy thân chết, Hoàng tử Vipassi hỏi: “Này khanh, sao người ấy được gọi là người đã chết?” - “Tâu Hoàng tử, người ấy được gọi là người đã chết, vì nay bà mẹ, ông cha hay những bà con ruột thịt khác không thấy người ấy nữa! Và người ấy cũng không thấy bà mẹ, ông cha hay những người bà con ruột thịt khác”. - “Này khanh, vậy Ta chưa chết rồi có bị chết không? Phụ vương, Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác sẽ không thấy Ta chăng? Và Ta sẽ không thấy Phụ vương, Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác chăng?” - “Tâu Hoàng tử, Hoàng tử và cả con nữa, chúng ta tuy nay chưa chết nhưng rồi cũng sẽ bị chết. Phụ vương,

Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác sẽ không thấy hoàng tử, và hoàng tử sẽ không thấy Phụ vương, Mẫu hậu hay các người bà con ruột thịt khác” - “Này khanh, thôi nay thăm vườn ngự uyển như vậy vừa rồi. Hãy cho đánh xe trở về cung.”

Hoàng tử về trong cung đau khổ, sầu muộn và suy nghĩ: “Sĩ nhục thay cái gọi là sanh! Và ai sanh ra cũng phải già, cũng phải bệnh, cũng phải chết như vậy!”.

Sau khi đức Bồ-tát đã đối mặt với một người già, một người bệnh và một xác chết, cảnh tượng thứ tư mà Ngài thấy là với một người xuất gia. Bồ-tát hỏi ý nghĩa của việc trở thành một người xuất gia, và người đánh xe ngựa trả lời rằng, điều đó có nghĩa là dần thân hoàn toàn cho cuộc sống tâm linh, cuộc sống tĩnh lặng, làm việc thiện, sống giới hạnh, bất bạo động, và từ ái với tất cả chúng sinh. Đức Bồ-tát quyết định rời khỏi cuộc sống trần tục của mình và trở thành một người xuất gia.

Khi ngài còn là một vị Bồ-tát, Đức Phật Gotama đã gặp những cảnh tượng giống như Bồ-tát Vipassi. Ngài cũng trở thành một người xuất gia sau khi gặp cảnh tượng thứ tư nhằm tìm kiếm giải pháp cho vấn đề đau khổ. Đầu tiên ngài tu tập khổ hạnh, nhưng thấy rằng đây không phải là cách để tìm ra sự thật. Ngài đã quyết định không tiếp tục thực hành khổ hạnh và ngừng tuyệt thực. Vào ngày Ngài sẽ đạt

giác ngộ, Ngài đã dùng cháo do cô gái Sujātā dâng cúng. Ngài dưới cội cây Bồ Đề, Ngài đã đắc Đạo. Ngài đã chứng Tứ Thánh Đế: chân lý về khổ, về nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa tới chấm dứt khổ. Ngài đạt được giác ngộ ở tuổi ba mươi lăm và đã chỉ dạy con đường Bát Chánh Đạo cho những người khác trong suốt bốn mươi lăm năm. Ở tuổi tám mươi, Ngài nhập diệt tại Câu Thi Na (Kusinārā).

Giáo lý của Ngài đã được gìn giữ trong kinh điển Phật giáo gồm Tạng Luật (giới luật dành cho các tỳ kheo), Tạng Kinh (các bài thuyết pháp), và Tạng Vi Diệu Pháp (“thắng pháp”). Những kinh sách được viết bằng ngôn ngữ Pāli thuộc về truyền thống Theravāda. Thuật ngữ “Theravāda” (Hīnayāna hay Tiểu thừa không còn được sử dụng nữa) có thể được dịch là “Trường lão bộ”. Ngoài ra còn có truyền thống Mahāyāna (Đại chúng bộ hay Đại thừa) được phát triển sau này. Hai truyền thống có thống nhất với nhau ở một số điểm của Giáo lý Đức Phật nhưng khác nhau về cách thực hành, tức là sự phát triển Bát Chánh Đạo dẫn đến sự chứng ngộ chân lý. Người dân ở các nước Thái Lan, Sri Lanka, Lào, Campuchia và Bangladesh đi theo Truyền thống Nguyên thủy. Truyền thống Đại thừa thì được truyền vào các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Tạng và Mông Cổ.

Khi giác ngộ, Đức Phật đã hiểu rằng nguyên nhân gây ra đau khổ là tham ái. Ngài thấy rằng, khi có sự chấm dứt của tham ái sẽ có sự kết thúc đau khổ. Những gì Đức Phật dạy đi ngược lại với những gì hầu hết mọi người đang tìm kiếm trong cuộc sống. Mọi chúng sinh đều khát khao kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu và do đó, mong muốn tiếp tục có được những đối tượng đó. Đức Phật, sau khi giác ngộ, trong một khoảnh khắc đã không nghĩ tới việc truyền dạy chân lý mà Ngài đã chứng ngộ khi ở dưới cội Bồ Đề. Ngài biết rằng “Pháp”, giáo pháp của ngài về chân lý, sẽ rất khó có thể hiểu được bởi những người đang vui thú, mê đắm trong ngũ dục. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ kinh* (Số 26, *Kinh Thánh cầu*) rằng, Đức Phật kể lại cho các tỳ kheo hành trình tìm kiếm chân lý của Ngài khi còn là một vị Bồ-tát, sự giác ngộ và ý định không hoảng pháp của Ngài. Chúng ta đọc thấy Đức Phật nói:

*Sao Ta nói Chánh pháp,
Được chứng ngộ khó khăn?
Những ai còn tham sân,
Khó chứng ngộ pháp này.
Đi ngược dòng, thâm diệu,
Khó thấy, thật tế nhị,
Kẻ ái nhiễm vô minh,*

Không thấy được pháp này.

Sau đó chúng ta đọc rằng một vị trời là Phạm thiên Sahampati đã năn nỉ, cầu xin Đức Phật thuyết pháp. Đức Phật dùng Phật nhãn quan sát thế gian và Ngài nhìn thấy các chúng sinh với căn cơ khác nhau, một số người trong đó không có khả năng tiếp nhận Giáo lý của Ngài và một số người có thể chỉ dạy được. Chúng ta đọc thấy Đức Phật đã sử dụng ví dụ về các loại hoa sen khác nhau trong hồ như sau:

Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng hay hồ sen trắng có một số hoa sen xanh, sen hồng, hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sống vươn lên tới mặt nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước dẫm ướt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với Phật nhãn, Ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm.

Vì lòng từ bi Đức Phật đã quyết định thuyết Pháp. Giáo

lý của Ngài đi “ngược dòng”, thật thâm sâu và chỉ có thể được hiểu được qua nghiên cứu kỹ lưỡng và suy xét cẩn thận. Nhìn chung, mọi người thường mong đợi một cái gì đó khác từ Giáo lý của Đức Phật. Họ tin rằng Đức Phật đã dạy một phương pháp thiền định để đạt được sự tĩnh lặng, hoặc thậm chí những kinh nghiệm phi thường, những khả năng thần bí nào đó. Có thể hiểu rằng người ta luôn tìm cách thoát khỏi một cuộc sống đầy căng thẳng và khó khăn. Tuy nhiên những kinh nghiệm phi thường không thể thực sự giải quyết các vấn đề của chúng ta. Cho rằng đích đến của con đường Đức Phật là những kinh nghiệm thần bí có được bằng thiền định là một quan niệm sai lầm về Phật giáo. Con đường của Đức Phật không có gì liên quan đến thần bí siêu nhiên, nó rất cụ thể và thực tế. Cần phát triển hiểu biết về tất cả những gì là thật, về những xấu xa, sai trái xuất hiện tự nhiên trong các sinh hoạt hàng ngày. Chúng ta cần phải tự biết mình khi cười, khi khóc, khi đang tham lam hay tức giận, chúng ta cần phải biết tất cả các tâm trạng khác nhau của mình. Mọi rắc rối trong cuộc sống đều do phiền não gây ra. Chỉ thông qua hiểu biết mới có thể tận diệt hoàn toàn được các phiền não. Thấu hiểu, biết và thấy được nhấn mạnh nhiều lần trong Giáo lý Đức Phật.

Một số người có cảm nhận rằng, để phát triển hiểu biết về tâm trí, người ta nên giả từ cuộc sống hàng ngày và ngồi yên tại một nơi tĩnh mịch. Có vẻ rằng khi một người

độc cư như vậy, sẽ không có giận dữ hay ác ý và vì vậy có thể phân tích các trạng thái tâm một cách dễ dàng hơn. Tuy nhiên, vào những lúc như vậy, có thể có sự dính mắc với sự tĩnh lặng, và khi có dính mắc, sẽ không có sự phát triển hiểu biết. Kinh điển có nói đến những người có thể phát triển sự an tịnh bằng cách tập trung vào một đề mục thiền. Họ rất thuần thực, họ biết phương pháp đúng để đạt được an tịnh - là một trạng thái tâm thiện. Tuy nhiên, thông qua sự phát triển an tịnh, phiền não không được tận diệt mà chỉ tạm thời bị đè nén. Đức Phật dạy con đường phát triển trí tuệ, dẫn đến việc tận diệt hoàn toàn những gì là ô nhiễm, phiền não. Để đạt được mục tiêu, không có cách nào khác là phát triển hiểu biết tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta không thể mong đợi có thể sớm tận diệt được phiền não vì nó đã ăn sâu, bén rễ từ quá lâu rồi. Đức Phật, trong vô lượng kiếp khi còn là một vị Bồ-tát, đã phát triển hiểu biết về các hiện tượng của cuộc sống. Chỉ trong kiếp sống cuối cùng của Ngài, tại thời điểm đạt giác ngộ thì tất cả các phiền não mới được tận diệt. Vậy thì sao chúng ta có thể mong đến được đích chỉ trong một thời gian ngắn?

Đức Phật dạy con đường dẫn tới diệt trừ phiền não. Phiền não không thể được tận diệt bởi các nghi lễ hoặc cầu khẩn. Cách diệt trừ chúng nằm ở bên trong chúng ta, cụ thể là sự hiểu biết về tất cả các hiện tượng danh và sắc (tâm

và vật chất) của đời sống mỗi người. Đức Phật đã dạy rất rõ phiền não là gì. Nó không hoàn toàn giống với những gì vẫn được gọi là “tội lỗi”. Bởi tội lỗi thường có nghĩa là một hành động, lời nói hay ý nghĩ bất thiện ở mức độ rất thô tháo. Theo Giáo lý Đức Phật thì phiền não có nhiều mức độ, kể cả những mức độ vi tế của bất thiện. Thuật ngữ “bất thiện” chỉ những gì vô ích, không lợi lạc, bao hàm mọi cấp độ phiền não. “Bất thiện” và “Thiện” là những thuật ngữ tương đương với từ “akusala” và “kusala” trong ngôn ngữ Pāli. Nếu ai đó nhìn ở góc độ tội lỗi thì sẽ không hiểu rằng sự vô minh về các hiện tượng của đời sống là bất thiện, và rằng sự si mê, thiếu hiểu biết là có hại, vì nó che lấp không cho ta thấy sự thật. Còn nữa, họ sẽ không hiểu được rằng ngay cả mức độ dính mắc nhẹ cũng là bất thiện, thậm chí là có hại vì nó được tích lũy và sẽ sinh khởi hết lần này đến lần khác.

Khi Đức Phật ngồi dưới cội Bồ Đề, Ngài đã chứng ngộ Tứ Thánh Đế: Sự thật về khổ (Khổ đế), Sự thật về nguyên nhân của khổ (Tập đế), Sự thật về diệt khổ (Diệt đế) và Sự thật về Con đường dẫn đến diệt khổ (Đạo Đế). Về khổ đế, đây không chỉ đơn thuần là đau khổ gây ra bởi nỗi đau thể xác và tinh thần. Chân lý về khổ liên quan đến tất cả các hiện tượng của đời sống luôn biến đổi, vô thường. Chúng sinh rồi diệt ngay lập tức, và vì vậy không thể là nơi nương tựa của chúng ta. Khổ ở đây là hàm ý sự bất toại nguyện hiện

hữu trong tất cả các hiện tượng của đời sống. Chỉ khi sự sinh và diệt của hiện tượng thể xác và tinh thần được trực nhận thì người ta mới có thể bắt đầu hiểu được Khổ đế.

Sự thật về nguyên nhân khổ chính là tham ái. Tham ái ở đây không chỉ là dính mắc hay tham ái ở cấp độ mạnh mà bao hàm nhiều sắc thái và cấp độ khác nhau. Có sự tham ái với màu sắc, âm thanh, mùi, hương vị và các đối tượng xúc chạm khả ái, với tất cả những gì được kinh nghiệm thông qua năm cửa giác quan. Có sự tham ái được tái sinh. Chính tham ái tạo duyên cho sự tái sinh trong những kiếp sống mới, kiếp này qua kiếp khác. Tham ái đẩy chúng sinh vào bánh xe luân hồi sinh tử. Không chỉ có kiếp sống hiện tại này mà đã có những kiếp quá khứ và sẽ có kiếp sống tương lai nữa. Tôi sẽ trở lại chủ đề này trong phần sau. Chừng nào còn si mê và dính mắc thì còn duyên cho vòng luân hồi sinh tử. Chỉ có trí tuệ, hiểu biết mới có sự giải phóng khỏi luân hồi. Khi không còn điều kiện nhân duyên cho sự tái sinh thì sẽ không có già, bệnh, chết, và sẽ chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau.

Chân lý thứ ba trong Tứ Thánh Đế là sự diệt khổ, là Niết Bàn. Đức Phật đã kinh nghiệm được Niết Bàn (Nibbāna) khi Ngài đạt giác ngộ. Rất khó để hiểu Niết Bàn là gì. Niết Bàn (được biết đến trong tiếng Phạn là nirvāṇa) không phải là một chốn như trên trời hay thiên đường nơi người ta được

hưởng hạnh phúc vĩnh cửu. Theo Giáo lý đức Phật thì có những cảnh giới người ta có thể tái sinh do kết quả của thiện pháp, tuy nhiên đời sống trên các cảnh giới này cũng không trường tồn. Sau khi mãn thọ mạng ở đó thì sẽ có sự tái sinh trong cảnh giới khác, do đó vẫn không thể chấm dứt đau khổ. Niết Bàn vẫn chỉ là một đối tượng của suy tưởng chừng nào chưa được kinh nghiệm trực tiếp. Nó có thể được chứng nghiệm khi có hiểu biết viên mãn về tất cả các hiện tượng của đời sống (các pháp hữu vi) sinh khởi do điều kiện riêng của chúng và sau đó diệt đi. Các pháp hữu vi là vô thường nên là bất toại nguyện và khổ. Niết Bàn là thực tại không do duyên tạo (pháp vô vi), không sinh, không diệt và do đó không có khổ, là sự chấm dứt của khổ. Niết Bàn là có thật, là một thực tại có thể được kinh nghiệm, nhưng chúng ta không thể nắm bắt được pháp vô vi là gì khi chưa hiểu được bản chất thật của các pháp hữu vi. Niết Bàn không phải là một vị Chúa Trời, không phải là một người hay một tự ngã nào đó. Do những ngôn từ phủ định thường được dùng miêu tả Niết Bàn, ví dụ như là “chấm dứt tái sinh”, nên người ta có cảm giác là Phật Giáo tuyên truyền một thái độ tiêu cực đối với cuộc sống. Tuy nhiên, thực chất không phải như vậy, mà điều này cần được hiểu rằng tái sinh là đau khổ và Niết Bàn là sự kết thúc khổ đau. Niết Bàn là tự do khỏi mọi phiền não, và do phiền não là nguyên nhân của mọi bất hạnh nên Niết Bàn cần được coi

là mục tiêu cao nhất. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Sáu Xứ, Chương 38, §1, *Niết Bàn*), du sĩ Jambukhàdaka đã đến gặp ngài Xá Lợi Phất - đệ tử của Đức Phật và hỏi Ngài Niết Bàn là gì, Ngài trả lời như sau:

“Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn”

“Sự đoạn tận” và “tự do thoát khỏi mọi ham muốn” (viễn ly dục) là ý nghĩa của từ Niết Bàn. Niết Bàn có nghĩa là kết thúc bám víu vào đời sống và do đó, là sự giải thoát khỏi tất cả các hình thức tái sinh trong tương lai, giải thoát khỏi tuổi già, bệnh tật và cái chết, giải thoát khỏi mọi đau khổ hiện hữu trong đời sống hữu vi. Đức Phật đã chứng ngộ pháp vô vi là Niết Bàn khi Ngài đạt được giác ngộ. Sự nhập diệt của Ngài là sự chấm dứt hoàn toàn các điều kiện cho sự tiếp nối của tiến trình sống. Khi Đức Phật còn tại thế, người ta đã hỏi Ngài điều gì sẽ xảy ra sau khi Ngài nhập diệt. Ngài giải thích rằng đó là một trong những câu hỏi không thể trả lời, những câu hỏi có tính chất suy đoán đơn thuần và không dẫn đến đích. Sự nhập diệt của Đức Phật không thể gọi là sự tiêu diệt sự sống, và Ngài cũng không thể tái sinh ở cảnh giới khác nữa. Nếu còn tái sinh thì nghĩa là Ngài đã không đạt được tới sự chấm dứt của mọi khổ đau.

Diệt khổ, là sự phát triển của Bát Chánh Đạo như Đức Phật đã chỉ dạy. Tôi sẽ đề cập đến Bát Chánh Đạo một cách sâu rộng hơn trong phần sau của cuốn sách này. Bát Chánh Đạo là sự phát triển của hiểu biết về tất cả các hiện tượng danh và sắc xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Dần dần từng chút một, những hiện tượng này có thể được thấy là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật dạy rằng, ở nghĩa tuyệt đối, thì không có một con người hay một tự ngã trường tồn nào. Những gì thường được cho là một con người chỉ đơn thuần là sự kết hợp tạm thời của hiện tượng thân và tâm sinh khởi và diệt đi mà thôi. Giáo lý dạy chân lý về “vô ngã” thật thâm diệu và rất khó nắm bắt. Giáo lý này là duy nhất và không thể tìm thấy trong các hệ thống triết học hoặc tôn giáo khác. Chân lý về “vô ngã” sẽ được đề cập ở phần sau của cuốn sách. Trước hết cần phải loại bỏ ngã kiến (tà kiến về ngã) và sau đó dần dần là các phiền não khác.

Đã có rất nhiều tỳ kheo, tỳ kheo ni và cư sĩ phát triển Bát Chánh Đạo và đã đạt được tới đích, mỗi người trong hoàn cảnh riêng của mình. Sự phát triển của Bát Chánh Đạo không có nghĩa là ta nên cố gắng buông bỏ ngay lập tức tất cả các đối tượng để chịu, hay từ bỏ sự sống. Tất cả mọi thực tại, bao gồm cả sự dính mắc, cần được hay biết và hiểu rõ. Chừng nào còn có điều kiện nhân duyên cho sự dính mắc thì nó còn sinh khởi. Sự phát triển trí tuệ không thể ép buộc mà phải được thực hiện một cách tự nhiên. Chỉ

có như vậy thì trí tuệ, biết và thấy mới dần dần dẫn đến sự buông bỏ. Khi một người còn là cư sĩ, người ấy thọ hưởng những điều dễ chịu của cuộc sống, nhưng có thể phát triển hiểu biết về các thực tại (pháp). Một vị tỳ kheo giữ giới thì có một cuộc sống khác, tuy nhiên, điều này không có nghĩa là vị ấy đã hết dính mắc đối với các đối tượng dễ chịu. Vị ấy cũng cần phải phát triển trí tuệ một cách tự nhiên trong hoàn cảnh của mình và tìm hiểu các phiền não của bản thân.

Sự phát triển của Bát Chánh Đạo phải rất từ từ vì đó là điều khó khăn và lâu dài, có thể mất nhiều kiếp mới có thể đạt tới giác ngộ. Vì sự phát triển của con đường rất khó khăn nên có thể có những hoài nghi rằng liệu có nên bước chân vào con đường này không. Hiểu được tất cả các hiện tượng của đời sống là điều hết sức phức tạp, trong đó có các trạng thái tâm của chúng ta, và dường như việc diệt trừ được hết phiền não là điều không thể. Mong đợi một kết quả sớm là vô ích, tuy nhiên, việc bắt đầu khám phá, tìm hiểu cuộc sống thực sự là gì thật hữu ích: các pháp là vô thường và vì vậy mà bất toại nguyện. Khi chúng ta bắt đầu đi trên con đường Đức Phật thì chúng ta sẽ thấy ra rất nhiều sai lầm và thói xấu của bản thân, không chỉ ở dạng thô tháo mà ở mức độ vi tế mà có thể trước nay không nhận rõ. Trước khi tìm hiểu Phật pháp, các động cơ ích kỷ khi làm phước thiện thường khó nhận ra. Khi các động cơ

không trong sáng nằm sâu xa đằng sau các hành động của chúng ta được phát hiện thì đó chẳng phải là điều lợi lạc sao? Không nên trông mong ai đó có thể chuyển hóa nhanh chóng nhờ Giáo lý, nhưng với việc biết được cái gì là thiện, cái gì là bất thiện, chúng ta sẽ trở nên trung thực, chân thành hơn trong hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Chúng ta sẽ thấy nhiều hơn và rõ ràng hơn sự bất lợi và nguy hại của bất thiện pháp và lợi ích của các thiện pháp.

Đức Phật dạy về tất cả những gì là thật và có thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Ngài dạy về cái thấy và cái nghe, về tất cả những gì có thể được kinh nghiệm qua các giác quan. Ngài dạy rằng, do bởi những gì được kinh nghiệm qua các căn (giác quan) nên có tham, sân và si sinh khởi. Hầu hết thời gian chúng ta không hiểu biết gì về các hiện tượng xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, ngay khi chỉ mới bắt đầu phát triển trí tuệ, chúng ta cũng có thể kiểm chứng được những điều Phật dạy. Cái thấy, cái nghe, sự dính mắc, sự giận dữ, lòng quảng đại và từ ái là thực với tất cả mọi người. Không cần phải đặt tên cho cái vốn là thực với tất cả mọi người là “đạo Phật”. Khi chúng ta bước vào tìm hiểu những gì Phật dạy thì dần dần sẽ loại bỏ được vô minh về bản thân và thế giới xung quanh.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Sáu Xứ (d), Năm mươi kinh thứ ba, 111,

Tuệ tri):

Bởi không thấu hiểu, bởi không hiểu biết, không buông bỏ, không thu thúc căn mắt, người ta không thể tận diệt khổ đau. Bởi không thấu hiểu... tai... mũi... lưỡi... thân... ý... người ta không thể tận diệt khổ đau. Nhưng nhờ thấu hiểu, bằng trí tuệ, bằng cách buông bỏ, bằng thu thúc các căn mắt... mũi... lưỡi... thân... ý... người ta có thể tận diệt khổ đau.

Này các Tỷ-kheo, do vì không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ mắt nên không thể đoạn tận khổ đau... tai... mũi... lưỡi... thân... Do vì không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ ý nên không thể đoạn tận khổ đau. Nhưng do thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ mắt nên có thể đoạn tận khổ đau... tai... mũi... lưỡi... thân... Do thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ ý nên có thể đoạn tận khổ đau.

Trong đoạn kinh tiếp theo, ta đọc rằng, để tận diệt khổ đau thì sắc (đối tượng thị giác), thanh (âm thanh), hương (mùi), vị, xúc (đối tượng xúc chạm), và các trạng thái tâm phải được hiểu rõ. Đây là con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ đau. Đức Phật dạy về các thực tại (pháp chân đế) vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả chúng ta.

Sự thật về khổ

Già, bệnh, chết là điều không thể tránh khỏi. Ly biệt người thân là điều cũng sẽ xảy đến. Chúng ta đọc trong *Kinh Tập* (Tiểu Bộ Kinh, Chương 3, *Kinh mũi tên*, vắn 574-582):

*Sinh mạng của loài Người,
Ở đời không ai biết,
Không tương, nhiều phiền toái,
Nhỏ nhoi, liên hệ khổ.
Không có sự gắng nào,
Khiến sống thoát khỏi chết,
Sau khi già là chết,
Pháp hữu tình là vậy.
Như các trái chín muối,
Có sợ bị rơi sớm,
Cũng vậy, người được sanh,
Thường có sợ bị chết.*

Như người thợ làm ghè
 Làm chén bát đất sét,
 Cuối cùng, bể tất cả,
 Mạng sống người là vậy.
 Trẻ tuổi và lớn tuổi,
 Người ngu và kẻ trí,
 Tất cả đi đến chết,
 Cuối cùng rồi cũng chết.
 Những ai chết chi phối,
 Đi qua đến đời sau,
 Cha không cứu được con,
 Hay bà con cứu nhau.
 Hãy xem, các bà con
 Đứng nhìn và than khóc,
 Từng người, đi đến chết,
 Như bò mang đi giết,
 Như vậy, thế giới này
 Bị già chết chi phối,
 Do vậy, bậc nhiều trí,

Biết đời, nên không sầu
 Ai không biết con đường,
 Đường đến và đường đi,
 Do không thấy hai ngã,
 Than khóc, không lợi ích.

Già hay trẻ, người ngu hay kẻ trí, tất cả đều dừng lại trước sức mạnh của cái chết, tất cả cuối cùng đều chấm dứt bằng cái chết. Sau cái chết, bước sang một cảnh giới khác, một người cha không thể giữ lại con trai hay quyền thuộc của mình. Hãy nhìn xem! Trong khi những người thân đứng nhìn và khóc lóc thì lần lượt từng sinh mạng bị kéo đi như con bò bị lôi vào lò mổ. Theo lối ấy thế gian bị chi phối bởi cái chết và hư hoại. Thế nhưng người trí thì không đau buồn vì đã thấy được bản chất của thế gian là gì.

Đức Phật đã an ủi những kẻ đã phải chịu đựng sự mất mát người thân bằng cách giải thích cho họ rằng sự vô thường hiện hữu ở mọi hiện tượng của đời sống. Chúng ta đọc trong chú giải *Trường Lão Ni Kệ* (Phẩm X, *Tập Mười kệ*) về một người phụ nữ tên là Kisā-gotamī, đã hoàn toàn bị suy sụp vì đau buồn trước mất mát của đứa con trai. Bà ta đã ôm xác con trai gõ cửa hết nhà nọ đến nhà kia để tìm thuốc cứu con. Đức Phật bảo bà ta: “Hãy đi đi, vào trong thị trấn và mang lại cho ta một hạt giống cải lấy từ gia đình nào chưa từng có

người chết”. Người đàn bà này đã không tìm thấy bất kỳ nhà nào chưa từng mất người thân, và ngộ ra rằng tất cả mọi thứ là vô thường. Bà đã đi đến chỗ Đức Phật và Ngài nói:

Với những kẻ trái tim đặt vào con cái và tài sản Bám víu vào chúng trong suy nghĩ của mình, Cái chết đến như một trận lụt lớn trong đêm, Cuốn đi những ngôi làng đang chìm sâu trong giấc ngủ.

Đức Phật có dạy điều gì mới mẻ không? Chúng ta đều biết rằng có sự chia ly và cái chết, rằng tất cả mọi thứ trên đời đều là vô thường. Suy nghĩ về vô thường không giúp ích nhiều khi một người đang chịu đựng sự mất mát. Đức Phật dạy rằng có sự thay đổi trạng thái tâm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và rằng các đơn vị vật chất (sắc) cấu thành nên thân thể cũng biến hoại trong từng khoảnh khắc. Ngài dạy phát triển loại tuệ giác kinh nghiệm trực tiếp sự sinh khởi và diệt đi của các hiện tượng danh và sắc. Bà Kisā-gotamī không chỉ đơn thuần suy nghĩ về sự vô thường của đời sống mà đã trực nhận được sự hoại diệt từng khoảnh khắc của các hiện tượng danh sắc. Điều này đã thay đổi cách nhìn của bà về cuộc sống và khiến bà vượt qua nỗi mất mát to lớn của mình.

Mỗi trạng thái tâm sinh khởi và diệt đi trong từng khoảnh khắc (sát-na). Tại khoảnh khắc này chúng ta nói những điều tử tế với với người khác, nhưng ở khoảnh khắc

tiếp theo thì trạng thái tốt ấy đã biến mất, và chúng ta có thể nổi nóng và giận dữ, thậm chí có thể la hét. Bỗng chốc chúng ta dường như biến thành một người khác hẳn. Điều này trên thực tế là có thật. Từ ái đã biến mất và sự nóng nảy là một trạng thái tâm khác đã sinh khởi. Cái thấy, cái nghe, suy nghĩ,... tất cả là những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Chúng sinh khởi theo duyên riêng của chúng. Ví dụ như cái thấy phụ thuộc vào nhãn căn (mắt) và đối tượng của nó là màu sắc, nếu các yếu tố làm duyên này không tồn tại kéo dài thì cái thấy, được tạo duyên bởi các yếu tố này, cũng không thể tồn tại kéo dài. Mọi thực tại chi phối bởi duyên (các pháp hữu vi) đều phải diệt đi. Do khoảnh khắc tâm vừa diệt đi được tiếp nối ngay bởi một khoảnh khắc tâm mới, nên dường như có một tâm kéo dài mãi. Trên thực tế, cuộc sống của chúng ta là sự tiếp nối của các khoảnh khắc tâm sinh diệt liên tục. Cả các hiện tượng vật chất cũng vậy, sinh khởi rồi diệt đi. Chúng ta biết rằng thân thể cũng bị hoại diệt, có tuổi già và cái chết, nhưng điều này chưa đủ để thấy được một cách trực tiếp sự diệt đi trong từng khoảnh khắc của các đơn vị vật chất cấu thành nên cơ thể. Chúng ta không thể thấy được sự diệt đi của chúng ngay sau khi chúng sinh khởi, bởi vì các hiện tượng vật chất mới đã thay thế những cái cũ vừa diệt đi. Chúng ta có thể nhận thấy đôi khi có cái nóng, cái lạnh, cái mềm, cái cứng. Điều này cho thấy có sự thay

đổi của các hiện tượng thân. Những gì mà chúng ta gọi là chết chóc cũng là các hiện tượng vật chất sinh diệt liên tục. Các hiện tượng vật chất cũng phát sinh do duyên riêng của chúng. Khi chúng ta khóc, cười, giờ nắm đấm giận dữ, đưa tay ra bố thí, thì có những hiện tượng thân khác nhau bị tác động bởi các trạng thái tâm khác nhau. Các hiện tượng thân và cả các hiện tượng vật chất bên ngoài cũng sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng và diệt đi. Khoa học cũng cho thấy sự biến đổi trong từng khoảnh khắc của các hiện tượng vật chất, nhưng mục đích của Giáo lý Đức Phật thì hoàn toàn khác - đó là sự buông bỏ đối với tất cả các hiện tượng. “Con mắt của trí tuệ” thấy được vô thường khác với cái thấy qua kính hiển vi quan sát sự thay đổi của từng đơn vị vật chất nhỏ nhất. Tuệ giác trực nhận sự vô thường của các hiện tượng trong từng khoảnh khắc cuối cùng sẽ dẫn đến sự buông bỏ hoàn toàn.

Cuộc sống của chúng ta có thể được so sánh như sự trôi chảy của một dòng sông. Một dòng sông có vẻ như giữ nguyên được trạng thái của nó, nhưng thực ra, dù là một giọt nước cũng không thể giữ nguyên khi dòng sông đang chảy mãi, chảy mãi như vậy. Cũng tương tự, cái mà chúng ta gọi là một “con người” dường như giữ nguyên một tính chất cá thể, nhưng thực tế thì chỉ đơn thuần là những tiến trình thân và tâm trôi chảy mà thôi. Có thể nhận thấy rằng con người có những tính cách khác nhau, tuy nhiên, cái gọi

là “tính cách” ấy cũng là những hiện tượng được quy định hay làm duyên bởi các hiện tượng trong quá khứ mà thôi. Do đời sống của chúng ta là hàng loạt những khoảnh khắc tâm sinh khởi liên tục, các khoảnh khắc quá khứ có thể làm duyên cho các khoảnh khắc hiện tại, và khoảnh khắc hiện tại lại có thể làm duyên cho các khoảnh khắc tương lai. Có những khoảnh khắc thiện và bất thiện trong quá khứ và chúng sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của những khoảnh khắc thiện và bất thiện trong hiện tại. Những gì chúng ta học được ngày hôm nay sẽ không bao giờ mất đi, những khoảnh khắc hiểu bây giờ có thể được tích lũy và trí tuệ có thể phát triển bằng cách đó.

Chúng ta quan niệm cuộc sống tồn tại một thời gian dài, kéo dài từ khoảnh khắc sinh ra đến khi chết đi. Nếu xét ở góc độ khoảnh khắc sinh và diệt của mỗi thực tại thì có thể nói rằng có sinh và tử ở từng khoảnh khắc. Cái thấy sinh khởi nhưng không kéo dài mà diệt ngay lập tức. Khoảnh khắc tiếp theo có cái nghe, nhưng cái nghe cũng vậy, không kéo dài. Suy nghĩ cũng thay đổi mỗi khoảnh khắc, luôn có suy nghĩ về nhiều điều khác nhau. Có thể thấy rằng chỉ có thể tồn tại suy nghĩ về một thứ, không thể nhiều hơn một, tại một thời điểm. Có vẻ như suy nghĩ kéo dài nhưng trong thực tế có những khoảnh khắc tâm khác nhau tiếp nối cực nhanh. Cảm thọ thay đổi, có cảm giác dễ chịu tại khoảnh khắc này, lúc khác có cảm giác khó chịu,

và tại thời điểm khác nữa lại là cảm giác thờ ơ. Đức Phật dạy rằng những gì vô thường là khổ, trong ngôn ngữ Pāli là dukkha [từ Pāli được ưa dùng hơn vì từ “khổ” không bao hàm hết ý nghĩa của đế đầu tiên trong Tứ Thánh Đế]. Cái đau của thân và tâm do tính chất thay đổi của sự vật là hình thức đau khổ dễ thấy hơn. Khổ để gắn với tất cả mọi hiện tượng vốn vô thường của thân và tâm. Chúng là bất toại nguyện là vì ngay sau khi sinh khởi, chúng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi rồi diệt mất hoàn toàn. Sự thật của khổ rất thâm sâu và không dễ để hiểu.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Đại Phẩm, Tương ưng Sự Thật, II. Phẩm Chuyển Pháp luân, §1 *Như Lai Thuyết*) rằng Đức Phật ngay sau khi giác ngộ, khi Ngài đang ngụ tại vườn nai ở Isapatana gần Vārānasi, đã thuyết pháp cho một nhóm năm tỳ kheo. Ngài giải thích cho họ về Tứ Thánh Đế: Sự thật về Khổ, Sự thật về nguyên nhân Khổ, Sự thật về diệt Khổ - là Niết Bàn, và Sự thật về Con đường dẫn đến sự diệt Khổ. Chúng ta đọc về khổ như sau:

“Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”

Ngũ Uẩn (tiếng Pāli là khandhas) là tất cả các hiện tượng vật chất và tâm trong cuộc sống của chúng ta được

phân loại thành năm nhóm. Đó là: nhóm các hiện tượng vật chất (sắc) và bốn nhóm thuộc tâm (danh) gồm: Thọ, Tưởng, Hành (các hoạt động của tâm, bao gồm cả tính chất thiện và bất thiện) và Thức. Năm tập hợp này bao trùm tất cả các hiện tượng đời sống sinh khởi bởi duyên riêng của chúng và rồi diệt đi. Cái thấy là khổ bởi nó sinh và diệt. Màu sắc là khổ, cảm thọ dễ chịu cũng là khổ, thậm chí cả những trạng thái tâm thiện cũng là khổ vì chúng đều vô thường.

Có thể có hiểu biết lý thuyết về thực tế rằng tất cả những gì có thể được kinh nghiệm đều vô thường và do đó là bất toại nguyện và khổ. Tuy nhiên Sự Thật về khổ không thể được chứng ngộ chỉ dựa đơn thuần trên cái hiểu lý thuyết như vậy. Có thể có suy nghĩ về tính vô thường của vạn pháp trong đời sống, nhưng để có thể trực nhận qua kinh nghiệm của chính mình về sinh và diệt, về sự biến hoại trong từng khoảnh khắc là điều cực kỳ khó khăn. Thông qua phát triển Con đường Bát Chánh Đạo, sẽ có lúc có thể có được hiểu biết trực tiếp về tính vô thường của vạn pháp và bản chất bất toại nguyện của chúng.

Tất cả mọi hiện tượng đều vô thường. Cần có cái hiểu chính xác về cụm từ “tất cả” ở đây, nếu không sẽ không thể thấy được vô thường và khổ. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Năm Mười Kinh thứ nhất, Chương 3, §23 *Tất cả*) rằng Đức Phật đã nói với các tỳ

kheo khi Ngài ngự tại Xá vệ (Sāvattthī) như sau:

Mắt và các sắc; tai và các tiếng; mũi và các hương; lưỡi và các vị; thân và các xúc; ý và các pháp. Như vậy, này các Tỷ-kheo, gọi là tất cả.

Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi từ bỏ tất cả này, ta sẽ tuyên bố (một) tất cả khác”, thời lời nói người ấy chỉ là khoa ngôn.

Và bị hỏi, người ấy không thể chứng minh gì. Và hơn nữa, người ấy có thể rơi vào ách nạn. Vì sao? Này các Tỷ-kheo, như vậy ra ngoài giới vức (avisaya) của người ấy.

Từ bài kinh này chúng ta thấy rằng Giáo lý của Đức Phật rất cụ thể và liên quan đến tất cả thực tại trong cuộc sống hàng ngày:

- Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn căn;
- Cái nghe kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn;
- Cái ngửi kinh nghiệm mùi qua tỷ căn;
- Cái nếm kinh nghiệm vị qua thiệt căn;
- Sự kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm qua thân căn;
- Sự kinh nghiệm các đối tượng là pháp trần qua ý môn.

Khi bắt đầu tiếp cận với Giáo lý Đạo Phật, người ta có

thể ngạc nhiên khi thấy rằng Đức Phật luôn lặp đi lặp lại về các thực tại như cái thấy và cái nghe. Tuy nhiên, cái “tất cả” cần được hay biết và tìm hiểu. Chúng ta rất thiếu hiểu biết về các hiện tượng danh và sắc. Thông thường, người ta hay đắm chìm trong suy nghĩ về những người mình đã thấy hoặc lời nói đã nghe; người ta không bao giờ chú ý đến bản thân tính chất thấy và tính chất nghe, và thậm chí còn hoài nghi về lợi ích của việc này. Bản thân cái nghe và cái thấy không thiện và cũng không bất thiện, nhưng ngay sau cái thấy và cái nghe thì mọi phiền não có thể sinh khởi. Mọi khoảnh khắc của cuộc sống cần phải được tìm hiểu cận kề để có thể loại bỏ ảo tưởng về chúng.

Có nhiều mức độ hiểu biết về thực tại. Suy nghĩ về thực tại và sự vô thường của chúng là cái hiểu lý thuyết chứ không phải là trí tuệ trực nhận bản chất của các thực tại. Tuy nhiên, hiểu biết về mặt lý thuyết có thể là nền tảng cho trí tuệ trực nhận các thực tại xuất hiện trong đời sống hàng ngày.

Khi tìm hiểu kinh điển Phật giáo, chúng ta sẽ học để hiểu về các thực tại. Giáo lý Đức Phật gồm Tam Tạng: Tạng Luật, Tạng Kinh (những bài Phật thuyết), và Tạng Vi Diệu Pháp hay “thắng pháp”. Tạng Luật (Vinaya) là những giới luật dành cho các vị tỷ kheo. Tạng Kinh là những bài Phật thuyết tại các địa điểm khác nhau, cho những người khác

nhau. Tạng Vi Diệu Pháp giảng giải chi tiết về tất cả các hiện tượng danh và sắc; các yếu tố làm duyên và các hình thức tương duyên khác nhau (duyên hệ) giữa chúng. Mặc dù khác nhau về mặt hình thức, các Tạng cùng nhằm tới một đích đến: tận diệt phiền não qua sự chứng ngộ chân lý. Khi nghiên cứu các thực tại khác nhau được giải thích chi tiết trong Vi Diệu Pháp, ta không nên quên mục đích, đó là: phát triển hiểu biết trực tiếp về các thực tại khi chúng xuất hiện. Vi Diệu Pháp cũng nằm trong các bài kinh. Bài kinh về “Tất cả” được trích dẫn ở trên là một ví dụ về điều này. Ý nghĩa sâu xa của kinh điển không thể được hiểu mà không có một nghiên cứu cơ bản về Vi Diệu Pháp. Lĩnh vực Vi Diệu Pháp rất rộng lớn và chúng ta không thể nắm được toàn bộ các nội dung. Tuy nhiên, khi bắt đầu nghiên cứu nó, dù là một phần nhỏ, ta sẽ thấy rằng nó có thể hỗ trợ tuyệt vời cho hiểu biết về cuộc sống của chúng ta. Một số người có hoài nghi về tính xác thực của Vi Diệu Pháp, họ nghi ngờ liệu đó có đúng là lời dạy của Đức Phật. Khi một người nghiên cứu Vi Diệu Pháp, anh ta có thể tự thấy được rằng Vi Diệu Pháp dạy về các hiện tượng có thể kinh nghiệm ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Vi Diệu Pháp đề cập đến cái thấy, đối tượng thị giác, đến tất cả các kinh nghiệm qua ngũ quan và ý môn, đến tất cả các phẩm chất thiện, đến tất cả các phiền não. Các Tạng khác nhau đều là Giáo lý của Đức Phật.

Trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Sáu xứ, Năm Mười kinh thứ hai, §53 *Vô Minh*) nói tới việc loại bỏ vô minh. Chúng ta thấy có cuộc đối thoại giữa một vị tỷ kheo và Đức Phật về chủ đề này:

Do biết như thế nào, bạch Thế Tôn, do thấy như thế nào, vô minh được đoạn tận, minh được sanh khởi?

Do biết, do thấy mắt là vô thường, vô minh được đoạn tận, minh được sanh khởi. Do biết, do thấy các sắc là vô thường, vô minh được đoạn tận, minh được sanh khởi... nhãn thức... nhãn xúc... Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; do biết, do thấy cảm thọ ấy là vô thường, vô minh được đoạn tận, minh được sanh khởi.

Cũng tương tự như vậy về các thực tại liên quan đến tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tất cả các pháp này đều cần được tìm hiểu để có thể biết chúng như chúng là.

Có cái thấy, và ngay sau đó có sự dính mắc vào những gì được thấy, nhưng hầu hết mọi lúc chúng ta vô minh về các hiện tượng này. Ngay cả khi không có cảm thọ lạc về những gì được thấy, thì vẫn có thể có sự bám víu. Có sự bám víu hết lần này đến lần khác vào cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh và vào tất cả những gì có thể được kinh nghiệm. Chúng ta không muốn mất đi thị giác hay thính giác, và điều này cho thấy có một sự dính mắc.

Chúng ta muốn tiếp tục thấy, nghe và kinh nghiệm tất cả mọi đối tượng hiện hữu qua các căn. Những gì được thấy hay được kinh nghiệm qua các giác quan khác diệt đi ngay lập tức, nhưng chúng ta đã tưởng lầm rằng mọi thứ tồn tại kéo dài, ít nhất là trong một thời gian. Do vô minh mà chúng ta tiếp tục bám víu. Khi không có được những gì mình muốn, khi mất đi những người thân yêu hoặc những thứ mình sở hữu, chúng ta đau buồn hoặc thậm chí là tuyệt vọng. Sự dính mắc đó làm duyên cho giận dữ và buồn khổ. Khi chúng ta không có được những gì mình thích thì sẽ có bất mãn. Tất cả các trạng thái tâm như vậy là các thực tại của cuộc sống hàng ngày, thay vì đè nén thì chúng ta có thể tìm hiểu chúng khi chúng xuất hiện. Nhờ vậy, đặc tính khác nhau của chúng có thể được phân biệt.

Mỗi hiện tượng có một đặc tính riêng và sinh khởi do duyên riêng. Ví dụ, khi đang ở bên người thân hoặc bạn bè, chúng ta có thể nhận thấy rằng có những khoảnh khắc tâm khác nhau. Có những khoảnh khắc của sự dính mắc, khoảnh khắc có sự bám víu vào những cảm thọ dễ chịu bên cạnh người thân yêu. Có vẻ như là chúng ta nghĩ đến hạnh phúc của người khác nhưng thực chất chúng ta chỉ đơn thuần dính mắc vào hạnh phúc của chính mình. Tuy vậy, cũng có những khoảnh khắc chúng ta thực sự nghĩ đến lợi ích và hạnh phúc của người khác, không có ích kỷ trong đó. Sự dính mắc và lòng vị tha có những đặc tính khác nhau, và

sự khác biệt này dần dần được học hỏi khi chúng xuất hiện. Việc phân tích các trạng thái tâm dường như khá phức tạp. Tuy nhiên, ta có thể sống một cách tự nhiên, thụ hưởng những thứ dễ chịu trong cuộc sống và đồng thời phát triển hiểu biết hơn về những khoảnh khắc tâm khác nhau sinh khởi, bất kể là dính mắc, từ bi, hay rộng lượng. Bằng cách đó, có thể có sự hiểu biết chính xác hơn về đặc tính khác nhau của các pháp.

Khi bắt đầu tìm hiểu các hiện tượng khác nhau trong cuộc sống của mình, ta sẽ nhận ra mình có quá ít hiểu biết. Nhận ra được điều này rất lợi ích, bởi vì đó là sự khởi đầu của hiểu biết. Có sự vô minh về các thực tại như cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ. Người ta không biết chính xác khi nào có cái thấy và khi nào có sự dính mắc với những gì được thấy. Các pháp sinh khởi và diệt đi rất nhanh chóng. Có sự chấp thủ vào các đối tượng được kinh nghiệm nên sự sinh và diệt của chúng không được nhận biết. Có vô minh về tính chất bất toại nguyện nội tại trong mọi pháp hữu vi. Vô minh và tham ái là duyên cho sự tái sinh vào kiếp sống mới, để rồi tiếp tục trong luân hồi sinh tử. Khi có tái sinh, lại có đau khổ, có già, bệnh và chết.

Rất khó có thể hiểu được sự thật của khổ, tuy nhiên, người ta có thể bắt đầu phát triển thêm hiểu biết về các hiện tượng xuất hiện trong cuộc sống của mình. Đức Phật

dạy Pháp để mọi người có thể tìm hiểu tất cả các thực tại. Từ “dhamma” có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng theo nghĩa rộng nhất thì dhamma - pháp là tất cả những gì có thật, và có đặc tính riêng của nó. Cái thấy là pháp, dính mắc (tham) là pháp, tức giận (sân) là pháp. Chúng là những thực tại có thể được kinh nghiệm bởi tất cả mọi người. Chúng ta đọc về cái thấy, về tham hay sân, nhưng khi các thực tại này sinh khởi chúng ta có thể học cách phân biệt các đặc tính khác nhau của chúng. Kiến thức về thực tại có thể thâm được thông qua việc tìm hiểu Vi Diệu Pháp, tuy nhiên, kiến thức này cần được áp dụng để cuối cùng có được tuệ giác trực nhận các thực tại. Chúng ta chắt đầy tham, sân, bủn xỉn, kiêu mạn, ganh tị, chúng ta chắt đầy phiền não, nhưng hiểu biết về tất cả những thực tại này có thể được phát triển. Ví dụ, nếu sự khó chịu bị kìm nén thay vì tìm hiểu đặc tính của nó khi nó xuất hiện, sẽ không có hiểu biết về cách nó hình thành như thế nào. Sẽ không biết được rằng chính sự dính mắc làm duyên cho khó chịu. Trí tuệ có thể được phát triển về vô số khoảnh khắc dính mắc sinh khởi sau khi có cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm khác qua các căn. Tất cả các pháp sinh khởi bởi duyên riêng của chúng.

Sự phát triển trí tuệ trực nhận các thực tại là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Con đường này cần được phát triển từ từ và mất một thời gian dài. Các đặc tính của thực tại khác nhau xuất hiện phải được suy xét kỹ lưỡng

và hiểu rõ. Nhờ đó, có thể dần thấy được rằng mỗi thực tại sinh khởi do duyên riêng của nó. Những gì sinh khởi do duyên sẽ phải diệt đi và là vô thường. Sự vô thường của các pháp và sự hoại diệt của chúng chỉ có thể được nhận ra ở giai đoạn sau của quá trình phát triển trí tuệ. Cuối cùng sẽ có thể có sự chứng ngộ trực tiếp rằng tất cả các pháp hữu vi sinh diệt là khổ (dukkha). Có nhiều mức độ hiểu biết về Sự thật về khổ (Khổ Đế). Khi một người đạt được giác ngộ là đã xuyên thấu được Sự thật về khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ và con đường dẫn đến tận diệt khổ đau.

Sự thật về vô ngã

Tất cả các hiện tượng của đời sống là vô thường và khổ. Cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, cảm thọ, sân, tham hay quảng đại đều sinh khởi do duyên riêng của chúng và diệt đi ngay lập tức. Không có bản ngã trường tồn hay “tự ngã” có thể tạo ra sinh khởi của các hiện tượng hoặc kiểm soát chúng. Các thực tại vô thường và khổ là vô ngã.

Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu xứ, Tương Ưng Sáu xứ (a), Phần I, Năm mươi kinh thứ Nhất, §1 *Vô Thường*) rằng Đức Phật khi ngụ tại Kỳ Viên Tịnh xá gần thành Xá Vệ đã nói với các Tỳ-kheo:

Mắt, này các Tỳ-kheo, là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Tai là vô thường... Mũi là vô thường...

Lưỡi là vô thường... Thân là vô thường... Ý là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã

cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Sau đó chúng ta đọc thấy rằng qua minh sát tuệ, tất cả mọi chấp thủ vào các giác quan và tâm sẽ được đoạn tận, và kết quả là không có duyên cho sự tái sinh nữa. Các bài kinh tiếp theo cũng đề cập điều tương tự liên quan đến sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Chúng đều vô thường, khổ và vô ngã.

Chân lý về vô ngã, ngôn ngữ Pāli là *anattā*, là một yếu tố quan trọng của Giáo lý Đức Phật. Sự thật này đã được thuyết giảng bởi chỉ mình Đức Phật và không thể tìm thấy bên ngoài Giáo lý Phật giáo. Những người tiếp xúc với Phật giáo lần đầu tiên có thể bị bối rối, thậm chí phản ứng bởi sự thật vô ngã. Họ tự hỏi thế giới sẽ ra sao khi không có tự ngã, không có người khác. Chúng ta chẳng đang sống cùng và vì những người khác sao? Rất khó để nắm bắt sự thật vô ngã và ảnh hưởng của nó trong cuộc sống hàng ngày.

Những gì được gọi bằng ngôn ngữ thông thường là “người” hay “tự ngã” chỉ đơn thuần là một sự kết hợp tạm thời của các hiện tượng sắc (vật chất) và các hiện tượng danh (tâm) tùy thuộc vào nhau. Chúng được phân loại thành năm tập hợp (ngũ uẩn), trong ngôn ngữ Pāli gọi là *khandhas*: một nhóm bao gồm tất cả các hiện tượng vật

chất (sắc uẩn) và bốn nhóm gồm các hiện tượng tâm (danh uẩn): thọ, tưởng, hành và thức. Ngũ uẩn là một tiến trình trôi chảy, liên tục hình thành và hoại diệt. Không có gì kéo dài, không có gì là trường tồn, không có gì là bất biến trong cuộc sống.

Ngũ uẩn sinh khởi, diệt đi và không trở lại. Ngũ uẩn hiện tại không giống với ngũ uẩn quá khứ nhưng chúng được tạo duyên bởi ngũ uẩn quá khứ, và ngũ uẩn hiện tại tạo duyên cho ngũ uẩn tương lai. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ kinh* (Kinh Potthapāda, 52-53), Đức Phật đã giải thích cho Citta về ba hình thức ngã chấp: quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng khác nhau, nhưng cái tôi quá khứ sẽ tạo duyên cho cái tôi hiện tại và cái tôi hiện tại tạo duyên cho cái tôi tương lai. Chúng ta đọc phần Đức Phật giải thích điều này bằng một thí dụ:

Này Citta, ví như từ bò cái sanh ra sữa, từ sữa sinh ra lạc, từ lạc sanh ra sanh tô, từ sanh tô sanh ra thực tô, từ thực tô sanh ra đề hồ. Khi thành sữa thời sữa ấy không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, không thuộc đề hồ, chính khi ấy thuộc sữa; khi thành lạc... khi thành sanh tô... khi thành thực tô... khi thành đề hồ thời đề hồ không thuộc sữa, không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, chính khi ấy thuộc đề hồ.

Như vậy này Citta trong khi có thô phù ngã chấp... Này

Citta, trong khi có ý sở thành ngã chấp... Này Citta, trong khi có vô sắc ngã chấp thời ngã chấp ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không thuộc ý sở thành ngã chấp, chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp. Này Citta, chúng chỉ là danh tự thế gian, ngôn ngữ thế gian, danh xưng thế gian, ký pháp thế gian. Như Lai dùng chúng nhưng không chấp trước chúng.

Chúng ta gọi cái thực chất chỉ là ngũ uẩn với cái tên này hay cái tên kia. Mọi người không ai giống ai, mỗi người một căn tính. Trong thực tế thì không có gì ngưng đọng trong cái mà chúng ta gọi là một người. Ngũ uẩn hiện tại khác với ngũ uẩn quá khứ nhưng nó bắt nguồn từ ngũ uẩn quá khứ. Chúng ta đọc trong chú giải cho *Những Điểm Dị Biệt* (Kathāvatthu, Chương I, *Con người*, 33, 34):

Thông thường người ta gán cho thân tâm ngũ uẩn (danh-sắc) một cái tên, một cái họ. Vì vậy mà danh xưng, danh tự, chế định phổ biến này có nghĩa là: “có người đó”. Chư Phật có hai loại diễn ngôn, loại mang tính phổ cập, chế định và loại mang tính tối hậu. Diễn ngôn liên quan đến một chúng sinh, một người, một vị trời, một “Phạm Thiên” thuộc về thuyết giảng chế định, còn những diễn ngôn liên quan đến vô thường, khổ, vô ngã, ngũ uẩn, các giới, các căn (giác quan) là thuyết giảng về ý nghĩa tột cùng. Một bài thuyết giảng về ý nghĩa tột cùng, như một quy luật, quá khó để tiếp cận; do vậy mà chư Phật thuyết giảng bằng diễn

ngôn phở cập, rồi sau mới đến những bài thuyết về ý nghĩa tối hậu.

Đấng Giác Ngộ, nhà diễn thuyết xuất chúng nhất trong các nhà diễn thuyết, đã nói về hai sự thật, đó là sự thật chế định và sự thật tột cùng, không có sự thật thứ ba. Trong đó, phần thuyết giảng phổ biến cho đại chúng là sự thật theo nghĩa chế định. Phần thuyết giảng về thực tại tối hậu là sự thật về bản chất của mọi sự vật hiện tượng.

Trước khi học Giáo lý Phật giáo chúng ta chỉ biết đến sự thật chế định: sự thật của thế giới gồm con người và động vật, thế giới của các cá nhân, tự ngã. Thông qua Giáo lý Đức Phật chúng ta học về sự thật tối hậu: các hiện tượng danh và sắc vô thường.

Sự thật về vô ngã là chân lý tối hậu. Nó sâu sắc và khó thâm nhập. Chân lý này được dạy bằng những ẩn dụ trong kinh điển Phật giáo và trong chú giải. Luận sư xuất chúng Buddhaghosa, trong cuốn *Thanh Tịnh Đạo*, đã minh họa sự thật về vô ngã thông qua những ẩn dụ từ kinh điển Phật giáo. *Thanh Tịnh Đạo* là phần trình bày toàn diện về Giáo lý của Đức Phật dựa trên các chú giải cổ và truyền thống của các tỳ kheo ở Sri Lanka, được trước tác vào thế kỷ thứ năm sau C.N. Ngài Buddhaghosa giải thích rằng khi một người suy nghĩ về một tổng thể tâm và thân thì thường bám vào khái niệm về con người, nhưng khi cái “tổng thể” (khối)

này được xem như các yếu tố khác nhau có tính chất vô thường, thì người ta không còn nhận thức về một “tự ngã” (thực thể/cái tôi) nữa. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (XVIII, 25, 26):

*Như bộ phận quy tụ
Tên “xe” được nói lên
Cũng vậy, uẩn quy tụ
Thông tục gọi “chúng sinh”.*

Một lần nữa, người ta nói đến điều này: “*Cũng như khi một không gian được bao bọc bằng gỗ, dây leo, cỏ và đất sét thì có khái niệm về một ngôi nhà, tương tự như vậy, khi một không gian bao bọc bằng xương và gân, thịt và da thì khái niệm “thân” được hình thành.*” [Xem *Trung Bộ Kinh*, bài số 28].

Ngoài ra trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương XVIII, 28) có ghi:

Vì vậy, trong hàng trăm bài kinh chỉ có danh-sắc được đề cập, không phải một con người, một cái ngã. Vậy nên, như khi các bộ phận cấu thành như: trục, bánh xe, khung, cột, vv. được sắp đặt theo một trình tự nhất định nào đó thì có ra danh từ thông dụng là “xe”, nhưng theo nghĩa cùng tột, khi xem xét đến từng bộ phận thì không có “xe”. Cũng như thế, khi các bộ phận cấu thành của ngôi nhà như keo, vv... được sắp đặt để bao bọc không gian theo một lối nhất

định nào đó thì có ra danh từ là «nhà». Tuy nhiên, theo nghĩa tột cùng thì cũng không có gì gọi là “nhà”. Khi có năm uẩn làm đối tượng chấp thủ thì có ra danh từ “chúng sinh”, “con người”, nhưng theo nghĩa tuyệt đối, khi mỗi bộ phận cấu thành được xem xét thì không có tự ngã nào làm cơ sở cho ý niệm “tôi”, “ta”; theo nghĩa tối hậu, chỉ có danh và sắc mà thôi. Cái thấy của một người nhìn nhận theo cách này được gọi là chánh kiến.

Nếu cuộc sống được xem như tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc thì sẽ dễ dàng hơn để hiểu sự thật về vô ngã. Trong Đại Nghĩa Tích (Mahā-Niddesa, Tiểu Bộ kinh, số 6, *Hoại diệt*), Đức Phật đã giải thích cuộc sống là cực kỳ ngắn ngủi. Ở nghĩa tột cùng thì nó chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc tâm (sát-na tâm). Mỗi khoảnh khắc tâm sinh khởi và diệt đi hoàn toàn và được tiếp nối bởi khoảnh khắc kế tiếp hoàn toàn khác biệt.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (XX, 72) có trích dẫn từ Đại Nghĩa Tích về ngũ uẩn là vô thường:

Không có kho chứa các pháp đã hoại diệt

Cũng không có sự tồn trữ các pháp trong tương lai,

Các pháp sinh, trụ như hạt cải trên đầu kim

Sự tan rã của chúng đã được báo trước từ lúc sinh khởi,

Các pháp hiện hữu hoại diệt không lẫn với các pháp quá khứ,

Chúng không từ đâu đến, rồi tan rã, không biết đi đâu

Thoạt đến thoạt đi, như ánh chớp trên bầu trời.

Người ta quen nghĩ đến một tự ngã (cái tôi) điều phối tất cả những kinh nghiệm khác nhau qua các căn và ý môn; một tự ngã có thể đồng thời thấy, nghe và suy nghĩ, tuy nhiên trên thực tế thì trong một khoảnh khắc chỉ có thể có một tâm (citta) kinh nghiệm một đối tượng. Tại một khoảnh khắc, cuộc sống là cái thấy, ở khoảnh khắc khác, cuộc sống là cái nghe, và tại khoảnh khắc khác nữa, cuộc sống là suy nghĩ. Mỗi khoảnh khắc của đời sống sinh khởi bởi các duyên riêng của chúng, chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian cực ngắn và rồi diệt đi. Cái thấy sinh khởi tùy thuộc vào nhãn căn, vào màu sắc và các nhân tố khác. Nó tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc và sau đó biến mất. Cái thấy sinh diệt cực nhanh nhưng sau đó lại có những khoảnh khắc của cái thấy khác và điều này gây sự hiểu lầm rằng cái thấy kéo dài. Tuy nhiên, cái thấy của khoảnh khắc này khác với cái thấy vừa qua. Màu sắc xuất hiện tại thời điểm này khác với màu sắc vừa qua. Làm sao có thể có một tự ngã kiểm soát cái thấy hay bất kỳ thực tại nào khác? Các thực tại như tâm từ hay sân hận sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, không có tự ngã kiểm soát chúng. Chúng

ta muốn nói lời từ ái, nhưng khi có nhân duyên cho sự giận dữ thì nó sẽ sinh khởi. Chúng ta có thể tự nhủ với mình là sẽ giữ yên lặng, nhưng trước khi chúng ta kịp nhận ra, thì những lời giận dữ đã được thốt ra. Đã có sân hận được tích lũy trong quá khứ, và đó là lý do nó có thể sinh khởi bất kỳ lúc nào. Căn giận không thuộc về ai cả mà là một thực tại. Chúng ta quen đồng hóa mình với các thực tại như sân hận, quảng đại, cái thấy hay suy nghĩ, tuy nhiên, chúng ta có thể học để hiểu rằng chúng là những hiện tượng tâm (danh pháp) sinh khởi do những duyên riêng của chúng. Chúng ta quen đồng hóa mình với thân nhưng thân cũng chỉ bao gồm những hiện tượng vật chất (sắc pháp) sinh khởi do duyên riêng. Các sắc pháp nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta; già, bệnh và chết cũng không thể ngăn được. Các thực tại đến và đi rất nhanh, có thể ví như một tia chớp. Người ta không thể dùng bất kỳ một sức mạnh nào có thể kiểm soát một tia chớp, vì nó diệt ngay sau khi kịp nhận ra. Không ai có thể kiểm soát được các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống của mình.

Bề ngoài của sự vật hiện tượng khiến ta ảo tưởng, mê mờ, không thấy được sự thật là gì: chỉ là những hiện tượng thoáng qua ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta đọc trong Chú giải kinh Pháp Cú về một vị tỳ kheo suy niệm về một ảo ảnh và không thể đạt đến trạng thái giác ngộ. Vị này quyết định đến diện kiến Đức Phật và trên đường đi ông nhìn thấy một

ảo ảnh. Ông ta tự nhủ: *“Ngay cả như ảo ảnh này trong mùa nóng có vẻ không lò khi nhìn từ xa, nhưng khi lại gần thì biến mất, kể gì đến cuộc sống này, chẳng có giá trị gì do sinh khởi và hoại diệt”*.

Chúng ta đọc thấy rằng ông ta đã suy niệm về ảo ảnh này. Sau hành trình dài thấm mệt, ông ta xuống sông Aciravatī tắm rồi sau đó ngồi bên một thác nước:

Khi ông ngồi đó quan sát những bọt bong bóng lớn phồng lên rồi vỡ tan do sức mạnh của nước dội vào đá, ông ta tự nhủ: *“Sự hiện hữu này cũng được tạo ra và rồi vỡ tan”*. Rồi ông đã lấy nó làm đề mục thiền định. Bậc Đạo sư (Đức Phật) đang ngồi trong hương thất, thấy Trưởng lão bèn nói, *“Này tỳ kheo, là thế đó, cũng giống như bọt bong bóng hay ảo ảnh là cuộc sống này. Được tạo ra thế nào, chúng ra đi như vậy”*. Bậc đạo sư vừa dứt lời thì đọc bài kệ sau:

“Kẻ biết rằng thân này như bọt bong bóng hiểu thấu rằng bản chất nó chỉ là một ảo ảnh.

Người ấy sẽ bẻ cong các mũi tên gắn hoa của Ma vương và sẽ đi đến nơi Diêm Vương không bao giờ tìm thấy.”

Chúng ta đọc thấy rằng, ngay sau khi kết thúc bài kệ, vị tỳ kheo liền đắc quả A La Hán. Ma vương đại diện cho tất cả những gì xấu xa, là Diêm Vương, Thần Chết. Người đã tận diệt mọi phiền não sẽ không tái sinh, sẽ không có già,

bệnh và chết, do đó, “Diêm Vương” sẽ không nhìn thấy anh ta nữa.

Cuộc sống giống như một ảo ảnh, chúng ta hết lần này qua lần khác bị lừa phỉnh bởi bề ngoài của sự vật. Chúng ta tin rằng những gì chúng ta kinh nghiệm có thể kéo dài, ít nhất là trong một thời gian, và rằng có một cái ngã kinh nghiệm mọi thứ, một chủ thể tồn tại kéo dài. Chúng ta cho nhận thức sai lầm của mình là đúng, chúng ta có một cái nhìn méo mó về các pháp. Thông qua việc phát triển hiểu biết chính xác về các thực tại khác nhau xuất hiện một mình tại một thời điểm, cái nhìn méo mó ấy có thể được sửa chữa.

Rất khó để hiểu và chấp nhận rằng bất cứ điều gì sinh khởi đều do duyên riêng của nó và ngoài tầm kiểm soát.

Mọi người thường muốn kiểm soát cuộc sống của mình, nắm số phận mình trong tay. Tuy nhiên, ngay cả trên mức độ lý thuyết, người ta hiểu được rằng không thể kiểm soát cuộc sống của mình. Người ta không thể kiểm soát cơ thể của mình, người ta không thể kiểm soát những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi. Ví dụ, khi ném một chiếc kẹo ngon thì ngay lập tức có sự dính mắc vào các vị. Cái ném phát sinh phụ thuộc vào thiết căn, vào vị tác động lên thiết căn và các duyên khác; sự dính mắc vào cái ném sinh khởi bởi các duyên riêng của nó, bởi sự tích lũy xu hướng

dính mắc. Các khoảnh khắc tâm khác nhau nối tiếp quá nhanh đến nỗi chúng dường như xảy ra đồng thời. Chừng nào không có cái hiểu chính xác, thì chúng không thể được phân biệt với nhau. Trong thực tế chỉ có một khoảnh khắc tâm sinh khởi tại một thời điểm. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ về những khoảnh khắc khác nhau của tâm, mỗi tâm phát sinh do duyên riêng của chúng. Có người cho tôi một chú gấu bông rất to và tôi đặt trên một chiếc ghế. Rất nhiều lần, khi tôi đi ngang qua nó vào lúc nhập nhoạng tối thì có những khoảnh khắc của sự sợ hãi, trước khi nhận ra rằng đó là một chú gấu bông. Cái thấy kinh nghiệm màu sắc hay đối tượng thị giác tác động lên nhãn căn, và sau đó, trước khi biết rằng có một chú gấu bông, có rất nhiều khoảnh khắc khác của tâm. Có thể có sự sợ hãi đối với những gì được nhìn thấy trước khi biết rằng nó là một đối tượng vô hại.

Có những khoảnh khắc nhận biết, rồi xác định và khi nhớ rằng đó chỉ là một món đồ chơi thì nỗi sợ hãi biến mất. Ví dụ này cho thấy, có những duyên khác nhau cho những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi. Chúng sinh lên bởi những duyên riêng của mình và theo một trình tự cụ thể. Chúng sinh và diệt rất nhanh tới mức không có thời gian để kiểm soát hay định hướng chúng. Không có tâm hay linh hồn vĩnh cửu mà chỉ có những khoảnh khắc tâm biến đổi một cách vô cùng nhanh chóng.

Không thể tránh được những câu hỏi liên quan đến ý nghĩa của sự thật về vô ngã trong cuộc sống. Người ta thường có những thắc mắc về sự tồn tại của một ý chí tự do. Nếu không có tự ngã, chỉ có những hiện tượng trống rỗng xuất hiện và biến mất, liệu có thể có ý chí tự do, liệu người ta có thể có lựa chọn tự do trong những quyết định trong cuộc sống? Chẳng lẽ ý chí tự do và tự chủ không phải là những yếu tố thiết yếu của đời sống con người hay sao? Sự thật về vô ngã dường như ngụ ý rằng toàn bộ cuộc sống con người ta đã được định đoạt, thậm chí là tiền định bởi các nhân duyên. Câu trả lời là, bản thân ý niệm về ý chí tự do đã ngụ ý sự tồn tại của một tự ngã có thể dùng sức mạnh để kiểm soát ý chí của mình. Do “tự ngã” không tồn tại, mà chỉ đơn thuần có các hiện tượng vô thường sinh khởi do duyên nên không có ý chí tự do nào tồn tại độc lập với các duyên. Ý chí hoặc mong muốn hành động có thể là thiện tại một thời điểm và bất thiện vào thời điểm khác. Khi có sự tức giận thì có tư ý bất thiện, và nó có thể kích động những lời nói giận dữ. Khi có tâm quảng đại thì có tư ý thiện, và nó có thể thúc đẩy hành động bố thí. Có thể có sự quyết định cho những việc cụ thể, chẳng hạn như phát triển tâm từ hay hiểu biết, nhưng không có người quyết định làm điều này. Có những khoảnh khắc khác nhau của quyết định phát sinh do những duyên khác nhau. Việc một người quyết định gì phụ thuộc vào tích lũy thiện hay bất thiện từ quá khứ, vào

trình độ học vấn, bạn bè mà người đó kết giao. Người ta có thể có cảm giác rằng, nếu tích lũy thiện hay bất thiện từ quá khứ làm duyên cho các hành động từ thân, khẩu, ý trong hiện tại, chúng ta sẽ hoàn toàn bất lực trước những nhân duyên tích lũy này. Còn gì là ý nghĩa của cuộc sống nếu tất cả mọi thứ được định đoạt trước như vậy. Chừng nào còn dính mắc vào ý niệm cái tôi thì chúng ta sẽ mãi là nô lệ cho nó, không có được tự do. Khi hiểu biết được phát triển, có thể loại bỏ sự dính mắc vào một tự ngã, người ta sẽ tự do thực sự. Việc phát triển trí tuệ cũng là do duyên, nó được tạo duyên bởi những khoảnh khắc của hiểu biết trước đó, bởi sự kết giao với các bậc thiện trí thức có thể giảng giải Giáo pháp, và bởi sự nghiên cứu Giáo lý Đức Phật. Chúng ta nghĩ hay làm gì đều phụ thuộc vào những điều kiện nhân duyên vận hành một cách rất phức hợp. Cuốn sách thứ sáu của Tạng Vi Diệu Pháp chỉ đề cập đến các điều kiện, duyên hệ khác nhau của tất cả các hiện tượng danh và sắc của đời sống, nhằm mục đích giúp mọi người có hiểu biết nhiều hơn về các duyên hệ này. Ngay cả đến tự do cũng còn phụ thuộc vào nhân duyên. Khi hiểu biết về các thực tại càng phát triển thì càng ít sự dính mắc vào tầm quan trọng của cái tôi (tự ngã), ít sự bám víu vào nhận thức sai lầm về thực tại. Cuối cùng mọi phiền não có thể được tận diệt bởi hiểu biết đúng, và điều này chẳng phải là tự do tối thượng hay sao?

Để có thể hiểu được sự thật về vô ngã, cần phải biết sự khác biệt giữa những gì là thực theo nghĩa cùng tột và những gì là thực theo nghĩa chế định. Rất khó nắm rõ sự khác biệt này nên tôi sẽ đề cập vấn đề này một lần nữa trong phần sau. Cái thấy, cái nghe, màu sắc, âm thanh hay suy nghĩ là thực theo nghĩa tột cùng. Như vậy không có nghĩa là chúng là cái gì đó trừu tượng. Mỗi thực tại có đặc tính riêng và có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Ví dụ, cái thấy có đặc tính khác với đặc tính của cái nghe. Những đặc tính này không thay đổi, ở người nào cũng vậy. Cái nghe thì luôn là cái nghe, cái thấy thì luôn là cái thấy, dù người ta đặt tên chúng là gì chẳng nữa. Các khái niệm hoặc ý niệm như con người, thế giới, động vật... là những thực tại chế định mà con người nghĩ ra nhưng không có thực theo nghĩa tột cùng. Nghĩ đến những khái niệm như con người hoặc động vật thì không nhất thiết là bất thiện; chúng ta có thể nghĩ về chúng theo cách thiện hay bất thiện. Tuy nhiên, chúng ta tự lừa dối mình nếu chúng ta cho những khái niệm là có thực. Học để biết sự khác biệt giữa các thực tại và khái niệm là rất cần thiết, nếu không thì không thể phát triển Con đường Đức Phật.

Chừng nào chưa phát triển tuệ giác đến giai đoạn thấy được sinh diệt trong từng khoảnh khắc của các hiện tượng danh sắc thì không thể thấy được mọi thứ như chúng là. Chúng ta tin rằng cái thấy kéo dài trong một khoảng thời

gian và những gì được thấy cũng tồn tại kéo dài như vậy. Thế gian dường như chật kín người, chúng ta cho rằng chúng ta thực sự thấy họ. Thực tế thì cái thấy không kéo dài và màu sắc được thấy cũng không tồn tại lâu. Khi chúng ta “thấy” người thì giống như xem các hình ảnh chiếu lên một màn hình được thay đổi nhanh chóng. Chúng ta “thấy” hình ảnh của một người hay một vật, nhưng về ngoài gây lầm tưởng. Trên thực tế có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau sinh khởi và diệt đi, nối tiếp nhau. Có các tiến trình của cái thấy, nhận biết, phân loại, xác định và suy nghĩ. Có vẻ như chúng ta thấy một “khối”, hình ảnh của một người, nhưng đó thực chất là suy nghĩ được duyên bởi cái thấy, bởi kinh nghiệm về những gì được thấy.

Đức Phật nói về tất cả những gì có thể được kinh nghiệm qua các căn và ý môn để giúp mọi người phát triển hiểu biết về các thực tại và biết được bản chất của chúng, để nhận ra chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Cái thấy là một thực tại nhưng không phải là tự ngã, cái nghe là một thực tại nhưng không phải là tự ngã, suy nghĩ là một thực tại nhưng không phải là tự ngã.

Một câu hỏi có thể nảy sinh: nếu con người không tồn tại thì việc phát triển lòng tốt có ý nghĩa gì, mà lòng tốt thì phải hướng tới con người, và việc dấn thân vào công cuộc cải thiện thế giới có ý nghĩa gì? Câu trả lời là biết sự

thật về các thực tại không gây trở ngại trong quan hệ với mọi người, trong việc thực hành thiện pháp và công cuộc dẫn thân vào việc cải thiện thế giới. Phật giáo không tuyên truyền một thái độ thụ động đối với thế giới mà ngược lại, nó khiến người ta hành động với một thái độ vị tha hơn, thiện lành hơn. Chúng ta thường nghĩ về con người một cách bất thiện, với những tham, sân, si. Chúng ta dính mắc vào hình ảnh của mình và của người khác nữa. Chúng ta xây dựng ý niệm về cách mà mọi người phải đối xử với mình. Khi ai đó không tương ứng với ý niệm mà ta gán cho họ thì chúng ta thất vọng, thậm chí là giận dữ. Dính mắc vào các ý niệm, chúng ta tạo duyên cho nhiều loại phiền não như ngã mạn, ganh tị, tham lam hoặc sở hữu. Qua Giáo lý Đức Phật, chúng có thể học cách suy nghĩ về con người một cách đúng đắn, đó là không dính mắc vào những quan niệm sai lầm. Khi ta đang ở bên và trò chuyện với mọi người, có thể phát triển hiểu biết về thực tại xuất hiện qua các căn và ý môn. Việc nhận ra sự thật là không có con người hay cái tôi trường tồn, mà chỉ đơn thuần là các hiện tượng thoáng qua, không có nghĩa rằng người ta phải trốn tránh công việc xã hội. Đức Phật là người rất quan tâm đến người khác, Ngài luôn nghĩ đến các môn đệ của mình, luôn vì lợi ích của tất cả chúng sinh, nhưng Ngài không có tà kiến về một con người hay cái tôi trường tồn. Ngài là tấm gương về lòng từ bi, nhẫn nại. Ngài đã đi thăm các tỷ kheo ốm bệnh và chăm

sóc họ, Ngài đã thuyết Pháp trong suốt 45 năm. Ngài cũng khuyến khích mọi người phát triển lòng từ bi đối với những chúng sinh khác. Ngay cả khi đã nhận ra sự thật về vô ngã, người ta vẫn có thể nghĩ về các chúng sinh, nhưng thay vì suy nghĩ với dính mắc, ích kỷ, sẽ có nhân duyên cho suy nghĩ thiện thường xuyên hơn, và điều này có lợi cho chính mình và người khác.

Không có thực thể hay cái ngã trường tồn trong sự cấu thành của các hiện tượng danh sắc thoáng qua mà ta gọi là “con người”. Cũng không có cái “đại ngã” ở bên ngoài. Một số người tin rằng những gì chúng ta có thể gọi là “tự ngã” sau khi chết sẽ hòa vào một “đại ngã”, vào một “bản thể” hay vũ trụ. Đây không phải là lời dạy của Đức Phật. Thậm chí Niết Bàn, pháp vô vi, cũng không phải là tự ngã. Tất cả các hiện tượng của đời sống do duyên khởi (pháp hữu vi) đều là vô thường, khổ và vô ngã. Thực tại vô vi, Niết Bàn, không có đặc tính vô thường và khổ, nhưng có đặc tính vô ngã. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 277-279):

Tất cả hành vô thường

Với Tuệ, quán thấy vậy

Đau khổ được nhàm chán:

Chính con đường thanh tịnh.

Tất cả hành khổ đau

Với Tuệ, quán thấy vậy,

Đau khổ được nhàm chán:

Chính con đường thanh tịnh.

Tất cả pháp vô ngã,

Với Tuệ, quán thấy vậy,

Đau khổ được nhàm chán:

Chính con đường thanh tịnh.

Đoạn kinh nói rằng tất cả các pháp đều vô ngã. Niết Bàn không phải là một thực tại do duyên khởi, nhưng nó là thực, nó là pháp. Vì vậy, khi đoạn kinh nói rằng tất cả các pháp đều vô ngã là đã bao gồm cả Niết Bàn.

Sự phát triển của Bát chánh đạo thực chất là sự phát triển của hiểu biết về các thực tại tối hậu: cái thấy, màu sắc, cái nghe, âm thanh, của tất cả những gì có thể kinh nghiệm qua các căn và ý môn. Người đọc có thể thấy khá buồn tẻ khi đọc các bài kinh nhắc đi nhắc lại về các thực tại này. Tuy nhiên mục đích của lời thuyết giảng về các thực tại tốt cùng này là để loại bỏ khái niệm về tự ngã. Trước hết cần phải loại bỏ sự dính mắc vào các khái niệm về tự ngã, rồi mới có thể loại bỏ các phiền não khác. Khi con người được nhìn nhận theo ngũ uẩn, chỉ là các yếu tố sinh diệt, thì sẽ có duyên trở nên ít dính mắc hay sân hận với những thăng

trầm của cuộc sống, những khen - chê, được - mất, những thứ vốn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đọc bài kinh *Ví dụ dấu chân voi (Trung Bộ Kinh*, bài kinh số 28) rằng, ngài Xá Lợi Phất, đệ tử của Đức Phật đã giải thích cho các tỳ kheo về các thực tại theo giới (các yếu tố). Ngài giải thích rằng thân thể không nên được xem như “tôi”, “của tôi” hay “tôi là”. Chúng ta đọc đoạn sau:

Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều nỗi tỳ kheo, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc”. Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tưởng là vô thường, thấy hành là vô thường, thấy thức là vô thường. Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chúng ta có xu hướng đổ lỗi cho người khác khi họ nói năng khó nghe, thay vì nhận ra rằng đơn thuần chỉ có âm thanh tác động vào nhĩ căn, chỉ là các yếu tố tác động trên các yếu tố. Chừng nào còn có dính mắc vào một cái tôi thì thực tại không thể được xem là các yếu tố đơn thuần. Bài kinh cho thấy rõ lợi ích khi hiểu sự thật về vô ngã. Điều này chỉ có thể được hiểu dần dần trong quá trình phát triển hiểu biết về các thực tại trong ngũ uẩn.

Đức Phật dạy về chân lý vô ngã. Những gì được gọi là tâm hay linh hồn không phải là một tự ngã mà là những yếu tố tâm thức luôn thay đổi, sinh rồi diệt. Hàm ý của sự thật này rất khó nắm bắt. Trước khi biết đến Phật giáo, chúng ta coi tâm là cốt lõi và bản chất của con người. Chúng ta cho rằng tâm là cái suy nghĩ, ra các quyết định và hoạch định cuộc sống của chúng ta. Để hiểu được lời dạy của Đức Phật về tâm là vô ngã, cần phải có một kiến thức chi tiết hơn về tâm. Từ “tâm” dễ gây hiểu lầm do được gắn với một số khái niệm nhất định nào đó trong triết học phương Tây, nó thường chỉ gắn với suy nghĩ. Tâm, theo Phật giáo, kinh nghiệm hoặc hay biết đối tượng, và điều này phải được hiểu theo nghĩa rộng nhất của nó. Vì vậy, tôi muốn sử dụng thuật ngữ citta trong tiếng Pāli (phát âm là “chi-ta”) hơn. Citta có nguồn gốc từ thuật ngữ Pāli “cinteti”, là nhận thức hay suy nghĩ. Tâm nhận biết đối tượng.

“Tâm hồn”, “linh hồn” hay “tinh thần” là “các thực tại chế định”. Thông qua Phật giáo, chúng ta tìm hiểu về các thực tại hậu như tôi đã giải thích trong chương trước. Tất cả các hoạt động của tâm mà chúng ta thường gán cho là “tâm chúng ta” được thực hiện bởi citta, nhưng không phải bởi một citta, mà nhiều citta khác nhau. Citta là những khoảnh khắc tâm vô thường, sinh và diệt tiếp nối nhau. Cuộc sống của chúng ta là những chuỗi citta không gián đoạn. Nếu không có citta, chúng ta sẽ không thể tồn tại, chúng ta không thể nghĩ, đọc,

ngiên cứu, hành động hoặc nói chuyện. Khi chúng ta đi hoặc với tay lấy một vật gì đó thì citta tạo duyên cho các chuyển động đó. Chính citta nhận biết thế giới bên ngoài; nếu không có citta thì không gì có thể xuất hiện. Thế giới bên ngoài xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Chúng ta nghĩ về những gì được thấy, được nghe hoặc kinh nghiệm qua các giác quan khác. Không chỉ có các citta suy nghĩ, mà xen kẽ còn có các citta thấy, nghe hay kinh nghiệm các đối tượng qua các giác quan khác. Khi chúng ta chạm vào một cái gì đó cứng hay mềm, có các citta kinh nghiệm đối tượng xúc chạm qua thân thức, và sau đó có các citta nghĩ về những gì đã chạm là một cái bàn hay một chiếc ghế.

Trước khi chúng ta nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, chúng ta không xem tâm như một thực tại có thể thấy hoặc nghe. Đức Phật dạy rằng cái thấy và cái nghe cũng là các citta. Có rất nhiều loại citta, mỗi citta kinh nghiệm một đối tượng. Có citta thấy (nhãn thức) kinh nghiệm một đối tượng là đối tượng thị giác (màu sắc). Nó kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn căn. Nhãn căn là “cửa” cho nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác. Nhĩ thức (tâm nghe) kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn. Cái thấy và cái nghe là các citta hoàn toàn khác nhau, lệ thuộc vào các duyên khác nhau. Các citta kinh nghiệm các đối tượng qua các cửa giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Trước khi tìm hiểu Giáo lý, chúng ta không chú ý tới cái thấy như

là một citta kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn môn, hoặc chúng ta không chú ý đến cái nghe như một citta kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ môn. Các citta, đối tượng và các cửa giác quan đều là những thực tại tối hậu mà Đức Phật đã dạy.

Người ta có thể nghi ngờ tính hữu ích của việc biết chi tiết về các citta, đối tượng và căn môn. Biết rành rọt hơn về các hiện tượng đang diễn ra liên tục trong cuộc sống của chúng ta là điều quan trọng. Chúng ta không thấy được sự thật mà lại tin rằng, các hiện tượng của đời sống là trường tồn và chúng là “tự ngã”, hoặc thuộc về một “cái tôi”, và rằng chúng ta có thể dùng sức mạnh để kiểm soát chúng. Đức Phật dạy rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Những đặc tính này không trừu tượng, chúng là thuộc tính của cái thấy, nhãn căn, đối tượng thị giác, của tất cả các hiện tượng sinh khởi và diệt đi trong từng khoảnh khắc. Do hiểu biết về bản chất của những hiện tượng này chỉ có thể phát triển từ từ, chúng ta cần bắt đầu tìm hiểu chúng một cách cụ thể. Theo nghĩa tốt cùng, chỉ có danh và sắc. Chừng nào các hiện tượng này chưa thể được phân biệt với nhau thì chưa có hiểu biết chính xác về chúng.

Citta thấy, tức là tâm thấy, là một hiện tượng tâm (danh pháp), nó kinh nghiệm đối tượng. Nó tùy thuộc vào nhãn căn - một hiện tượng vật chất (sắc pháp). Nhãn căn không

thấy nhưng nó có khả năng tiếp nhận màu sắc để nhãn thức có thể kinh nghiệm màu sắc đó. Màu sắc hay đối tượng thị giác cũng là một sắc pháp, nó không kinh nghiệm gì cả. Cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm thông qua các giác quan đều tùy thuộc vào các duyên. Nếu không có cửa giác quan thì các đối tượng giác quan khác nhau không thể được kinh nghiệm, và do đó cái mà chúng ta gọi là “thế giới bên ngoài” không thể xuất hiện. Khi chúng ta ngủ say, không mộng mị, thế giới không xuất hiện. Chúng ta không biết cha mẹ hoặc bạn bè mình là ai, không biết nơi chúng ta đang sống. Khi chúng ta thức dậy, thế giới xung quanh xuất hiện trở lại. Chúng ta có thể thực chứng rằng có sự tác động của các đối tượng giác quan lên trên các giác quan tương ứng, và đó là điều kiện cho việc kinh nghiệm thế giới xung quanh. Có citta thấy, citta nghe và citta kinh nghiệm các đối tượng giác quan khác, và những kinh nghiệm này tạo duyên cho suy nghĩ về thế giới con người và vạn vật. Chúng ta thường đắm chìm vào suy nghĩ về con người, sự vật xung quanh mà không nhận ra rằng chính citta làm nhiệm vụ suy nghĩ. Sẽ không thể có ý niệm về “cái tôi”, cá nhân hay tài sản, là các thực tại chế định, nếu như không có các thực tại tối hậu như màu sắc, âm thanh và các đối tượng giác quan khác, cũng như các citta kinh nghiệm chúng qua các căn môn tương ứng.

Mỗi khoảnh khắc chỉ có một citta kinh nghiệm một đối

tượng. Dường như là có nhiều citta sinh khởi cùng một lúc nhưng thực ra không phải như vậy. Các citta khác nhau, chẳng hạn như cái thấy và cái nghe kinh nghiệm những đối tượng khác nhau và lệ thuộc vào các căn môn khác nhau. Cái thấy, cái nghe và suy nghĩ là các citta khác nhau khởi sinh vào những thời điểm khác nhau. Chúng ta có thể nhận thấy rằng cái thấy không phải là cái nghe, chúng là những kinh nghiệm khác nhau. Nếu chúng có thể xảy ra cùng một lúc thì ta sẽ không thể phân biệt được chúng. Citta sinh và diệt rất nhanh chóng; citta vừa diệt thì ngay lập tức được tiếp nối bằng một citta khác. Ta tưởng rằng cái thấy, cái nghe có thể kéo dài một khoảng thời gian nhưng thực ra chúng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi.

Có nhiều loại citta sinh khởi do các duyên tương ứng của chúng. Có các citta thấy, nghe, kinh nghiệm đối tượng qua các căn và suy nghĩ về những đối tượng này. Các loại citta thấy, nghe, ngửi, nếm hoặc kinh nghiệm đối tượng qua thân thức thì không thích, cũng không không thích đối tượng, chúng không phản ứng thiện hay bất thiện với các đối tượng. Những loại citta này không phải là thiện (kusala) hay bất thiện (akusala). Tuy nhiên ngay sau khi chúng diệt đi, có những citta phản ứng thiện hoặc bất thiện với các đối tượng được kinh nghiệm qua các căn. Chính vì vậy, có những citta thiện, citta bất thiện và citta không thiện cũng không bất thiện. Khi có suy nghĩ thì luôn có citta thiện hoặc

bất thiện. Ngoài ra cũng có các citta thúc đẩy hành động hoặc lời nói tốt hay xấu. Khi chúng ta bố thí, có các tâm thiện, kusala citta, với lòng hảo tâm thúc đẩy hành động bố thí. Còn khi chúng ta nói lời nặng nề, thô ác thì có các tâm bất thiện, akusala citta, với sân hận thúc đẩy lời nói đó.

Các khuynh hướng thiện hoặc bất thiện khác nhau được tích lũy từ trước. Chúng được ví như những con vi-rút ngủ ngầm nhưng có thể xuất hiện bất cứ lúc nào khi có cơ hội. Liên hệ với thuật ngữ “tiềm thức” được sử dụng trong tâm lý học phương Tây, từ này chỉ một phần của tâm thức thông thường không được biết đến nhưng tự biểu hiện, trong những giấc mơ chẳng hạn. Từ tiềm thức dễ dẫn đến hiểu lầm vì nó hàm ý một cái gì đó tù đọng. Trong thực tế, các khuynh hướng được tích lũy không cố định, chúng được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng là duyên cho sự sinh khởi của các tâm thiện hoặc bất thiện trong tương lai. Mỗi citta sinh lên và diệt đi, nhưng do được tiếp nối bởi citta kế tiếp không gián đoạn, nên quá trình tích lũy có thể tiếp diễn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Có nhiều loại tâm thiện (kusala citta) và tâm bất thiện (akusala citta) khác nhau. Điều quan trọng là tìm hiểu thêm về chúng để hiểu được chính mình, hiểu được cách chúng ta cư xử trong hành động và lời nói với những người khác

như thế nào và cách chúng ta phản ứng đối với các sự việc dễ chịu hay khó chịu ra sao. Chính citta thúc đẩy hành động tốt hay xấu. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 78, *Kinh Samañamañeikā*) rằng Đức Phật đã thuyết giảng cho người thợ mộc tên là Pañcaka về các tâm thiện và bất thiện như sau:

Và này Thợ mộc, thế nào là bất thiện giới? Thân nghiệp bất thiện, khẩu nghiệp bất thiện, nếp sống ác. Những pháp này, này Thợ mộc, được gọi là bất thiện giới.

Và này Thợ mộc, những bất thiện giới này sanh khởi như thế nào? Sự sanh khởi của chúng cũng được nói đến, cần phải trả lời từ tâm sanh khởi. Thế nào là tâm? Tâm có nhiều loại, đa chủng, sai biệt. Tâm có tham, có sân, có si, từ đây những bất thiện giới sanh khởi.

Đức Phật cũng nói về những thiện giới có nguồn gốc từ tâm, là tâm không có tham, sân và si. Do đó, tất cả các hành động tà ác thì bắt nguồn từ tâm bất thiện, akusala citta, và tất cả hành động thiện lành thì bắt nguồn từ tâm thiện, kusala citta.

Bất thiện có thể được mô tả là một trạng thái tâm không lành mạnh, không thiện xảo, đáng chê trách, tội lỗi, không lợi ích, mang lại quả xấu. Thiện có thể được mô tả là một trạng thái tâm lành mạnh, thiện xảo, không lỗi lầm, hữu ích, cho quả tốt lành.

Chúng ta đọc trong đoạn kinh trên rằng tâm rất đa dạng, phong phú, khác nhau. Tâm bất thiện kèm với tham hoàn toàn khác với tâm thiện với tính quảng đại (vô tham). Vậy tham và vô tham là loại thực tại gì? Liệu chúng là các tâm hay là các loại thực tại khác? Chúng là các tâm sở, các phẩm chất đi kèm với tâm. Tham là một phẩm chất bất thiện, một phiền não, còn vô tham là một phẩm chất thiện. Tâm có thể suy nghĩ, thúc đẩy hành động hoặc lời nói với tham, sân, rộng lượng, từ bi... Chỉ có một tâm tại một thời điểm nhưng nó có thể sinh kèm với một số tâm sở và những tâm sở này tạo duyên cho tâm trở nên rất đa dạng. Tham lam, bòn xén, sân hận, ghen tỵ, ngã mạn là những tâm sở có thể sinh kèm tâm bất thiện. Sự rộng lượng, tâm từ, tình thương hay trí tuệ là những tâm sở thiện có thể đi kèm với tâm thiện. Các tâm sở đi kèm với tâm trong nhiều kết hợp khác nhau thì cùng sinh và diệt với tâm.

Chú giải cho cuốn sách thứ nhất của *Vi Diệu Pháp*, *Cuốn Chú giải Bộ Pháp tụ* (Atthasalini I, Phần II, Chương I, 67), có đưa ra ẩn dụ về nhà vua và đoàn tùy tùng. Giống như nhà vua không thể đi đâu mà không có tùy tùng, tâm không sinh khởi một mình, mà đi kèm với các tâm sở. Do các tâm sinh khởi liên tục trong cuộc sống hàng ngày nên có thể nói rằng tâm là vương, dẫn đầu trong việc hay biết đối tượng, còn các tâm sở hỗ trợ cho tâm. Tâm suy nghĩ, chẳng hạn với vô tham, dẫn đầu trong việc biết đối tượng,

còn vô tham hỗ trợ tâm suy nghĩ một cách thiện lành. Tâm suy nghĩ với ghen tỵ dẫn đầu việc biết đối tượng, còn sự ghen tỵ hỗ trợ tâm suy nghĩ một cách bất thiện.

Trong số các tâm sở bất thiện đi kèm với tâm bất thiện, có ba tâm sở được gọi là “nhân”, đó là: tham, sân và si. Trong số các tâm sở thiện đi kèm với tâm thiện, có ba nhân là: vô tham, vô sân và vô si (trí tuệ). Từ “nhân” (gốc, căn) được sử dụng trong Giáo lý Đức Phật vì nó là sự hỗ trợ vững chắc cho tâm, là một duyên quan trọng, giống như gốc rễ của một cái cây vững chắc hỗ trợ cho cây, là phương tiện cung cấp nhựa sống thiết yếu cho sự trưởng thành của nó. Các gốc bất thiện như tham, sân và si có thể kết hợp với tâm bất thiện thì có rất nhiều sắc thái và mức độ; chúng có thể thô tháo hoặc vi tế hơn. Tham có thể mạnh mẽ đến mức thúc đẩy các hành động xấu như trộm cắp hay nói dối, nhưng nó cũng có thể ở mức độ vi tế hơn là không thúc đẩy bất cứ hành động nào. Tham có thể là mong đợi một cái gì đó dễ chịu cho bản thân, có thể là ước vọng, thích thú, khao khát, yêu thương, sa ngã, ham muốn, chiếm hữu hoặc tham lam. Ngay cả khi chúng ta hy vọng người khác yêu mến chúng ta, khi chúng ta muốn có danh thơm, tiếng tốt thì đã có các tâm bất thiện bắt nguồn từ tham ái, dính mắc rồi. Ví dụ, khi chúng ta tặng quà cho một ai đó thì có sự buông bỏ, nhưng cũng có thể có những giây phút hy vọng, hay mong đợi được đền đáp lại một cái gì đó. Mong

đợi ấy được thúc đẩy bởi dính mắc. Bất thiện không giống với những gì thường cho là tội lỗi hoặc vô đạo đức. Ngoài ra, còn có những mức độ dính mắc vi tế hơn không thúc đẩy những hành động xấu nhưng cũng là bất thiện vì chúng vô ích, có hại. Chúng được tích lũy trong từng khoảnh khắc và do đó khiến cho dính mắc ngày một gia tăng. Tham bắt rễ rất sâu nên hiểu biết được các khuynh hướng bắt rễ sâu dày của chúng ta là điều quan trọng. Tình cảm là một dạng dính mắc mà xã hội không cho là có hại. Người ta quyến luyến cha mẹ, thân quyến, con cái và bạn hữu. Tuy nhiên, cần hiểu rằng khi có sự quyến luyến, thực chất có sự dính mắc với cảm thọ lạc của chính mình, do được ở bên cạnh người thương mến. Khi khóc thương một người đã chết, có đau buồn được tạo duyên bởi dính mắc vào chính mình. Tình cảm tạo duyên cho nỗi sợ mất mát, sân hận và buồn khổ. Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Thôn Trưởng, §11 *Bhadra*), Đức Phật khi ngụ tại Uruvelakappa, đã giải thích cho thôn trưởng Bhadragaka rằng sự bám víu là nguyên nhân của đau khổ. Bhadragaka nói:

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Thật là khéo nói, lời nói này của Thế Tôn: “Phàm có khổ gì khởi lên, tất cả khổ ấy khởi lên đều lấy dục làm căn bản, lấy dục làm sở nhân. Dục là căn bản của khổ!”

Bạch Thế Tôn, con có người con trai tên là Ciravàsi, sống xa ở đây. Khi giờ nó dậy, bạch Thế Tôn, con cử người đi và nói: “Này Ông, hãy đi và hỏi thăm đưa trẻ Ciravàsi”. Cho đến khi người ấy trở về, bạch Thế Tôn, con ở trong tình trạng bồn chồn hồi hộp: “Không biết đưa trẻ Ciravàsi có bệnh tật gì không?”

Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng, nếu đưa trẻ Ciravàsi của Ông bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, Ông có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?

Bạch Thế Tôn, nếu đưa con trai Ciravàsi của con bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, hay sinh mạng bị đổi khác, thì làm sao con không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não được?

Với pháp môn này, này Thôn trưởng, cần phải hiểu như sau: Phạm có khổ nào khởi lên, tất cả khổ ấy đều lấy dục làm căn bản, lấy dục làm sở nhân. Dục là căn bản của khổ.

Sẽ không thể không tham chừng nào chúng ta chưa đạt được giải thoát hoàn toàn. Chúng ta không thể ép buộc mình không tham, nhưng nhận ra được khi có tham, ngay cả ở mức độ vi tế, và khi có sự buông bỏ là điều lợi ích. Có tham khi chúng ta thích ngắm cảnh, đi mua sắm hay trò chuyện với bạn bè, thậm chí khi chúng ta đứng dậy để lấy một cốc nước. Tham có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc thọ vô ký (không khổ không lạc). Khi có thọ vô ký thì vẫn có thể

còn tham, nhưng chúng ta có thể không nhận ra.

Sân là một nhân bất thiện khác. Sân không thích đối tượng nó kinh nghiệm, trong khi tham thì ưa thích đối tượng. Sân không thể sinh khởi đồng thời với tham, nhưng nó có thể được tạo duyên bởi tham. Sân có nhiều sắc thái và mức độ, nó có thể là không hài lòng, thất bại, thất vọng, chán nản, buồn bã, sợ hãi, đau khổ, tuyệt vọng, căm phẫn, oán giận, ủ ê hay khó chịu. Khổ thọ luôn đi cùng với nhân bất thiện này. Ngay cả khi có một chút cảm giác khó chịu, thì cũng có tâm căn sân. Khi chúng ta ghen tị hay keo kiệt, thì cũng có tâm có căn sân như vậy. Trong trường hợp ghen tị, đố kỵ, ta không muốn thấy cảnh người khác được hưởng những điều dễ chịu, mà chỉ muốn mình có được điều đó. Trong trường hợp bồn xئن, ta không muốn chia sẻ những gì mình có với người khác. Tâm sân có thể dẫn đến hành động giết hại, lời nói khiếm nhã, thô lỗ hoặc sự đối xử tệ bạc.

Một nhân bất thiện nữa là si. Si không giống như định nghĩa về thiếu hiểu biết trong ngôn ngữ chế định. Theo quan điểm Phật giáo, si hay vô minh có một ý nghĩa đặc biệt: đó là thiếu hiểu biết về các đặc tính của thiện và bất thiện, về sự thật vô ngã, về Tứ Thánh Đế, nói tóm lại là về các thực tại tối hậu. Có nhiều mức độ của si. Si là gốc rễ của mọi tội lỗi. Bất cứ khi nào có tâm căn tham và căn sân

thì cũng có nhân si. Khi nghe một âm thanh dễ chịu, tham có khả năng sinh khởi, khi ấy cũng có si. Khi nghe một âm thanh khó chịu, sân có thể sinh khởi và khi ấy cũng có si. Si không biết các thực tại sinh khởi và không biết tham và sân là bất thiện, si giống như bóng tối hay mù lòa. Khi có si thì bản chất của các pháp bị che mờ.

Ba nhân thiện là vô tham, vô sân và vô si (trí tuệ) có nhiều sắc thái và mức độ. Vô tham có thể là không ích kỷ, quảng đại, xả ly hay bình tĩnh. Mỗi tâm thiện đều có nhân vô tham. Bất cứ khi nào có tâm thiện, không có tham ở khoảng khắc đó, mà có sự buông bỏ. Mỗi tâm thiện không chỉ có nhân vô tham mà còn có nhân vô sân. Vô sân có nhiều mức độ: nó có thể là lòng từ bi, sự giữ giới hoặc kham nhẫn. Lòng từ bi là hướng về chúng sinh, giữ giới và kham nhẫn cũng có thể liên quan đến các tình huống và sự vật. Khi nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh thì thường có sự khó chịu. Khi thấy được lợi ích của việc giữ giới hay kham nhẫn, người ta sẽ không thấy phiền toái vì nhiệt độ và không còn phàn nàn. Trí tuệ là nhân thiện thứ ba. Trí tuệ không sinh kèm với mọi tâm thiện. Trí tuệ tạo duyên cho thiện tâm sinh khởi thường xuyên hơn. Trí tuệ hay hiểu biết trong Phật giáo là hiểu biết về các thực tại. Có nhiều mức độ trí tuệ, có thể là hiểu biết lý thuyết về các thực tại hay hiểu biết trực tiếp về thực tại khi nó xuất hiện. Đó có thể là hiểu biết về thiện là thiện, về bất thiện là bất thiện, về

những hành động tốt hay xấu cũng như quả của chúng, về sự thật vô ngã, về Tứ Thánh Đế. Hiểu biết có thể được phát triển dần dần. Cái hiểu trực tiếp về các thực tại dẫn đến sự tận diệt của các phiền não.

Khi có tâm thiện thì không có tham, sân hay si đi kèm. Tâm thiện thúc đẩy hành vi và lời nói thiện. Loại tâm nào sinh khởi là tùy thuộc vào tích lũy thiện và bất thiện trong quá khứ. Kết giao với bạn tốt hay bạn xấu cũng là một nhân duyên quan trọng cho việc sinh khởi của các thiện tâm hay bất thiện tâm. Khi gần gũi với bạn tốt, với bậc thiện trí thức thì có các duyên cho thiện tâm sinh khởi thường xuyên hơn. Có nhiều bất thiện tâm sinh khởi hơn thiện tâm do bởi các phiền não đã tích lũy, nhưng không được nhận biết. Ví như chúng ta không nhận biết được lượng bụi bẩn trên bàn tay cho đến khi rửa tay, cũng như vậy, chúng ta không thể biết được lượng phiền não cho đến khi hiểu biết về các thực tại được phát triển.

Tâm kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và khó chịu qua ngũ môn và ý môn. Khi kinh nghiệm một đối tượng dễ chịu, tham có thể sinh khởi, còn khi kinh nghiệm một đối tượng khó chịu, sân có thể sinh khởi. Các đối tượng dễ chịu được ưa thích và các đối tượng khó chịu thì không được ưa thích là điều tự nhiên. Dường như chúng ta liên tục bị chi phối bởi các đối tượng được kinh nghiệm. Đối tượng dễ chịu và đối tượng khó chịu là một duyên cho tâm sinh khởi, tuy nhiên không có gì nội tại trong bản chất của đối tượng

có khả năng quyết định phản ứng đối với đối tượng đó. Việc có phản ứng thiện hay bất thiện đối với các đối tượng dễ chịu hay khó chịu được kinh nghiệm qua các căn và ý môn phụ thuộc vào khuynh hướng tích lũy của mỗi người. Sau khi có cái thấy, cái nghe hay kinh nghiệm đối tượng qua các căn khác, có thể có “phi như lý tác ý” (chú ý không chân chánh) hoặc “như lý tác ý” (chú ý chân chánh) tới các đối tượng. Khi có sự chú ý không chân chánh tới các đối tượng thì có tâm bất thiện, còn khi có sự chú ý chân chánh tới các đối tượng thì có tâm thiện. Khi một đối tượng dễ chịu xuất hiện có thể có tham và trong trường hợp đó thì có phi như lý tác ý. Ví dụ, chúng ta chỉ muốn hưởng thụ các đối tượng dễ chịu một mình và không định chia sẻ nó với những người khác. Trong khi đó, khi có như lý tác ý, chúng ta sẵn sàng chia sẻ đối tượng dễ chịu với người khác, khi đó có thiện tâm với vô tham. Khi một đối tượng khó chịu xuất hiện, có thể sân sinh khởi và như vậy có phi như lý tác ý. Ví dụ khi ai đó nói lời thô ác với chúng ta thì hầu hết chúng ta không thích và trách cứ người ấy vì đã nói những lời khó chịu. Tuy nhiên, sân không nhất thiết phải sinh khởi. Khi nhớ được rằng người nói lời thô ác ấy đang làm chính bản thân anh ta khó chịu, đau khổ thì có thể tình thương sẽ xuất hiện thay vì sự giận dữ hay sân hận trong chúng ta. Khi có sự chú ý chân chánh thì sẽ có giữ giới và kham nhẫn ngay cả khi kinh nghiệm đối tượng khó chịu.

Có nhiều lợi ích khi tìm hiểu chi tiết hơn về các loại tâm khác nhau: thiện tâm, bất thiện tâm, và tâm không thiện cũng không bất thiện. Khi không biết về thiện và bất thiện, không thể thấy được sự bất lợi của bất thiện và lợi ích của thiện. Chúng ta thường mong muốn các đối tượng dễ chịu và không ưa thích đối tượng khó chịu. Thông qua Giáo lý Đức Phật, người ta biết rằng bất cứ cái gì sinh khởi đều do duyên. Đôi khi có duyên cho việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và đôi khi có duyên cho việc kinh nghiệm các đối tượng khó chịu, không ai có thể kiểm soát được các tâm sinh khởi. Đối tượng dễ chịu không thể kéo dài và do đó dính mắc vào chúng chỉ dẫn đến thất vọng và buồn bã. Luôn có tham, sân và si trên các đối tượng được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng ta làm nô lệ cho các đối tượng sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Khi sự vô bổ của những mê đắm ấy được nhận ra, sẽ có duyên cho sự phát triển hiểu biết về các thực tại trong đời sống. Người ta sẽ hiểu rằng có vô số bất thiện tâm phát sinh khi kinh nghiệm đối tượng qua các căn, các bất thiện tâm mà trước kia chưa từng nhận thấy. Khi các đặc tính của thiện và bất thiện được thấy rõ ràng hơn thì sẽ có nhân duyên để phát triển các nhân vô tham, vô sân và trí tuệ. Đó là gốc của các thiện tâm dẫn đến sự tiết chế các hành động bất thiện và thúc đẩy việc thực hành thiện pháp.

Như chúng ta đã thấy, có rất nhiều loại tâm. Tất cả

các tâm có điểm chung là nhận biết đối tượng, tuy nhiên chúng khác nhau khi sinh kèm với các tâm sở khác nhau và kinh nghiệm các đối tượng khác nhau. Cái thấy luôn kinh nghiệm đối tượng thị giác và cái nghe luôn kinh nghiệm âm thanh, nhưng phản ứng với đối tượng và suy nghĩ về chúng thì ở mỗi người một khác. Ví dụ khi một ai đó nói lời thô ác, có cái nghe âm thanh và sau đó là suy nghĩ về ý nghĩa của lời nói, về người nói, về các thực tại chế định. Mỗi người sống trong thế giới suy nghĩ riêng của mình. Chúng ta phản ứng với những gì được kinh nghiệm không chỉ bằng suy nghĩ mà còn bằng hành động và lời nói. Tại những khoảnh khắc không làm những việc tốt hoặc không phát triển hiểu biết, chúng ta suy nghĩ, hành động và nói với các bất thiện tâm. Tâm quyết định hành vi, tâm trong kinh điển được gọi là “Chúa tể của thế gian”. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Có Kệ, Tương Ưng Chư Thiên, Phẩm Thắng VII, §2, *Tâm*) như sau:

*Vật gì dắt dẫn đời?
Vật gì tự ão hại?
Và có một pháp nào,
Mọi vật đều tùy thuộc?
Chính tâm dắt dẫn đời,
Chính tâm tự ão hại,
Chính tâm là một pháp,*

Mọi vật đều tùy thuộc.

Để hiểu được bản chất của cuộc sống của mình và người khác, điều cần thiết là hiểu tâm là gì. Để hiểu hơn tâm là gì thì cần nhận biết được sự khác nhau giữa sự thật chế định (tục đế) và sự thật tối hậu (chân đế). Sự thật chế định là sự thật mà chúng ta quen thuộc trước khi tìm hiểu Giáo lý Đức Phật; đó là thế giới có tồn tại con người, “tự ã”, sự vật. Còn sự thật tối hậu là các danh và sắc. Tâm là hiện tượng tinh thần, chúng kinh nghiệm cái gì đó. Sắc, các hiện tượng vật chất, ví dụ như các cơ quan giác quan và các hiện tượng vật chất bên ngoài, thì không kinh nghiệm gì cả. Tâm có thể kinh nghiệm cả danh và sắc. Các hiện tượng sắc và danh của đời sống sinh khởi, tồn tại trong một khoảng thời gian cực kỳ ngắn ngủi và sau đó diệt đi. Mỗi thực tại chân đế có những đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi xuất hiện mà không cần phải suy nghĩ về nó. Bằng cái hiểu lý thuyết chúng ta sẽ không biết tâm là gì. Chỉ khi có sự phát triển hiểu biết trực tiếp về tâm xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, dù là cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ, chúng ta mới thực sự hiểu được tâm là gì. Khi sự đa dạng của các tâm và các mối duyên hệ của chúng được thấy rõ hơn, thì sự thật về vô ã dần dần sẽ được hiểu sâu hơn. Ta sẽ có động lực tìm cách loại bỏ vô minh về các thực tại trong cuộc sống của mình, các ã kiến và tất cả các dạng tham, sân và si.

Nghiệp và quả của nghiệp

Có rất nhiều loại tâm. Tâm có thể là thiện, bất thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện. Các kinh nghiệm ngũ quan như cái thấy hoặc cái nghe thì không thiện cũng không bất thiện, nhưng ngay sau khi chúng sinh khởi và diệt đi, có các tâm phản ứng với đối tượng được kinh nghiệm theo cách thiện hoặc bất thiện. Thường có nhiều bất thiện tâm với nhân tham, sân và si hơn là những thiện tâm có nhân vô tham, vô sân, hoặc cũng có thể có nhân trí tuệ. Các bất thiện tâm có thể thúc đẩy những hành động xấu (nghiệp bất thiện) còn thiện tâm có thể thúc đẩy những hành động tốt đẹp (nghiệp thiện). Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Mười Pháp, Phẩm Janussoni XVII, §8 *Do tham sân si*), Đức Phật đã nói với các tỳ kheo:

Này các Tỳ-kheo, Ta nói sát sanh có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân, tà kiến có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Như vậy, này các Tỳ-kheo, tham là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, sân là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, si là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, do tham đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt.

Chúng ta đọc về “nghiệp”. Thuật ngữ Pāli gọi là nghiệp, trong tiếng Phạn là karma, có nghĩa là hành động hoặc tạo tác. Một nghiệp tốt mang lại kết quả dễ chịu và nghiệp xấu mang lại một kết quả khó chịu. Quả của nghiệp sớm muộn cũng sẽ đến với chúng ta, đây là luật nhân quả, không ai có thể làm thay đổi sự vận hành của luật này. Giáo lý Đức Phật về nghiệp và quả khó nắm bắt. Nó không phải là một giáo điều mà người ta phải chấp nhận. Có thể có cái hiểu lý thuyết về nghiệp và quả nhưng chỉ bằng lý thuyết thôi thì chưa đủ. Chỉ có hiểu biết trực tiếp về các hiện tượng danh và sắc của đời sống thì duyên cho nghiệp tạo quả mới có thể được thấy một cách sâu sắc hơn. Do đó chúng ta không nên mong đợi rằng nghiệp và quả có thể được hiểu đầy đủ khi mới bắt đầu tìm hiểu về chủ đề này trong Giáo lý Đức Phật.

Một hành động được thực hiện trong quá khứ có thể trở quả sau này. Nghiệp có thể được so sánh với một hạt giống phát triển thành một cây sẽ cho quả trong tương lai. Cũng

vậy, một nghiệp bất thiện, ví dụ như giết hại, có thể cho một kết quả khó chịu như bệnh tật hoặc đau đớn. Một nghiệp thiện, ví dụ như hành động bố thí, có thể cho kết quả dễ chịu, như thọ hưởng những điều tốt đẹp. Khi nghĩ về một việc làm và kết quả của nó, chúng ta thường nghĩ đến một hành vi có tác động đến người khác. Để hiểu được nghiệp và quả của nghiệp, chúng ta không nên suy nghĩ về thực tại chế định, về con người và các tình huống, mà cần hiểu về các thực tại tối hậu, các tâm, tâm sở và các sắc, những thực tại sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Chúng ta không thể chắc chắn liệu người khác thực hiện nghiệp thiện hay không nếu chỉ nhìn từ bề ngoài của sự việc. Chúng ta có thể nhìn thấy người khác cho đi đồ đạc, nhưng đó chưa chắc đã là thiện pháp bố thí. Việc cho đi đó có thể được thúc đẩy bởi động cơ ích kỷ, và vì thế hành động đó không phải là nghiệp thiện. Chính tính chất thiện hay bất thiện trong tư ý (cetana) quyết định một nghiệp là thiện hay bất thiện. Thuật ngữ nghiệp thiện và nghiệp bất thiện có thể sử dụng với ý nghĩa là những việc làm tốt và việc làm xấu, nhưng nói một cách chính xác hơn thì nghiệp chính là tư ý thúc đẩy việc thực hiện hành động qua thân, khẩu, ý. Khi chúng ta nói về các loại nghiệp thiện và nghiệp bất thiện khác nhau thì nên nhớ rằng nghiệp là ý muốn hoặc tư ý, một thực tại là danh pháp. Nghiệp là một tâm sở sinh kèm với tâm, nó sinh và diệt cùng với tâm.

Tại sao một hành động được thực hiện trong quá khứ lại cho quả trong tương lai? Nghiệp hay tư ý, sinh kèm với tâm khi một hành động tốt hoặc xấu được thực hiện, sẽ diệt đi ngay lập tức cùng với tâm. Tuy nhiên, vì mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi tâm kế tiếp, nghiệp có thể được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Năng lực của nghiệp được chuyển tiếp và khi thời điểm chín muồi nó sẽ trở quả. Đó là tiến trình nhân quả mà chúng ta đọc trong đoạn kinh trích dẫn ở trên. Bài kinh cũng đề cập đến các loại bất thiện nghiệp được thực hiện qua thân, khẩu và ý. Không phải tâm bất thiện nào cũng có cường độ của nghiệp bất thiện có khả năng trở quả. Khi có dính mắc vào hình sắc hay âm thanh dễ chịu thì có tâm bất thiện, nhưng không phải là nghiệp bất thiện có thể cho quả. Tuy nhiên, dính mắc có nhiều mức độ. Nó có thể vi tế hơn hoặc ở mức độ thô tháo như tham lam, khát khao tài sản của người khác. Khi ai đó có âm mưu chiếm đoạt những gì thuộc về người khác, thì có cường độ của nghiệp bất thiện. Nghiệp thiện là tránh làm điều ác (giữ giới), là làm điều lành, như bố thí và phát triển tâm trí, ví dụ như tìm hiểu Giáo lý Đức Phật và phát triển hiểu biết về các thực tại của cuộc sống chúng ta.

Những khoảnh khắc hạnh phúc và khổ đau đan xen lẫn nhau trong cuộc sống của chúng ta. Các kinh nghiệm đối tượng dễ chịu và khó chịu qua các căn không diễn ra ngẫu nhiên mà chúng đều có nguyên nhân: nghiệp chính là nhân.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ kinh* (Chương Tám Pháp, Phẩm Từ, §V Tùy Chuyển Thế Giới), Đức Phật đã nói với các tỳ kheo như sau:

“Tám thế gian pháp này, này các Tỷ-Kheo, tùy chuyển thế giới. Thế giới tùy chuyển theo tám pháp thế gian này. Thế nào là tám? Lợi dưỡng và không lợi dưỡng, danh vọng và không danh vọng, chỉ trích và tán thán, an lạc và đau khổ. Tám pháp thế gian này, này các Tỷ-Kheo, tùy chuyển thế giới. Thế giới tùy chuyển theo tám pháp thế gian này.”

Lợi dưỡng, không lợi dưỡng,

Danh vọng, không danh vọng,

Chỉ trích và tán thán,

An lạc và đau khổ,

Những pháp này vô thường,

Không thường hằng, biến diệt,

Biết đúng, giữ chánh niệm,

Bậc trí quán biến diệt.

Pháp khả ái, không động,

Không khả ái, không sân,

Các pháp thuận hay nghịch,

Được tiêu tan không còn.

Sau khi biết con đường,

Không trần cấu, không sâu,

Chơn chánh biết sanh hữu,

Đi đến bờ bên kia.

Bậc giác ngộ hoàn toàn có tâm quân bình, an nhiên tự tại trước mọi thăng trầm của cuộc sống. Ngài hoàn toàn giải thoát khỏi chuỗi nhân quả, không còn tái sinh nữa. Chẳng lẽ một người còn nhiều tham, sân và si, người ấy còn ham muốn những đối tượng dễ chịu và chối bỏ những đối tượng khó chịu. Tuy nhiên, việc kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu hay khó chịu không thuộc quyền lực của ai mà tùy thuộc vào nghiệp tạo quả. Hôm nay còn, ngày mai mất; hôm nay vinh, ngày mai nhục. Lúc này chúng ta khỏe mạnh, lúc khác ốm đau, bệnh tật. Việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hay khó chịu qua các căn không phải là một sự thưởng phạt. Khái niệm thưởng phạt bắt nguồn từ ý niệm về một đấng tối cao, một vị Chúa Trời có thể phán xét hành động của con người. Cội nguồn của việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hay khó chịu qua các căn nằm trong chính chúng ta: đó là nghiệp. Thường xuyên có cái thấy và cái nghe, các đối tượng dễ chịu và khó chịu. Cái thấy và cái nghe là quả của thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Các quả này sinh khởi chỉ trong khoảnh khắc và sau đó diệt đi. Khi chúng ta định nghĩa những gì được thấy hoặc

nghe hoặc suy nghĩ về bản chất của đối tượng, thì khoảng khắc của quả đã diệt đi mất rồi. Khó có thể nói liệu cái thấy và cái nghe là quả của nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện. Nghĩ về những gì được thấy hoặc nghe thì không phải là quả; khi có suy nghĩ thì có tâm thiện, hoặc bất thiện, nhưng hầu hết là bất thiện. Để có thể hiểu được các thực tại tối hậu của nghiệp và quả của nghiệp, chúng ta cần phải thật chính xác. Cái thấy, cái nghe, cái nghĩ, cái nắm, cái kinh nghiệm đối tượng xúc chạm qua thân căn là các tâm quả. Phản ứng thiện hay bất thiện của chúng ta với đối tượng được kinh nghiệm không phải là quả của nghiệp, mà là tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Thiện tâm hoặc bất thiện tâm có thể được gọi là phần chủ động của cuộc sống, bởi chúng có thể tạo nghiệp thiện hoặc bất thiện, sẽ dẫn đến kết quả tương ứng sau này. Các tâm là quả của nghiệp có thể được gọi là phần bị động của cuộc sống. Chúng ta đều phải nhận quả dù muốn dù không.

Tâm sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, ngoài tầm kiểm soát. Đôi khi có vẻ như tự bản thân chúng ta có thể tạo ra sự thụ hưởng các đối tượng dễ chịu. Tuy nhiên, cần phải có những duyên tổ thích hợp cho sự thụ hưởng các đối tượng dễ chịu, và sự thụ hưởng không thể kéo dài như chúng ta muốn. Chúng ta có thể thưởng thức bản nhạc dễ chịu bằng cách mở radio, nhưng nghiệp chính là nhân của cái nghe, không phải là một tự ngã, cái tôi nào cả. Liệu

chúng ta có khả năng có một chiếc radio hay không cũng phụ thuộc vào duyên. Người ta có thể sống trong nghèo đói và không thể đủ tiền mua radio. Do nghiệp mà một người phải sinh vào một gia đình nghèo khó và sống trong hoàn cảnh không dễ chịu. Cũng do nghiệp mà một người được sinh vào một gia đình khá giả và sống thoải mái sung túc.

Để có thể hiểu được việc sinh vào nhân cảnh hay khổ cảnh là quả của nghiệp, chúng ta quay trở lại với khoảng khắc đầu tiên của một kiếp sống. Tâm sinh khởi vào khoảng khắc đầu tiên của cuộc sống chúng ta là tâm tục sinh, hay còn gọi là thức tái tục. Tâm này có nhân làm nó sinh khởi, và nhân này thuộc về quá khứ, đó là nghiệp. Sự ra đời là quả, chúng ta không thể lựa chọn cha mẹ cũng như thời điểm hay nơi chốn được sinh ra. Khoảng khắc đầu tiên của cuộc sống được gọi là tâm tục sinh bởi vì không chỉ có kiếp hiện tại mà đã có vô lượng kiếp sống trong quá khứ. Khó có thể hiểu rằng nghiệp của quá khứ tạo ra sự ra đời của một chúng sinh. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận thấy con người sinh ra trong các hoàn cảnh khác nhau, với đặc điểm hình dáng khác nhau và năng lực trí tuệ cũng khác nhau. Điều này không phải là ngẫu nhiên, mà chắc chắn có các nhân duyên cho những khác biệt này. Các nghiệp khác nhau cho quả ra đời khác nhau. Trong *Tiểu kinh Nghiệp phân biệt (Trung Bộ Kinh, số 135)* chúng ta đọc thấy Subha hỏi Đức Phật rằng cái gì là nhân của những quả dị thực mà con

người kinh nghiệm từ khi ra đời:

Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?

Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi thấy có người đoản thọ, có người trường thọ; chúng tôi thấy có người nhiều bệnh, có người ít bệnh; chúng tôi thấy có người xấu sắc, có người đẹp sắc; chúng tôi thấy có người quyền thế nhỏ, có người quyền thế lớn; chúng tôi thấy có người tài sản nhỏ, có người tài sản lớn; chúng tôi thấy có người thuộc gia đình hạ liệt, có người thuộc gia đình cao quý; chúng tôi thấy có người trí tuệ yếu kém, có người có đầy đủ trí tuệ.

Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?

Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu.

Một số người sinh ra ở các quốc độ có chiến tranh và đói nghèo, những người khác thì ở các nước hòa bình và thịnh vượng. Điều này không phải ngẫu nhiên; nghiệp đã được thực hiện trong quá khứ, là nhân. Nếu nghiệp là nhân

của sự tái sinh, vậy thì vai trò của cha mẹ là gì? Cha mẹ cũng là một duyên cho sự ra đời của một đứa trẻ, nhưng họ không chỉ là duyên duy nhất. Vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, Nghiệp tạo ra tâm gọi là tâm tục sinh. Một con người mới vào đời bao gồm các hiện tượng tâm (danh pháp) và hiện tượng thân/vật chất (sắc pháp). Các sắc pháp sinh khởi ngay khoảnh khắc đầu tiên của đời sống cũng có nguyên nhân: nghiệp là nhân. Do đó, tại khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, có quả danh và quả sắc của nghiệp. Nghiệp không phải là nhân tố duy nhất tạo ra sắc pháp. Có bốn yếu tố tất cả: nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất. Sau khi nghiệp đã tạo ra sắc vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, các nhân tố khác cũng tạo sắc. Về yếu tố nhiệt độ, cần phải có nhiệt độ thích hợp cho chúng sinh trong bào thai phát triển. Khi người mẹ dùng thức ăn, dinh dưỡng sẽ thẩm thấu vào cơ thể và sau đó tạo ra các sắc pháp cho chúng sinh trong bào thai. Tâm cũng là một duyên cho các sắc sinh khởi trong suốt cuộc đời chúng ta. Nếu không có tâm thì chúng ta không thể tồn tại, không thể cử động, không thể làm bất kỳ việc gì. Nếu chúng ta nhớ được bốn yếu tố tạo ra các sắc pháp, đó là nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất thì sẽ giúp chúng ta hiểu được rằng thân thể không thuộc về một tự ngã nào cả. Cái mà chúng ta gọi là “thân tôi” bao gồm các sắc pháp sinh khởi do duyên rồi sau đó diệt đi.

Nghiệp tạo ra các sắc pháp vào thời khắc đầu tiên của đời sống cũng như trong suốt cuộc đời. Chính nghiệp tạo ra các giác quan như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Các giác quan là quả sắc của nghiệp, là phương tiện cho các kinh nghiệm là quả danh của nghiệp như: cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác. Như vậy, nghiệp trở quả ngay thời khắc đầu tiên của đời sống, nó tạo ra sự ra đời của chúng sinh, trong suốt cuộc đời, nó tạo ra quả khả ái và bất khả ái dưới hình thức những kinh nghiệm qua ngũ quan.

Nghiệp có thể dẫn đến sự tái sinh trong các cảnh giới khổ đau hay hạnh phúc. Ngoài cảnh giới của con người còn có những cảnh giới khác. Sự ra đời trong khổ cảnh là quả của nghiệp bất thiện, và sinh ra trong nhân cảnh là quả của nghiệp thiện. Ví dụ, các cảnh giới như địa ngục và súc sinh là những khổ cảnh. Cảnh người và cảnh trời là những cảnh giới an vui. Một số người có thể cảm giác rằng sự tồn tại của các cảnh giới địa ngục hay thiên đường chỉ là hoang đường. Nên nhớ rằng các thuật ngữ chế định được sử dụng để chỉ các mức độ của quả khả ái và quả bất khả ái của nghiệp. Sinh vào địa ngục là một tái sinh khổ, bởi vì tại cảnh giới đó có những duyên cho kinh nghiệm khổ đau cùng cực. Sinh lên cảnh trời là một sự tái sinh an lành, bởi vì có các duyên cho kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu. Cuộc sống ở địa ngục hay thiên đường không vĩnh cửu. Sẽ

lại có tái sinh, tâm tục sinh sẽ sinh khởi trong cảnh giới nào tùy thuộc vào nghiệp. Sinh vào cảnh người là kết quả của nghiệp thiện, nhưng trong suốt hành trình của cuộc sống, có những duyên cho kinh nghiệm cả đối tượng khả ái và đối tượng bất khả ái qua các căn, tùy thuộc vào các nghiệp khác nhau tạo ra chúng.

Có những trường hợp là kẻ được giàu có bằng những thủ đoạn gian dối vẫn sống trong sung túc, dễ chịu. Tại sao việc làm xấu lại có quả tốt lành như vậy? Chúng ta không thể biết được những hành động nào trong quá khứ dẫn đến quả tương ứng ở hiện tại. Một tên tội phạm có thể nhận những kết quả dễ chịu, nhưng những quả này có nhân là những việc làm tốt. Hành động xấu của anh ta sẽ cho quả xấu nhưng chúng ta không thể biết khi nào sẽ trở. Trong suốt các kiếp sống, có biết bao nhiêu việc làm tốt và xấu, và chúng ta không thể biết khi nào là thời điểm chín muồi cho một nghiệp cụ thể nào đó trở quả. Một việc làm tốt hay xấu có thể không trở quả trong suốt kiếp sống nó được thực hiện, nhưng có thể trở quả trong kiếp kế tiếp hay thậm chí sau vô lượng kiếp. Trong kinh điển có nói rằng khi nghiệp chín muồi, quả sẽ được kinh nghiệm. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 119 và 120) như sau:

Người ác thấy là hiền, khi ác chưa chín muồi; khi ác nghiệp chín muồi, người ác mới thấy ác.

Người hiền thấy là ác, khi thiện chưa chín muồi; khi thiện nghiệp chín muồi, người hiền thấy là thiện.

Có một số duyên khác nữa cần cho nghiệp bất thiện hay nghiệp thiện trở quả tương ứng. Thời điểm hay nơi chốn một người ra đời có thể là một thuận duyên hay nghịch duyên cho thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp trở quả. Ví dụ, khi người ta sống trong thời chiến, có nhiều duyên hơn cho bất thiện nghiệp và ít duyên hơn cho thiện nghiệp trở quả. Một nghiệp cụ thể nào đó có thể bị ngăn không cho trở quả khi xuất hiện một nghiệp nghịch chiều, mạnh và trội hơn (nghiệp bổ đồng và nghiệp trợ duyên). Ví dụ, khi ai đó sống giàu sang và thoải mái, có quả dễ chịu do thiện nghiệp. Tuy nhiên anh ta có thể bỗng dưng mất hết sản nghiệp và bị đẩy vào hoàn cảnh khốn khó. Sự mất mát đó do bất thiện nghiệp đã chín muồi nên trở quả xấu. Đây là một ví dụ cho thấy rằng cách vận hành của các loại nghiệp trong cuộc sống chúng ta vô cùng phức tạp.

Thường xuyên có quả dưới dạng kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và khó chịu qua các căn và sau những kinh nghiệm đó thì có các thiện tâm hoặc bất thiện tâm, nhưng hầu hết là các bất thiện tâm. Có thể có tham với đối tượng dễ chịu và sân với đối tượng khó chịu. Thích và không thích đan xen trong cuộc sống của chúng ta. Tham và sân có nhiều mức độ, chúng không phải lúc nào cũng mạnh đến

mức thúc đẩy các hành động xấu. Khi ấy, không có sự tích lũy của nghiệp, nhưng có tích lũy phiền não. Tham và sân sinh khởi và diệt đi, tuy nhiên các duyên cho các phiền não này được tích lũy để chúng lại tiếp tục sinh khởi. Có nhiều loại duyên khác nhau vận hành trong cuộc sống của chúng ta. Nghiệp chỉ là một loại duyên, nó có thể tạo quả dưới hình thức tái sinh, hoặc trong suốt cuộc đời, dưới hình thức kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu qua các căn. Phiền não là một loại duyên khác, là duyên cho sự tái sinh khởi của các phiền não. Do quả khả ái hay bất khả ái của nghiệp mà các phiền não có thể sinh khởi mạnh đến mức thúc đẩy hành động hay việc làm xấu. Chính vì vậy, quả của nghiệp có thể làm duyên cho phiền não, và phiền não có thể làm duyên cho việc tạo nghiệp bất thiện, rồi đến lượt nghiệp bất thiện trở quả. Tiến trình này như bánh xe quay không bao giờ dừng lại.

Giáo lý của Đức Phật về các kiếp quá khứ, tương lai, về luân hồi sinh tử khó có thể nắm bắt. Chúng ta có thể có hiểu biết hơn về Giáo lý nếu như chúng ta có thể thấy được rằng, ở nghĩa tốt cùng thì đời sống chỉ đơn thuần kéo dài trong một khoảnh khắc sinh diệt của tâm. Chúng ta quen với suy nghĩ theo ngôn từ chế định về con người, hoàn cảnh, cuộc sống và cái chết. Theo nghĩa chế định, cuộc đời bắt đầu từ thời điểm thụ thai và kết thúc vào lúc chết.

Theo nghĩa tốt cùng, có sinh và tử vào mỗi khoảnh khắc một tâm sinh khởi và diệt đi. Tâm diệt đi tạo duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Phải có tâm sinh khởi tại mỗi khoảnh khắc, không có khoảnh khắc nào mà không có tâm. Tâm sinh khởi liên tục trong suốt dòng đời. Khi thời điểm kết thúc thọ mạng đến thì tâm cuối cùng là tử tâm diệt đi, nhưng được tiếp nối bằng tâm kế tiếp. Tâm này là tâm đầu tiên của một kiếp sống mới, gọi là tâm tục sinh. Có thể có cái hiểu lý thuyết về cái chết và sự tái sinh, tuy nhiên chỉ có thể xóa bỏ mọi hoài nghi khi có hiểu biết trực tiếp về các hiện tượng danh và sắc sinh diệt. Nếu trực nhận được các duyên tố cho tâm sinh khởi tại thời điểm hiện tại thì hoài nghi về tái sinh mới được loại bỏ. Cũng giống như tâm của thời điểm này được tiếp nối bởi tâm tiếp theo, tâm cuối cùng của đời sống này sẽ được tiếp nối bởi tâm kế tiếp là tâm tục sinh.

Còn trong vòng luân hồi sinh tử thì còn khổ đau. Tại sao chúng ta lại phải nhận một kết quả không dễ chịu của một hành động từ kiếp trước? Trong kiếp quá khứ, ta là một chúng sinh khác, không giống với chúng sinh hiện tại. Nhưng tại sao ta lại phải nhận quả của một hành động do một chúng sinh khác tạo ra trong quá khứ chứ? Việc làm trong quá khứ tạo quả hiện tại đã được thực hiện bởi một chúng sinh từ đó ta bắt nguồn. Thật đau buồn khi phải nhận những quả khó chịu do hành động xấu mà chúng ta

đã phạm phải từ bao nhiêu kiếp trước. Đó là nghiệp luật và quả của nghiệp, nó vận hành như vậy dù ta muốn hay không. Một người ở kiếp hiện tại khác với anh ta ở kiếp quá khứ, nhưng tất cả những gì tích lũy từ quá khứ, các nghiệp thiện và nghiệp bất thiện, các phiền não và những phẩm chất tốt, tất cả các tích lũy đều được chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và chúng tạo duyên cho những gì gọi là cái tôi hiện tại.

Trong dòng chảy liên tục, không có tính giống nhau cũng không có tính khác biệt. Vì nếu có sự giống nhau hoàn toàn trong một dòng liên tục thì sẽ không có sự hình thành pho mát từ sữa. Còn nếu có sự khác biệt hoàn toàn thì pho mát sẽ không thể bắt nguồn từ sữa được. Do đó, không nên giả định một sự giống nhau hay khác biệt hoàn toàn ở đây.

Tâm tục sinh không được chuyển dịch từ kiếp quá khứ sang kiếp hiện tại, nó là hoàn toàn mới. Tuy vậy, nhân duyên cho sự sinh khởi của nó thì bắt nguồn từ quá khứ. *Thanh Tinh Đạo* (166) có minh họa điều này qua một số ví dụ. Một tiếng vang không giống với âm thanh nhưng bắt nguồn từ âm thanh. Dầu mực của con dẫu trên sáp thì không giống với chính con dẫu ấy, nhưng nó bắt nguồn từ con dẫu. Ví dụ này cho thấy rõ rằng kiếp hiện tại khác với kiếp quá khứ nhưng nó được tạo duyên bởi quá khứ. Không có luân hồi hay tái sinh của một tự ngã. Người được tái sinh bao gồm

năm nhóm (ngũ uẩn-khandhas), tức là các hiện tượng sắc và danh sinh khởi và diệt đi. Không có một thực thể nào trường tồn, bất biến đi từ khoảng khắc này sang khoảng khắc kế tiếp, từ thời khắc cuối cùng của đời sống này sang thời khắc đầu tiên của kiếp sống mới. Chúng ta đọc trong kinh điển về các tiền kiếp của Đức Phật và các môn đệ của Ngài. “Những câu chuyện tiền thân” kể về các tiền kiếp của Đức Phật khi ngài còn là một vị Bồ-tát đang tích lũy trí tuệ và tất cả các phẩm hạnh cao thượng khác, hay còn gọi là các “ba-la-mật” - là những nhân duyên chín muồi để trở thành một vị Phật trong kiếp sống cuối cùng. Có sự tích lũy trí tuệ và các ba-la-mật nhưng không có một người, một tự ngã nào tích lũy những phẩm chất đó. Chỉ có ngũ uẩn sinh khởi và diệt đi. Do mỗi tâm được tiếp nối bởi tâm tiếp theo trong dòng chảy vô lượng kiếp, nên những tích lũy được tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác.

Liệu có thể nói rằng có sự tiến hóa trong dòng chảy của các kiếp sống, một sự phát triển từ đời sống động vật lên đời sống con người và sau đó lên các cảnh trời? Không có thứ tự cụ thể trong các thể loại tái sinh, không nhất thiết có sự phát triển từ đời sống ở cảnh giới thấp lên các cảnh giới cao. Trên thực tế, tái sinh phụ thuộc vào nghiệp tạo ra nó. Nghiệp thiện có thể dẫn đến tái sinh ở cảnh trời, và sau đó có thể là thời điểm chín muồi cho nghiệp bất thiện trở quả tái sinh nơi địa ngục. Chỉ có người đã đạt tới giác ngộ

mới không còn nhân duyên cho tái sinh nơi khổ cảnh. Khi một người đạt tới trạng thái giải thoát hoàn toàn, thì mọi phiền não được tận diệt, và do đó không còn điều kiện nhân duyên cho bất kỳ loại tái sinh nào. Đó có nghĩa là chấm dứt khổ đau.

Đức Phật, trong đêm đạt được giác ngộ, đã xuyên thấu các duyên hệ cho sự luân hồi trong vòng sinh tử, và cả nhân duyên cho sự thoát khỏi vòng sinh tử này. Nghiệp đưa đến tái sinh là một phần trong toàn bộ chuỗi các duyên cho các hiện tượng cấu thành nên vòng sinh tử. Nó giống như một vòng luẩn quẩn của các hiện tượng sinh khởi tùy thuộc lẫn nhau, tạo thành một chuỗi mười hai liên kết, khởi đầu là vô minh và cuối cùng là cái chết. Chuỗi này gọi là “Lý duyên khởi” hay “Thập nhị nhân duyên”. “Lý duyên khởi” là một phần thiết yếu của Giáo lý Đức Phật. Vô minh được nhắc đến như là mắt xích đầu tiên của các hiện tượng phát sinh tùy thuộc lẫn nhau trong vòng sinh tử. Chừng nào vô minh chưa được loại trừ thì còn nhân duyên cho sự vận hành của nghiệp đưa đến tái sinh. Vào lúc tái sinh, có sự sinh khởi của các hiện tượng danh và sắc. Có sự kinh nghiệm các đối tượng qua các căn và ý môn. Do các đối tượng được kinh nghiệm nên cảm thọ khác nhau phát sinh và đến lượt cảm thọ tạo duyên cho tham ái. Do tham ái mà có chấp thủ, tạo duyên cho sự vận hành của nghiệp và dẫn đến tái sinh. Chừng nào có sinh thì có già và chết, do đó, sẽ không có

sự chấm dứt đau khổ, dukkha. Chính “Lý Duyên Khởi” cho thấy các nhân duyên bắt nguồn từ kiếp quá khứ tạo nên các hiện tượng trong kiếp hiện tiền và nhân duyên của kiếp hiện tiền thì tạo nên các hiện tượng trong tương lai.

Vô minh được nhắc đến như là yếu tố đầu tiên của vòng Thập Nhị Nhân Duyên nhưng sự khởi đầu của vòng sinh tử không được nói tới. Trong *Thanh Tịnh Đạo* (XIX, 20) có giải thích rằng:

Không có kẻ tạo nghiệp

Không có kẻ gặt quả;

Chỉ các pháp trôi chảy

Không chánh kiến nào khác.

Do vậy, nghiệp và quả

Duy trì vòng nhân duyên,

Như hạt và cây tiếp nối,

Không thấy điểm khởi đầu.

Việc suy đoán về điểm khởi đầu của vòng luân hồi là điều vô ích. Đức Phật dạy rằng khi vô minh được loại trừ bởi trí tuệ thì không còn nhân duyên cho việc tạo nghiệp, và do đó không còn duyên cho tái sinh. Thông qua trí tuệ mới có thể chấm dứt vòng luân hồi tạo nên bởi các liên kết mười hai nhân duyên. Điều này có nghĩa là kết thúc

vòng luân hồi, chấm dứt đau khổ. Chú giải cho cuốn sách thứ nhất của Tạng *Vi Diệu Pháp*, Cuốn *Chú giải Bộ Pháp tu* (I, Phần I, Chương I, 44) giải thích bằng một ví dụ về các nhân duyên cho sự tiếp diễn của vòng luân hồi, và các nhân duyên dẫn đến sự chấm dứt vòng luân hồi như sau:

“Dẫn tới sự tích lũy” là những trạng thái riêng biệt lặp lại, sinh và tử trong vòng luân hồi như một người xếp gạch xếp lớp này sau lớp khác tạo nên một bức tường. “Dẫn tới sự ly tán” là những pháp dẫn đến chấm dứt vòng luân hồi, giống như một người liên tục loại bỏ những viên gạch được đặt lên bởi người thợ xây.

Khi trí tuệ đã được phát triển đến tầm giác ngộ sẽ có sự “ly tán”, sự đoạn tận các nhân duyên cho sự tiếp diễn của vòng luân hồi.

Lý Duyên Khởi giải thích lý do chúng ta có mặt trên cõi đời này, tại sao chúng ta phải chịu cảnh già, bệnh và chết. Nó còn giải thích về các duyên cho cuộc sống chúng ta, cho cái mà ta gọi là thân ta và tâm ta. Chúng ta có thể biết một cách chung chung là tâm và thân tồn tại phụ thuộc vào duyên, nhưng qua nghiên cứu Giáo lý Đức Phật, chúng ta sẽ biết sâu hơn và chi tiết hơn những duyên đó là gì và chúng vận hành thế nào, từ khi ta sinh ra cho đến khi chết đi. Chính nghiệp tạo nên sắc vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, cũng như trong suốt cuộc đời. Ngoài nghiệp ra

thì có tâm, nhiệt độ và dưỡng chất cũng tạo ra sắc. Trong suốt cuộc đời, nghiệp tạo các giác quan, các sắc duyên cho các kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu vốn là tâm quả của nghiệp. Chúng ta là kẻ thừa tự nghiệp nên không thể tránh khỏi những mất mát, đau đớn và những điều ngang trái trong đời. Có rất nhiều loại nghiệp đã được tạo ra trong quá khứ, và việc đã làm thì không thể rút lại. Khi thời điểm chín muồi, nghiệp sẽ trở quả tương ứng. Vô minh về nhân quả trong cuộc sống sẽ tạo duyên cho sân hận và thất vọng bởi những kinh nghiệm khó chịu, và điều này có nghĩa là sẽ khổ đau nhiều hơn. Hiểu biết về nguyên nhân của khổ không có nghĩa là sẽ loại bỏ được tức thì đau khổ và chán chường. Tuy nhiên, hiểu biết sẽ giúp người ta đỡ bị chi phối bởi tuyệt vọng về những gì không tránh khỏi, ngoài tầm kiểm soát. Hiểu biết càng nhiều thì càng ít đau khổ. Đức Phật không những dạy rằng cuộc sống là khổ đau, mà còn chỉ cách thoát khổ bằng cách phát triển trí tuệ, loại bỏ vô minh và mọi phiền não.

Thiện pháp và cuộc sống thiện lành

Không làm điều ác hãy làm điều lành thanh lọc tâm ý là lời chư Phật dạy.

(Kinh Pháp Cú, câu 183)

Tất cả các tôn giáo đều khuyến khích mọi người không làm điều ác, hãy làm điều thiện và sống một cuộc sống thiện lành. Vậy Giáo lý Đức Phật khác với những tôn giáo khác ở điểm gì? Cái gì là thiện là thiện, và cái gì là bất thiện là bất thiện, bất kể tạo bởi ai, theo tôn giáo nào. Tuy nhiên, Phật giáo khác so với các Giáo lý khác ở cách giải thích nguồn gốc của thiện: chính tâm thực hiện thiện pháp. Đức Phật giảng chi tiết những loại tâm khác nhau cùng các tâm sở sinh kèm với chúng, cũng như các duyên cho sự sinh khởi của chúng. Ngài giúp mọi người biết được đặc tính của thiện và bất thiện. Bằng cách đó các tâm sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày có thể được tìm hiểu, và các mức độ khác nhau của thiện và bất thiện có thể được tự mình kinh nghiệm. Khi chúng ta suy nghĩ về thiện pháp như bố thí hay giúp đỡ, chúng ta thường nhìn vào vẻ bề ngoài, chúng ta nghĩ về người làm việc thiện. Tuy nhiên, bề ngoài của sự

việc có thể gây hiểu lầm. Liệu có thiện pháp được tạo hay không lại tùy thuộc vào tính chất của tâm. Chỉ chúng ta mới có thể biết tính chất tâm của mình. Biết được khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện là thiết yếu.

Thực hành thiện pháp không chỉ bao gồm hành động bố thí, mà còn có giữ giới và phát triển tâm trí. Việc hiểu thêm chi tiết về các hình thái thiện pháp khác nhau là điều quan trọng. Trong Giáo lý Đức Phật, thiện pháp có thể chia làm ba loại, đó là bố thí, trì giới và phát triển tâm trí. Việc tìm hiểu về các hình thái thiện pháp cũng chính là duyên cho sự phát triển thiện pháp trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người.

Bố thí thuộc loại đầu tiên trong ba phân loại thiện pháp, tuy nhiên việc cho đi hay bố thí không phải lúc nào cũng là nghiệp thiện. Có thể có những khoảnh khắc buông bỏ thực sự, nhưng có thể bị đan xen bởi những tâm bất thiện. Chúng ta có thể mong đợi một sự đáp trả, và lúc đó có tâm bất thiện với nhân tham. Hoặc chúng ta có thể thấy rằng món quà cho đi quá đắt tiền và thấy hối tiếc về điều đó. Lúc đó thì có tâm bất thiện với bợn xén bắt nguồn từ sân (căn sân). Người nhận món quà của chúng ta có thể không biết ơn, nên chúng ta có thể buồn hoặc khó chịu. Chúng ta thường quá chú ý đến ảnh hưởng của hành động của mình lên người khác. Để phát triển những gì là thiện, ta không

nên bận tâm đến phản ứng của người khác đối với những việc làm tốt của mình. Thông qua Giáo lý Phật giáo, người ta học được cách tìm hiểu những khoảnh khắc khác nhau của tâm thúc đẩy hành động của mình. Sự quảng đại phát sinh với tâm thiện, nó không phụ thuộc vào sự biết ơn của người khác. Một người có ý định phát triển thiện pháp sẽ không bị xáo trộn bởi các phản ứng của người khác. Liệu luôn bận rộn với các tâm của mình có phải là một thái độ ích kỷ? Thực ra là ngược lại, khi ta biết khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện thì có khả năng phát triển nhiều thiện pháp, và điều này là có lợi cho mình và cho người. Chúng ta đã tích lũy vô số phiền não và do đó, tâm thiện rất hiếm khi sinh khởi. Khi có duyên cho sự rộng lượng bố thí, ở khoảnh khắc ấy không có keo kiệt, bợn xén hay dính mắc vào của cải. Sự phát triển của thiện pháp thúc đẩy một xã hội an hòa.

Quảng đại là một thực tại bên trong chúng ta, nó sinh khởi với thiện tâm. Ngay cả khi không có cơ hội bố thí của cải vật chất thì có những cách khác phát triển sự quảng đại. Tán thán những việc làm tốt của người khác thể hiện bằng lời khen ngợi và đồng tình cũng là một hình thái bố thí. Tôi đã học được cách hành thiện này ở Thái Lan và cách này được thực hành khắp nơi. Người ta cúi đầu với bàn tay chấp lại và nói: “anumodana”, một thuật ngữ Pāli có nghĩa là tạ ơn hay tùy hỷ. Bằng cách này họ thể hiện sự trân quý

thiện pháp của người khác. Tại khoảnh khắc đó, tâm thanh tịnh, không có ghen tỵ hay bòn xén. Một người có thể keo kiệt, bòn xén không chỉ đối với tài sản, vật sở hữu, mà còn đối với cả lời khen. Tùy hỷ với thiện pháp của người khác là một cách để loại bỏ tính bòn xén. Khi người ta học cách hành thiện này thì sẽ có nhiều duyên hơn cho việc nói về người khác một cách thiện lành. Chúng ta có xu hướng nói về bất thiện của người khác, nhưng khi tin vào lợi ích của thiện pháp thì chúng ta có thể thay đổi thói quen. Chúng ta có thể học nói năng một cách thiện lành.

Một hình thái bố thí nữa là cho người khác cơ hội để hoan hỷ với những việc làm tốt của mình. Liệu đó có là duyên cho tự hào hay không? Khi một người cố gắng gây ấn tượng với người khác thì có tâm bất thiện sinh khởi. Tuy nhiên, khi ai đó chân thành muốn giúp người khác có tâm thiện, thì đó là một hình thái bố thí gọi là “chia phước”. Có hình thái thiện pháp này hay không là phụ thuộc vào tâm. Chia phước không có nghĩa là người khác có thể nhận được quả của nghiệp thiện mà chúng ta đã tạo. Mỗi chúng sinh thọ nhận quả của nghiệp do mình tạo ra. Chia phước có nghĩa là giúp người khác có tâm thiện đối với thiện pháp của chúng ta. Bằng cách này, chúng ta cũng có thể giúp được chúng sinh ở những cảnh giới khác, miễn là họ ở cảnh giới có thể thấy được những việc làm tốt của chúng ta và có thể hoan hỷ về điều đó. Ở các nước Phật giáo, việc

hồi hướng thiện pháp của mình bằng lời nói hay cử chỉ tới người đã khuất là một mỹ tục. Khi cúng dường trai tăng hoặc y áo cho các vị tăng, người ta rót nước vào tay của một người trong khi các nhà sư tụng kinh chúc phúc. Đây là cách thể hiện ý định hồi hướng thiện pháp của mình đến các chúng sinh khác.

Có những cách khác để thực hành bố thí. Tránh sát sinh, tránh nói dối và tránh các hành động tà ác khác có thể được xem như là một khía cạnh của bố thí. Trong việc tiết chế, không làm điều ác tổn hại chúng sinh khác, ta cho chúng một cơ hội sống an hòa. Ví dụ, khi tránh giết hại côn trùng, chúng ta tặng món quà cuộc sống. Một khía cạnh khác của bố thí là tha thứ cho những việc làm sai trái của người khác. Khi người khác nói những lời xúc phạm, chúng ta thường sân hận và ngã mạn. Khi chúng ta nghĩ, “Tại sao anh ta làm điều đó với tôi”, chúng ta suy nghĩ về “anh” và “tôi”, như vậy là có sự so sánh với ngã mạn. Có thể có ngã mạn không chỉ khi chúng ta nghĩ mình hơn người khác, mà còn khi chúng ta nghĩ mình kém hoặc bằng người khác. Ngã mạn ngăn cản chúng ta tha thứ. Khi chúng ta bướng bỉnh và tự phụ, tâm rất thô cứng. Khi thấy lợi ích của thiện pháp thì chúng ta có thể tha thứ. Lúc đó tâm nhẹ nhàng, không có sân hận hoặc ngã mạn. Ta muốn người khác được hạnh phúc. Cách thể hiện sự bố thí như thế này không cần phải có của cải vật chất gì mới thực hiện được và luôn có

thể thực hiện ngay. Khi biết rằng tha thứ là một hành động bố thí, thì có cảm hứng cho chúng ta tha thứ một cách dễ dàng hơn.

Một khía cạnh khác của bố thí (loại thứ nhất trong phân loại ba thiện pháp) là thuyết Pháp. Khi một người giải thích lời Phật dạy cho người khác là đang giúp họ phát triển hiểu biết đúng về các thực tại của đời sống. Đây là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ và do đó, món quà Pháp (pháp thí) là quà bố thí cao thượng nhất.

Không chỉ có bố thí mà giữ giới cũng là một cách thực hành thiện pháp. Đây là loại thứ hai trong phân loại ba thiện pháp. Giữ giới có nhiều khía cạnh. Không làm điều ác, làm điều thiện qua thân và khẩu cũng thuộc cách hành thiện này. Chúng ta có thể tin rằng mình đang sống một cuộc sống thiện khi không làm hại bất cứ ai. Tuy nhiên, chúng ta nên xem xét liệu các tâm sinh khởi là tâm thiện hay tâm bất thiện. Và rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng mình có nhiều phiền não đến mức nào. Đức Phật dạy chi tiết về tất cả các tâm sở thiện và bất thiện sinh kèm với tâm trong các kết hợp khác nhau. Ngài giải thích tất cả các mức độ khác nhau của bất thiện và thiện. Biết được liệu tâm thiện hay tâm bất thiện thúc đẩy hành động và lời nói của chúng ta là điều cần thiết bởi vì bề ngoài của hành động và lời nói rất dễ gây hiểu lầm. Chúng ta có thể nói lời dễ nghe nhưng chúng ta làm như vậy với động cơ ích

ký. Chúng ta có thể tặng bốc người khác để có được một đặc ân nào đó hoặc để lấy lòng người ta. Như vậy lời nói là không thiện và bị thúc đẩy bởi tham. Chúng ta cần phải biết tham, sân, ganh tị và ngã mạn của mình, chúng ta phải biết tất cả phiền não của mình.

Tránh làm điều ác là giữ giới. Có ba hành động bất thiện qua thân: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Có bốn hành động bất thiện qua khẩu: nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô ác, nói lời vô ích. Nói đến sát sinh thì đây là giết hại có chủ ý bất kỳ chúng sinh nào, kể cả côn trùng. Ngoài ra, sai khiến người khác giết hại cũng nằm trong loại bất thiện nghiệp này. Như vậy thì Phật tử có nên ăn chay hay không? Đức Phật không dạy mọi người kiêng thịt. Các tu sĩ phải thọ nhận bất kỳ thực phẩm nào do phật tử dâng cúng. Đức Phật giải thích cho các tỳ kheo rằng họ có thể ăn thịt, trừ phi họ nhìn thấy, nghe thấy hoặc nghi ngờ rằng một con vật bị giết dành cho họ. Chúng ta đọc trong *Tạng Luật* (Phần Bốn IV, Đại Phẩm VI, Về Thuốc, 237) kể về tướng quân Siha, người đã chứng đắc ngay sau khi nghe Phật thuyết. Ông ta đã cúng dường trai tăng trong đó có thịt lên Đức Phật và tăng đoàn. Nigaṇṭhas, kẻ theo giáo lý khác (ngoại đạo) thì cảm thấy tội lỗi khi cúng dường thịt. Trong bài kinh chúng ta thấy, sau bữa trai tăng Đức Phật đã giải thích cho các tỳ kheo như sau:

“Này các tỳ kheo, không nên thọ dụng thịt của con vật bị giết có chủ đích cho mình. Ai sử dụng thịt này là phạm giới tác ác (dukkhata). Ta cho phép các vị, này các tỳ kheo, cá và thịt là tinh khiết trong ba khía cạnh (tam tịnh nhục): nếu các vị không nhìn thấy, nghe thấy, nghi ngờ con vật (bị giết có chủ đích cho một tu sĩ).”

Câu trả lời này có thể không làm hài lòng tất cả mọi người. Người ta có thể băn khoăn liệu mình có gián tiếp thúc đẩy việc giết mổ động vật bằng cách mua thịt. Sẽ tốt nếu không có giết mổ gì cả, không có bạo lực. Tuy nhiên, thế giới này không phải là một thế giới viễn tưởng. Động vật bị giết mổ và thịt được bán ra. Nếu một người mua thịt đã giết mổ rồi về ăn thì không thực hiện một hành vi bạo lực nào. Trong khi một người thực hiện hành vi giết chóc thì có tâm bất thiện bắt nguồn từ sân; giết chóc là một hành động bạo lực. Trong khi ăn thịt, người ta có thể khởi tâm tham hay sân đối với món thịt đó, nhưng không có hành vi bạo lực đối với một chúng sinh.

Giữ giới thuộc về thiện pháp trì giới. Khi một người thọ giới, người ấy có quyết tâm rèn mình không làm điều bất thiện. Có giới cho tỳ kheo, sa di, tu nữ và cũng có giới cho cư sĩ. Hiện nay ni đoàn không tồn tại nữa nhưng chúng ta vẫn thấy ở một số nước theo Phật giáo có những phụ nữ xuất gia và sống cuộc sống của một tu nữ. Như chúng ta thấy, các vị tỳ kheo có nghĩa vụ chấp hành rất nhiều quy

định của giới luật. Còn cư sĩ thì giữ năm giới, trong một số dịp đặc biệt họ có thể giữ bát quan trai giới (tám giới). Giới không được diễn đạt dưới hình thức răn đe, cấm đoán mọi người không được làm điều bất thiện, mà đó là những điều học có thể vâng giữ nhằm mục đích giảm đi bất thiện pháp.

Cư sĩ có thể thọ ngũ giới làm nền tảng cho thiện pháp trì giới. Khi một người thọ giới, có sự quyết tâm răn mình không theo bất thiện pháp như: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng chất say, trong đó có uống rượu. Khi ai đó ở trong tình huống có thể dẫn đến hành động bất thiện qua thân và khẩu nhưng họ đã tiết chế điều đó với tâm thiện thì đó là trì giới.

Tránh nói lời đâm thọc, nói lời nói thô ác và nói chuyện phiếm không thuộc năm giới cư sĩ. Tuy nhiên tiết chế được là thiện nghiệp. Chúng ta có thể ở trong tình huống bị thúc đẩy nói lời thô ác, nhưng khi tiết chế được điều đó với tâm thiện thì là trì giới. Khi người khác mắng mình, chúng ta có thể tránh việc cãi lại. Tuy nhiên, nếu chúng ta giữ im lặng với sân hận thì không phải là giữ giới. Chúng ta phải xem xét tâm để biết liệu có hành vi giữ giới hay không. Rất khó tránh khỏi nói lời vô ích hay chuyện phiếm. Hầu hết thời gian chúng ta tham gia vào các câu chuyện phiếm về các đối tượng dễ chịu, chẳng hạn như các món ăn ngon, thời tiết đẹp hoặc những chuyến du lịch. Chúng ta có thể nghĩ

rằng những cuộc đối thoại như vậy là tốt vì không làm hại người khác. Thông qua Giáo lý Đức Phật, chúng ta học để tìm hiểu tâm nào thúc đẩy những câu chuyện như vậy. Chúng ta có thể thấy rằng hầu như mình chỉ nói với sự dính mắc về các đối tượng dễ chịu, và như vậy sẽ ngày càng tích lũy thêm dính mắc. Chúng ta không phải tránh các cuộc trò chuyện như vậy, nhưng biết được bản chất của tâm thúc đẩy lời nói của mình là điều rất lợi ích. Khi có duyên cho tâm thiện, chúng ta có thể nói chuyện về các chủ đề thú vị với từ ái và sự quan tâm đến người khác. Chỉ có những người đã giác ngộ hoàn toàn mới không còn nhân duyên cho việc nói lời vô ích. Vị ấy đã tận diệt tất cả các loại bất thiện pháp, kể cả bất thiện pháp ở mức độ vi tế.

Hành ác thông qua thân hoặc khẩu vì lợi ích sinh nhai của mình là tà mạng. Khi một người tránh hành ác vì kế sinh nhai thì được gọi là chánh mạng. Ví dụ, người ta có thể bị thúc đẩy, bị cám dỗ dẫn đến nói dối để trục lợi nhiều hơn trong làm ăn, kinh doanh. Nếu không dùng lời nói theo cách đó thì đã có chánh mạng.

Thật khó có thể giữ giới trọn vẹn trong mọi hoàn cảnh. Nếu một người có lòng tin vào lợi ích của thiện pháp thì dần dần có thể rèn mình trong việc giữ giới. Thông thường người ta có thể không muốn diệt côn trùng, nhưng khi ngôi nhà họ có đầy bọ chét thì dễ bị thúc đẩy đến việc tiêu diệt

chúng. Giết chóc đôi khi có vẻ là cách nhanh chóng và dễ dàng giải quyết vấn đề. Người ta cần nỗ lực nhiều hơn để tránh sát sinh, nhưng khi có niềm tin vào thiện pháp, người ta sẽ tìm cách khác để giải quyết vấn đề của mình và tránh sát sinh. Tuy nhiên, chỉ những vị đã đạt được giác ngộ mới không bao giờ phạm ngũ giới, dù sức khỏe hay cuộc sống của họ có bị tổn hại. Phát triển hiểu biết về các thực tại của đời sống dẫn đến việc giữ giới một cách trọn vẹn.

Bày tỏ lòng kính trọng đối với những người đáng được tôn kính thuộc về giữ giới. Ở các nước Phật giáo, có truyền thống kính trọng cha mẹ, thầy giáo, người già, các chư tăng và sadi. Khi đó, ta có cơ hội để biểu lộ sự trân quý của mình đối với phẩm hạnh, trí tuệ, sự dẫn dắt và hỗ trợ của họ. Chúng ta thấy các cư sĩ bày tỏ sự tôn kính với các chư tăng bằng cách chấp tay và cúi đầu, hoặc đánh lễ năm vóc sát đất. Với người không sống trong một nước Phật giáo có thể tự hỏi tại sao người ta lại bày tỏ lòng tôn kính các nhà sư theo cách hạ mình như vậy. Các nhà sư đã rời bỏ cuộc sống trần tục để sống đời sống phạm hạnh, xả ly. Ngay cả khi họ không hoàn hảo đi chăng nữa, họ vẫn có thể nhắc nhở chúng ta về những bậc đã đạt đến sự hoàn hảo, tức là sự giác ngộ hoàn toàn. Ở các nước Phật giáo, người ta có thể nhìn thấy ai đó lễ lạy trước một bức tượng Phật. Đó không phải là một hình thức thờ cúng thần linh hay cầu khẩn Đức Phật. Người ta không thể cầu khẩn Đức Phật vì

Ngài không ở cảnh trời hay bất kỳ cảnh giới nào trong tam giới. Ngài đã tịch diệt hoàn toàn và không còn tái sinh trở lại. Người ta có thể nhớ đến ân đức Phật, đến trí tuệ, lòng từ bi và sự thanh cao của Ngài, và bày tỏ lòng tôn kính đối với những phẩm hạnh cao thượng đó bằng cử chỉ và lời nói. Cách biểu lộ sự tôn kính như thế nào phụ thuộc vào căn tính của mỗi người. Có người cung kính một ai đó với động cơ ích kỷ, chẳng hạn như mong muốn một đặc ân nào đó, nhưng khi ấy, tâm là bất thiện. Khi ai đó bày tỏ sự tôn trọng hay lịch thiệp với lòng chân thành thì đó là tâm thiện. Tại khoảnh khắc ấy không có dính mắc hay kiêu mạn.

Một cách khác cũng là thiện nghiệp thuộc về trì giới là giúp người khác bằng lời nói và hành động. Để biết liệu có thiện hay không thì chúng ta phải xem xét cái tâm thúc đẩy sự giúp đỡ. Người ta có thể giúp đỡ một người nào đó với động cơ ích kỷ hoặc với sự miễn cưỡng, và đó không phải là nghiệp thiện. Giúp với lòng vị tha là giữ giới. Tại thời điểm đó có sự xả ly. Chúng ta có xu hướng lười biếng và dính mắc với sự thoải mái của mình, nhưng để giúp một người nào đó, chúng ta có thể phải từ bỏ sự thoải mái ấy và nỗ lực cho điều thiện. Khi tâm thiện phát sinh, chúng ta nghĩ đến lợi ích của người khác. Ngoài ra, việc lắng nghe, chú ý quan tâm đến người khác khi họ chia sẻ các vấn đề cũng là cách giúp đỡ họ.

Kinh điển Phật giáo có kể về những câu chuyện tiền thân của Đức Phật, trong đó có rất nhiều hướng dẫn thiết thực để có một cuộc sống thiện trí và nhân từ trong quan hệ xã hội của con người. Có những chỉ dẫn cho các vị vua để trị vì với công bằng và nhân từ, những chỉ dẫn ấy có thể được áp dụng cho tất cả các dịch vụ công ngày nay. Chúng ta đọc trong kinh “*Kutadanta*” (*Trường Bộ Kinh*, số 5) kể rằng Đức Phật đã kể với Bà la môn Kūtadanta về một vị vua muốn chủ trì một lễ tế lớn, và xin tư vấn từ vị chủ tế của mình. Vị chủ tế đã khuyên vua làm một tế đàn trong đó không cần tới sự tổn hại các sinh linh. Ông nói với nhà vua rằng, thay vì trừng phạt những tên cướp ở nước mình, nhà vua có thể cải thiện tình hình kinh tế, là cách có thể đem lại hiệu quả hơn trong việc giảm bớt tội phạm. Vua nên cung cấp hạt giống cho nông dân, cấp vốn cho thương nhân, cấp tiền lương và lương thực cho những người phục vụ trong triều đình. Như thế thì ách nạn sẽ được giải quyết và loạn lạc được chấm dứt. Vua nghe theo lời khuyên của chủ tế và thực hiện công cuộc đại bố thí cho người dân. Đức Phật giải thích cho Kūtadanta rằng tế đàn không nhất thiết phải là sự bố thí của cải vật chất, mà có thể thiên về tinh thần, cụ thể là có đức tin trong sạch nơi Phật, Pháp và “Tăng” - cộng đồng các môn đệ giác ngộ - cũng như phát triển tâm trí, bao gồm cả sự phát triển trí tuệ dẫn đến giác ngộ hoàn toàn.

“*Kinh Sigālovāda*” (*Trường Bộ Kinh*, số 31) gồm có các

quy tắc đạo đức xã hội dành cho cư sĩ. Đức Phật giải thích cho Sigala rằng cần phải có tình yêu thương và thiện chí trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, thầy và trò, vợ và chồng, chủ và tớ, cư sĩ và những vị đã xuất gia. Đức Phật đã cảnh báo Sigala về tất cả hậu quả của tà nghiệp và sự nguy hại khi giao du với bạn xấu. Một người bạn xấu có thể chiếm đoạt tài sản của bạn mình, đả bêu và nịnh bợ. Trong khi đó, một người bạn tốt cho lời khuyên đúng, đồng cảm và không từ bỏ bạn mình trong khó khăn, họ thậm chí còn sẵn sàng hy sinh mạng sống bản thân cho bạn hữu. Một người bạn tốt luôn vì lợi ích tinh thần của bạn mình. Chúng ta đọc:

Bạn kiểm chế điều ác,

Bạn khuyến khích điều tốt,

Bạn nói điều chưa biết,

Bạn chỉ tới cảnh trời.

Những nguyên lý của Phật giáo về thiện chí và vị tha có thể áp dụng được trong thế giới ngày nay ở mỗi cộng đồng, từ cấp quốc gia cho đến quốc tế, kể cả trong hợp tác phát triển. Người ta có thể áp dụng các nguyên lý này một cách hiệu quả nếu đồng thời phát triển hiểu biết về các tâm khác nhau khi chúng sinh khởi, các thiện tâm hay bất thiện tâm. Hiểu biết này sẽ tránh việc hiểu lầm, coi bất thiện là thiện. Rất cần thiết biết được các động cơ vị kỷ thúc đẩy

hành động, lời nói của chúng ta, biết được các phiền não của mình. Nếu không thì việc làm và lời nói của chúng ta sẽ không chân thực.

Đối với cư sĩ thì khó có thể giữ giới trong mọi tình huống. Người ta có thể ở trong hoàn cảnh khó tiết chế bất thiện nghiệp, ví dụ như sát sinh. Người có tích lũy cho đời sống tu sĩ xuất gia để có thể giữ giới trọn vẹn hơn. Có giới cư sĩ và giới tỳ kheo. Giới tỳ kheo thì ở tầm cao hơn. Vị đó sống một cuộc sống hiền thiện và thiếu dục tri túc. Vị ấy từ bỏ cuộc sống thế gian để dành trọn cho việc học và thực hành Pháp, cũng như giảng dạy lại cho những người cư sĩ.

Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (Vi Diệu Pháp, 12, *Phân Tích Định*) về cuộc sống của một vị tỳ kheo:

Ở đây, một vị tỳ kheo sống trong phạm hạnh và hành trì giới bốn, cư xử đúng mực và sử dụng đồ khát thực phù hợp, thấy được sự nguy hại trong từng lỗi lầm nhỏ nhất, nghiêm trì giới luật, thu thúc lục căn, tiết độ trong ăn uống, trong canh đầu và canh cuối của đêm, thực hành tinh giác, tinh cần và thấu triệt, thực hành minh sát để phát triển tới các trạng thái giác ngộ.

Mục tiêu của đời sống tu hành là loại bỏ cấu uế, phiền não thông qua phát triển trí tuệ, đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn toàn. Các tỳ kheo có nghĩa vụ nghiêm trì hai trăm hai mươi bảy giới. Các giới này thuộc Tạng Luật, Giới luật

dành cho tỳ kheo. Chúng ta đọc thấy rằng mỗi khi một tỳ kheo không hành xử xứng đáng với cuộc đời phạm hạnh thì Đức Phật lại chế ra một giới để giúp vị ấy. Giới Luật không nên tách rời với phát triển tâm trí, đặc biệt là sự phát triển trí tuệ về các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống. Nếu không sẽ chỉ có sự giữ giới mang tính hình thức mà không có sự thanh lọc tâm. Làm thế nào người ta có thể “nhìn thấy sự nguy hại trong những lỗi lầm nhỏ” nếu không có hiểu biết đúng về các thực tại trong cuộc sống của mình, trong đó có cả các loại tâm khác nhau sinh khởi?

Nhiệm vụ của một vị tỳ kheo là phát triển hiểu biết về Giáo Pháp và giảng giải Pháp cho những người khác. Nhiệm vụ của vị ấy còn là giữ gìn Giáo pháp của Đức Phật. Công việc xã hội không phải là nhiệm vụ của một vị tỳ kheo mà là của cư sĩ. Quy định Giới Luật có từ thời Đức Phật khoảng hai ngàn năm trăm năm trước vẫn còn hiệu lực tới ngày nay. Một thời gian ngắn sau khi Đức Phật nhập diệt, đại hội đồng tập kết kinh điển đầu tiên được tổ chức tại thành Vương Xá dưới sự chỉ đạo của một bậc Đại đệ tử của Đức Phật là ngài Đại Ca Diếp (Mahā-Kassapa). Chúng ta đọc trong cuốn chú giải cho *Tiểu Tụng* và *Kinh Tập* (cuốn Paramatthajotika) rằng có năm trăm vị tỳ kheo hoàn toàn giác ngộ (A-la-hán) đã thuật lại toàn bộ các bài kinh trong Giáo lý của Đức Phật. Chúng ta đọc thấy rằng khi ngài Mahā-Kassapa hỏi họ là sẽ tụng lại phần nào trước, các vị

A-la-hán đã trả lời:

“Giới Luật chính là sự sống của Giáo Pháp; chừng nào Giới Luật còn thì Giáo Pháp còn, vì vậy hãy để chúng tôi thuật lại Giới Luật trước.”

Một vị tỳ kheo cần rèn luyện mình về thiếu dục. Vị ấy được phép sử dụng tứ vật dụng như: y áo, đồ khát thực, cốc liêu và thuốc men, nhưng các vật dụng này không phải là tài sản cá nhân của họ mà thuộc về Tăng đoàn. Vị ấy phụ thuộc vào các cư sĩ để nhận những vật dụng cần thiết này và nên hài lòng với bất cứ thứ gì nhận được. Tứ vật dụng là đời sống của tu sĩ và vị ấy cần tu tập trong sự thanh tịnh của đời sống.

Tìm hiểu thêm về Giới luật tỳ kheo là quan trọng đối với các cư sĩ. Tu sĩ và cư sĩ có lối sống khác nhau, nhưng cư sĩ có thể được lợi lạc từ việc nghiên cứu Giới luật và áp dụng một số quy tắc trong hoàn cảnh riêng của mình trong cuộc sống hàng ngày. Các quy tắc này cũng có thể giúp các cư sĩ “nhìn thấy nguy hại trong những lỗi lầm nhỏ”, và soát tâm mình, với tư cách là một cư sĩ, khi ở trong hoàn cảnh tương tự của chư tăng. Cả tu sĩ và cư sĩ đều có thể trì giới trên thân, khẩu, ý. Ví dụ, chúng ta đọc trong *Tạng Luật* (Phân tích Giới bản II, Ưng đối trị, phần *Thảo mộc*, điều học thứ sáu [383]) thấy rằng một số vị tăng đã chiếm những nơi ngủ tốt nhất vốn được dành cho những vị trưởng

lão. Đức Phật đã chế một điều luật, quy định rằng đó là một hành vi phạm giới. Sự việc như vậy cũng có thể nhắc nhở một cư sĩ không nên giành vị trí tốt nhất cho mình trong một căn phòng, trong xe buýt hay xe lửa. Người ta có thể nghĩ rằng mình có quyền ở nơi tốt nhất, nhưng đây là ngã mạn. Có thể thấy được rằng tại thời điểm đó, không có từ bi mà là tâm bất thiện. Khi đọc trong *Tạng Luật* nói về cuộc sống hàng ngày của các nhà sư và về những tình huống mà vị ấy bị cám dỗ lơ là giới luật, chúng ta được nhắc nhở về những phiền não của mình, điều này có thể giúp chúng ta nhận ra lỗi lầm và những thói xấu bất rể sâu dày của chính mình.

Các vị tỳ kheo cần nhớ rằng tứ vật dụng như y áo, thực phẩm, chỗ ở và thuốc men được sử dụng để có thể duy trì sức khỏe và cống hiến đời mình cho nhiệm vụ phát triển hiểu biết về các thực tại. Vị ấy không nên gợi ý cư sĩ dâng loại thực phẩm mà mình thích, và không nên thọ dụng trong sự dính mắc vào vật dụng bằng cách tích trữ thực phẩm hoặc y áo. Vị ấy không nên cố gắng để có được tứ vật dụng bằng các cách không đúng đắn, chẳng hạn như giả vờ có tiến bộ hơn trong phát triển trí tuệ so với thực tế của vị ấy. Vị ấy có thể có hành vi đạo đức giả như từ chối vật cúng dường để các cư sĩ tin rằng mình là một người thiếu dục tri túc, rồi sau đó thì cúng dường cho vị ấy nhiều thứ hơn. Các vị này có thể cố gây ấn tượng với người khác bằng phong thái của mình. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo*

(Chương I, số 70) như sau:

Ở đây, một người có ác dục, nạn nhân của tham ái, khát khao được ngưỡng mộ tán thán, tự nghĩ: “Mọi người sẽ ngưỡng mộ mình” nên làm bộ tịch khi đi, làm bộ tịch khi nằm; vị ấy bước đi có nghiên cứu, đứng có nghiên cứu, ngồi có nghiên cứu, nằm có nghiên cứu. Vị ấy bước đi làm bộ như rất dăm chiêu, khi đứng, ngồi, nằm dường như rất tập trung quán tưởng. Vị ấy là người toạ thiền chón đông người.”

Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng ham muốn tứ vật dụng có thể thúc đẩy lời nói với tâm bất thiện. Chúng ta đọc (Chương I, số 72) về các loại lời nói bất thiện:

Nói tăng bốc là cách nói lấy lòng mọi người được lặp đi lặp lại mà không quan tâm đến liệu có đúng với sự thật và Pháp. Tăng bốc là nói một cách hạ mình, luôn luôn duy trì một thái độ tự ti, thấp kém. Cháo đổ sượng thì cũng tương tự cháo đổ, chẳng là do khi nấu, một số hạt chưa chín, số còn lại thì chín, cũng như vậy, kẻ mà trong lời nói chỉ có vài điều đúng sự thật, những điều còn lại thì sai sự thật, được coi như “cháo đổ”; pháp của anh ta được gọi là “cháo đổ sượng”.

Không chỉ các nhà sư mà cư sĩ cũng có thể không thành thật trong cách cư xử và lời nói của mình để có được thứ mong muốn. Chúng ta nên kiểm tra xem lời nói của

mình có là “cháo đổ sượng” không. Có thể chúng ta nói những điều đúng một chút và sai một chút. Chúng ta có thể tin rằng không có hại gì trong “cháo đổ sượng”, nhưng tại thời điểm đó chúng ta tích lũy xu hướng nói dối.

Một vị tỳ kheo cần nhắc nhở mình trong vấn đề liên quan đến tứ vật dụng. Vị ấy nên thọ dụng chúng mà không tham lam và chân chánh quán tưởng khi thọ dụng chúng. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương I, số 85) về việc thọ dụng đồ khát thực như sau:

Chân chánh quán tưởng, vị tỳ kheo thọ dụng món ăn khát thực, không phải để đùa vui, không phải để đam mê, không phải để làm đẹp, không phải để béo tốt, mà chỉ để duy trì thân mạng, giúp đẩy lui sự khó chịu và để thực hành phạm hạnh.

Chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng món ăn khát thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp, mà chỉ để thân này được sống lâu, được bảo dưỡng, để khỏi bị giày vò, để hỗ trợ phạm hạnh.

Thực phẩm thường là một đối tượng của tham và cũng có thể là một đối tượng của sân. Nếu một người chân chánh quán tưởng khi sử dụng chúng thì có tâm thiện. Thích thưởng thức món ngon cũng là điều tự nhiên, nhưng nếu ta nhớ rằng thực phẩm giống như một loại thuốc cho

cơ thể, thì ít có khuynh hướng ăn quá nhiều - nguyên nhân của sự lười biếng. Nhiệm vụ của chư tăng là chân chánh quán tưởng khi thọ dụng tứ vật dụng, còn đối với cư sĩ thì có thể có duyên cho việc chân chánh quán tưởng về những thứ mình sử dụng trong cuộc sống hàng ngày.

Các vị tỳ kheo cũng không nên tự do thoải mái ngủ nghỉ, giao du với mọi người hay nói chuyện phiếm, chuyện vô ích. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ kinh* (Chương Mười Pháp, Phẩm Song Đôi, IX, *Những Đề Tài Câu Chuyện*) khi Đức Phật đang ngụ ở gần thành Xá vệ (Sāvattthī) tại Kỳ viên Tịnh xá (Jetavana), một số vị tỳ kheo ham nói chuyện phiếm, cụ thể là nói chuyện về vua chúa, trộm cướp, tướng lĩnh, thực phẩm, bà con, làng xóm và các chủ đề vô ích khác. Đức Phật hỏi họ đang nói chuyện gì và sau đó Ngài nói rằng những chuyện phiếm, chuyện vô ích như vậy là không phù hợp với họ. Ngài chỉ ra rằng, có mười chủ đề đàm luận mà các vị tỳ kheo nên tham gia vào như:

Nói về thiếu dục (muốn ít), về tri túc (biết đủ), ăn dật, cô độc, nỗ lực tinh cần, đạo đức, định tâm, trí tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến.

Điều này có cũng có lợi cho cư sĩ trong việc thấy được loại tâm nào thúc đẩy việc chuyện trò. Mặc dù người ta chưa thể thay đổi thói quen nhưng biết được loại tâm nào thúc đẩy lời nói và hành động của mình là điều rất có ích.

Các vị tỳ kheo cần phải giữ thanh tịnh trong mọi hành động và lời nói. Có bốn loại thanh tịnh thuộc giới tỳ kheo: hành trì giới luật, thu thúc lục căn, nuôi mạng chân chánh, sử dụng đúng đắn tứ vật dụng. Liên quan đến việc “thu thúc lục căn”, chúng ta đọc thấy trong *Trung Bộ Kinh* (Kinh *Tiểu Dụ Dấu Chân Voi*, số 27) như sau:

Khi mắt thấy sắc, Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi và các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy thành tựu Thánh hộ trì các căn này, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không vẫn đục.

Khi có sự hiểu biết về đối tượng thị giác, âm thanh và các thực tại khác như chúng là, là vô thường và vô ngã, người ta sẽ bớt bị chúng mê hoặc. Chúng ta phải hiểu các từ “quán sát” và “chế ngự” theo nghĩa này. Chính là bởi sự hiểu biết, trí tuệ, mà có sự “thu thúc lục căn”.

Như chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 183), Đức Phật đã dạy về tránh điều ác, phát triển thiện pháp và thanh lọc tâm ý. Thông qua phát triển tâm trí, có thể thanh lọc tâm ý, loại bỏ những gì là bất tịnh, bất thiện. Phát triển tâm trí là loại thứ ba trong ba phân loại thiện pháp. Để phát triển

tâm trí thì chánh kiến hay trí tuệ là cần thiết, trong khi hình thái thiện pháp đầu tiên là bố thí và hình thái thứ hai là trì giới có thể thực hiện mà không có chánh kiến. Người ta có thể thực hiện những hành động bố thí, tránh điều ác hay giúp đỡ người khác vì đó là bản tính của họ, mặc dù không có hiểu biết về tâm mình. Khi có hiểu biết đúng về các tâm sinh khởi thì có sự phát triển thiện pháp nhiều hơn. Thông qua sự phát triển hiểu biết về các tâm của mình, người ta sẽ phát hiện ra tất cả điểm yếu của mình, ngay cả những lỗi nhỏ, và điều này có nghĩa là có ít ảo tưởng về bản thân hơn. Rất lợi lạc khi khám phá ra rằng bất cứ khi nào không hành thiện thì những hành động, lời nói và suy nghĩ là bất thiện.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Hai Pháp, *Phẩm Tranh Luận*, §7) về làm ác và bỏ qua làm thiện. Chúng ta đọc thấy rằng Bà la môn Jānussoṇi hỏi Đức Phật tại sao một số chúng sinh tái sinh trong địa ngục. Đức Phật giải thích rằng đó là do làm ác và không làm thiện. Ngài nói:

Ở đây, này Bà-la-môn, có người thân làm ác, thân không làm thiện, miệng nói ác, miệng không nói thiện, ý nghĩ ác, ý không nghĩ thiện. Như vậy, này Bà-la-môn, do làm và do không làm như vậy, ở đây một số chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Chúng ta đọc thấy rằng Đức Phật sau đó thuyết rằng, do thực hành thiện nghiệp và tránh bất thiện nghiệp mà chúng sinh được tái sinh ở cảnh trời. Bài kinh là một lời nhắc nhở không bỏ qua thiện pháp. Bỏ qua thiện pháp sẽ tạo duyên cho sự hối tiếc và lo lắng sau này. Khi thiện pháp được thực hiện với mục đích tiêu trừ phiền não, sẽ có nhiều động lực để tránh bất thiện pháp, phát triển thiện pháp và thanh lọc tâm ý. Khi phát triển hiểu biết hơn về tâm và các tâm sở đồng sinh thì niềm tin vào lợi ích của thiện pháp sẽ tăng lên. Khi trực nhận được sự thật về vô ngã, người ta sẽ thấy rõ ràng rằng tâm thiện phát sinh do duyên riêng của chúng, rằng không có con người hoặc tự ngã nào làm điều đó. Nhờ đó mà thiện pháp sẽ trong sạch hơn, việc giữ giới sẽ trở nên bền vững hơn. Tuy nhiên, hiểu biết về sự thật vô ngã là kết quả của một sự phát triển dần dần, nó không thể có được trong thời gian ngắn. Đó là sự phát triển trí tuệ trực nhận được các hiện tượng danh và sắc của đời sống. Đây là hình thái thiện nghiệp thuộc về phát triển tâm trí.

Ích kỷ, ghen tị, keo kiệt, giận dữ, kiêu mạn và các phiền não khác làm rối loạn xã hội. Những phiền não ấy thúc đẩy chúng ta nói lời sai trái và hành động sai trái. Làm như vậy, chúng ta hại cả chính mình và những người khác. Nếu chúng ta rèn luyện bản thân sống theo các nguyên tắc của từ ái, bi mẫn, khoan dung và hiền dịu như Đức Phật đã dạy, thì sẽ đem lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Tại thời điểm

thực hành thiện pháp, tâm thanh tịnh, không phiền não; không có tham, sân và si. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 3-5):

“Hắn chửi tôi, hắn đánh tôi, hắn đánh bại tôi, hắn cướp tài sản của tôi”, sự thù hận của những kẻ nuôi dưỡng suy nghĩ như vậy không dịu đi. *“Hắn chửi tôi, hắn đánh tôi, hắn đánh bại tôi, hắn cướp tài sản của tôi”,* sự thù hận của những người không nuôi dưỡng suy nghĩ như vậy được dịu dần. Hận thù không bao giờ chấm dứt bởi lòng thù hận trong thế giới này; chỉ có tình yêu thương mới có thể chấm dứt điều đó. Đây là một nguyên tắc cổ xưa.

Chúng ta không thể sống đúng theo nguyên tắc như vậy trừ phi có sự phát triển trí tuệ dẫn đến chấm dứt phiền não. Tuy nhiên, chúng ta có thể bắt đầu áp dụng thực hành những thiện pháp mà mình có khả năng thực hiện được vào lúc này. Tất cả các loại thiện pháp thuộc bố thí, trì giới và phát triển tâm trí đều vì lợi ích cho bản thân chúng ta và đồng loại.

Phát triển tâm trí và thiền

Phát triển tâm trí (bhavana) là loại thứ ba trong phân loại ba thiện pháp. Phát triển tâm trí bao gồm phát triển an tịnh (samatha, còn gọi là thiền chỉ) và phát triển tuệ minh sát (vipassanā, còn gọi là thiền quán). Loại thứ nhất trong phân loại ba thiện pháp là bố thí cùng loại thứ hai là trì giới có thể thực hiện mà không có hiểu biết về các tâm sinh khởi là thiện hay bất thiện. Tuy nhiên, đối với phát triển tâm trí thì hiểu biết là thiết yếu. Chúng ta sẽ thấy hiểu biết sinh khởi trong thực hành phát triển tâm trí cũng có nhiều mức độ khác nhau.

Việc nghiên cứu và chia sẻ Phật Pháp với những người khác đều thuộc về thiện pháp phát triển tâm trí. Khi nghe thuyết Pháp và đọc kinh sách, ta học để biết được những gì là thiện và những gì là bất thiện, ta học về nghiệp và quả của nghiệp, cũng như về cách phát triển thiện pháp. Ta học rằng các thực tại là vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anattā). Để phát triển hiểu biết về Pháp, người ta không chỉ nên lắng nghe, mà còn phải suy xét kỹ lưỡng những gì được nghe và kiểm chứng ý nghĩa của nó. Thuyết

Pháp cho người khác thuộc về phát triển tâm trí. Cả người nói và người nghe đều lợi lạc bởi vì họ có thể được nhắc nhở về sự cần thiết phải thực chứng sự thật của Pháp trong cuộc sống của mình. Hiểu biết có được thông qua nghiên cứu Giáo lý là nền móng cho samatha và vipassana, cả hai hình thái này đều thuộc về phát triển tâm trí.

Hai loại phát triển tâm trí samatha và vipassanā mỗi loại có một mục đích và cách phát triển khác nhau. Đối với cả hai loại, chánh kiến (hiểu biết đúng) về mục đích và con đường phát triển là không thể thiếu. Ở samatha, người ta phát triển an tịnh bằng cách tập trung vào một đề mục thiền để tạm thời thoát khỏi những kinh nghiệm qua ngũ quan và dính mắc với chúng. Vipassana là phát triển hiểu biết trực tiếp về tất cả các thực tại xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Mục tiêu của thiền minh sát là loại bỏ tà kiến và các phiền não khác. Trí tuệ hay tuệ giác không phải là cái hiểu lý thuyết về các hiện tượng danh và sắc, mà là kinh nghiệm trực tiếp về đặc tính của các thực tại.

Có rất nhiều hiểu lầm liên quan đến từ “thiền”. Một số người muốn ngồi thiền nhưng không hiểu thiền là gì, đối tượng và mục đích của thiền là gì. Thiền được xem là sự trốn tránh, là cách thoát khỏi những vấn đề của cuộc sống hàng ngày. Ai đó tin rằng khi một người ngồi ở một nơi yên tĩnh và tập trung vào một đối tượng thì có thể trở nên thư giãn và không còn lo lắng gì. Thư giãn là thứ đáng mong

muốn nhưng không phải là mục tiêu của phát triển tâm trí.

Samatha là phát triển an tịnh. Cần phải có hiểu biết đúng về an tịnh. An tịnh thực sự phải là thiện, ly bất thiện pháp. Như tôi đã giải thích ở phần trước, tâm bất thiện có ba nhân: tham, sân và si. Ba nhân này có nhiều mức độ, từ thô tháo đến vi tế. Tâm thiện thì có các nhân thiện là vô tham, vô sân và có thể có vô si (trí tuệ). Để có cái hiểu đúng về các tâm của mình, ta cần phải tìm hiểu chúng trong cuộc sống hàng ngày, nếu không sẽ dễ bị nhầm lẫn, coi bất thiện là thiện. Người ta thường tin rằng nếu không có sân hận hay bực bội, thì có nghĩa là có an tịnh. Tuy nhiên, cần biết rằng không phải cứ không có sân hận là có tâm thiện. Có thể có sự dính mắc vi tế đối với sự định tĩnh đó và do vậy, đã có tâm bất thiện, bất thiện không phải là an tịnh. An tịnh là một trong những tâm sở tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm thiện. Ví dụ, khi có bố thí hay trì giới thì cũng có an tịnh. Vào khoảnh khắc đó không có tham, sân hay si, tâm hoàn toàn thanh tịnh. Tuy nhiên, các khoảnh khắc tâm thiện là rất hiếm, nên ngay sau khi chúng diệt đi thì các tâm bất thiện sinh khởi. Do các khoảnh khắc an tịnh với tâm thiện rất ít sinh khởi, nên đặc tính của an tịnh có thể không được nhận biết. Mục tiêu của samatha là phát triển an tịnh với một đề mục thiền. Chỉ khi có hiểu biết đúng về sự khác nhau giữa các khoảnh khắc tâm bất thiện và tâm thiện thì an tịnh mới có thể được phát triển.

Ngay từ trước thời Đức Phật, đã có những nhà thông thái thấy được hiểm họa của các đối tượng ngũ dục và sự dính mắc đối với chúng. Họ đã có khả năng phát triển an tịnh ở tầm cao, thậm chí là ở mức nhập định an chỉ [tiếng Pāli là jhāna]. Nhập định không phải là trạng thái xuất thần như người ta vẫn lầm tưởng. Tại các khoảnh khắc nhập định, chỉ có đề mục thiền được kinh nghiệm, còn kinh nghiệm qua ngũ quan như cái thấy hay cái nghe thì không xảy ra. Tâm ở trạng thái nhập định thuộc về một cảnh giới tâm cao hơn tâm dục giới (là các tâm trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta kinh nghiệm các đối tượng ngũ quan). Tại các khoảnh khắc an chỉ định thì có an tịnh ở mức độ cao, không có mê đắm các đối tượng ngũ dục, và các phiền não tạm thời bị đè nén. Có nhiều tầng định khác nhau, và ở mỗi tầng định tiếp theo thì có an tịnh ở mức cao hơn. Tuy nhiên, với các tầng định thì phiền não không thể được tận diệt. Sau khi các khoảnh khắc an chỉ định diệt đi thì cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác lại sinh khởi, và do đó các phiền não lại phát sinh trở lại. Ngay cả khi người ta chưa tích lũy xu hướng và kỹ năng phát triển an tịnh ở tầm cao đi nữa, thì có được chút kiến thức về sự phát triển an tịnh cũng là lợi ích. Điều này giúp người ta loại bỏ hiểu biết sai lầm về thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) và thấy được sự khác nhau về hai loại thiền này.

Đối với thiền chỉ, điều cần thiết là phải hiểu biết thuần thực về đặc tính của sự an tịnh và về cách thức phát triển an tịnh với đề mục thiền thích hợp. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương IV-XII) mô tả 40 đề mục thiền tạo duyên cho an tịnh. Trong số các đề mục thiền có các biến xứ (kasinas), niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng, quán tử thi, niệm sự chết, niệm tâm Từ, niệm hơi thở. Bản thân đề mục thiền không nhất thiết mang lại an tịnh. Chỉ khi có hiểu biết đúng đắn về sự an tịnh và cách phát triển nó thì an tịnh mới có thể tăng trưởng. Hơn nữa, việc đề mục thiền nào phù hợp để phát triển an tịnh cho mỗi người lại phụ thuộc vào căn tánh của người ấy. Người ta thường cho rằng an tịnh được phát triển bằng cách tập trung. Tuy nhiên, chúng ta nên biết rằng có chánh định và tà định. Định là một tâm sở đi cùng với mỗi tâm. Như đã giải thích ở phần trước, mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi, và mỗi tâm sinh kèm với một số tâm sở, mỗi tâm sở thực hiện chức năng riêng của chúng trong khi hỗ trợ tâm trong việc kinh nghiệm đối tượng. Mỗi tâm có thể kinh nghiệm một đối tượng, và tâm sở định hay nhất tâm có chức năng tập trung vào đối tượng. Chính vì vậy, sự tập trung (định) có thể là thiện, có thể là bất thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện. Khi định sinh kèm tâm bất thiện, đó là tà định. Nếu ta cố tập trung thì thường có sự dính mắc với việc thực hành của mình, hoặc thường có sân vì mệt mỏi, và tại những khoảnh khắc đó thì không có sự an tịnh.

Nếu có hiểu biết đúng về an tịnh và về phương pháp phát triển an tịnh thì có chánh định mà không cần phải cố gắng tập trung.

Chính hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) cần phải được nhấn mạnh, chứ không phải sự tập trung.

Niệm hơi thở thường được cho là một đề mục thiền dễ dàng, tuy nhiên, hiểu như vậy là không đúng. Nó là một trong những đề mục phức tạp nhất. Nếu một người cố gắng tập trung vào hơi thở mà không có chánh kiến (hiểu biết đúng) về đề mục này thì sẽ có sự dính mắc chứ không có an tịnh. Hơi thở là một sắc do tâm sinh. Nó thể hiện qua các đặc tính cứng, mềm, nóng hay lạnh, trũng. Những ai muốn phát triển đề mục này và có duyên tích lũy cho việc phát triển nó cần phải quan sát hơi thở ở nơi nó xúc chạm vào chóp mũi hay môi trên. Tuy nhiên, hơi thở rất vi tế nên rất khó có thể chánh niệm, nhận biết nó một cách rõ ràng. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương VIII, 208) nói rằng:

Trong khi các đề mục thiền khác ngày càng trở nên rõ ràng hơn ở giai đoạn cao hơn thì đề mục thiền này lại không như vậy: thực tế là khi một người phát triển nó, nó trở nên ngày càng vi tế ở giai đoạn cao hơn, và thậm chí đến một lúc nào đó nó sẽ không còn hiện hữu.

Chúng ta tiếp tục đọc (Chương VIII, 211) như sau:

Còn pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó tu tập, đó là một địa hạt mà chỉ có tâm của chư Phật, các bậc Duyên Giác và Thanh văn mới quen thuộc. Đó không phải là chuyện tầm thường, mà những người tầm thường cũng không thể tu tập được. Càng chú ý đến nó, thì càng trở nên an tịnh và tế vi hơn nữa.

Bởi thế mà ở đây cần có niệm và tuệ tăng thịnh.

“Thanh văn” hay “Đệ tử Phật” chỉ những môn đệ [theo chú giải thì là các bậc Thánh] của Đức Phật, là những người đã tích lũy được trí tuệ thâm sâu và có được những phẩm hạnh cao thượng. Do vậy, đề mục này không phù hợp với tất cả mọi người.

Chúng ta bám víu vào hơi thở vì cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào nó. Hơi thở ngừng lại khi cuộc sống của chúng ta kết thúc. Khi đề mục này được phát triển một cách đúng đắn, hành giả cần phải biết khi nào có sự dính mắc vào hơi thở hay sự tĩnh lặng; và cần biết khi nào có tâm bất thiện, và khi nào có tâm thiện. Nếu không thì không thể phát triển an tịnh với đề mục này. Rất khó để biết đặc tính của hơi thở, người ta có thể dễ dàng coi cái không phải là hơi thở là hơi thở. Theo dõi chuyển động phòng xệp của bụng không phải là chánh niệm hơi thở. Một số người tập thở vì lợi ích thư giãn. Trong khi tập trung vào hơi thở, người ta không thể đồng thời suy nghĩ lo toan nên cảm thấy

thoải mái hơn. Đây không phải là chánh niệm hơi thở, cái có mục đích là tạm thời ly tham. Chánh niệm hơi thở là việc cực kỳ khó khăn và nếu phát triển nó một cách sai lầm thì có tà định, không có sự phát triển thiện pháp. Để phát triển đề mục này, người ta phải sống một cuộc sống ẩn dật và cần hội tụ nhiều nhân duyên.

Liệu người ta có phải sống một cuộc sống ẩn dật để phát triển tất cả các đề mục thiền không? Có rất nhiều mức độ an tịnh. Nếu một người có căn tính và khả năng cho việc phát triển an tịnh ở tầm cao, thậm chí là đạt tới tứ thiền, sống ẩn dật là một trong những thuận duyên để đạt được điều đó. Tuy nhiên, theo *Thanh Tịnh Đạo*, chỉ rất ít người có thể đạt tứ thiền. Ngay khi một người không có xu hướng phát triển an tịnh ở tầm cao, vẫn có thể có nhân duyên cho những khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống hàng ngày. Một số đề mục thiền như phát triển tâm Từ, có thể là một duyên cho an tịnh trong cuộc sống. Một số người có cảm giác rằng, để phát triển được đề mục này, người ta phải ở một mình và tập trung vào những suy nghĩ từ bi. Sự phát triển tâm Từ không phải là vấn đề của tập trung mà là vấn đề của chánh kiến, hiểu biết đúng. Tâm Từ có thể và cần được phát triển khi ở bên người khác. Cần phải hiểu rõ ràng khi nào có lòng vị tha và khi nào có lòng vị kỷ. Các khoảnh khắc của tâm Từ có thể bị tiếp nối bởi những khoảnh khắc của dính mắc. Hiểu biết đúng về các tâm của mình là điều không

thể thiếu trong phát triển đề mục này, cũng như đối với sự phát triển của các đề mục khác của thiền. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương IX, 2) giải thích rằng để phát triển từ tâm, người ta nên suy xét sự nguy hại của ác ý và sự lợi lạc của kham nhẫn. Sách nói rằng, ta không thể từ bỏ mối nguy hại chưa nhận thấy, cũng như vươn tới điều lợi lạc chưa tỏ ngộ. Như vậy chúng ta một lần nữa thấy hiểu biết đúng được nhấn mạnh. Chúng ta có thể không thích một ai đó và thiếu kiên nhẫn về hành vi của họ. Khi chúng ta thấy những bất lợi của các suy nghĩ bất thiện thì có thể có duyên cho những suy nghĩ thiện thay vào đó. Người đó có thể đối xử với chúng ta một cách không thân thiện, nhưng chúng ta vẫn có thể coi họ như một người bạn. Tình bạn thật sự không phụ thuộc vào hành vi của người khác mà phụ thuộc vào tâm thiện. Khi thấy cô đơn do không có bạn bè bên cạnh, chúng ta nên tìm hiểu tâm của mình. Có từ đi kèm tâm không? Cách nhìn này có thể thay đổi quan điểm của chúng ta về mối quan hệ của mình với đồng loại và kết quả là thái độ của chúng ta có thể sẽ bớt ích kỷ hơn. Tâm Từ có thể được mở rộng đến bất kỳ ai, kể cả những người mà chúng ta không biết, người mà mình gặp trên đường. Chúng ta thường có xu hướng thiên vị, chúng chỉ muốn tốt với người mình thích, nhưng đó là một thái độ ích kỷ. Khi có tâm Từ thực sự thì cũng có sự công bằng, không thiên vị. Chúng ta có xu hướng nghĩ về người khác chủ yếu với tâm bất thiện, với tâm có nhân

tham hoặc sân. Tuy nhiên, khi chúng ta biết được tâm Từ là gì thì sẽ có nhân duyên cho những suy nghĩ thiện thay vào đó, và vì vậy có an tịnh. An tịnh có thể sinh khởi tự nhiên khi có nhân duyên thích hợp. Khi một người quá cố gắng suy nghĩ từ bi để tạo sự an tịnh thì có tham thay cho an tịnh thực sự, cái cần phải là thiện. Như vậy, đây không phải là cách phát triển đề mục thiền tâm Từ.

Không phải tất cả các đề mục thiền đều phù hợp với tất cả mọi người. Có những đề mục quán tử thi ở các giai đoạn phân hủy, tuy nhiên, đối với một số người thì đề mục này có thể tạo duyên cho tâm sân thay vì an tịnh. Suy niệm về cái chết là một đề mục thiền có thể tạo duyên cho an tịnh trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đối mặt với cái chết hết lần này qua lần khác, và thay vì buồn khổ, chúng ta có thể suy niệm với tâm thiện về sự vô thường của đời sống. Chúng ta có thể được nhắc nhở rằng thậm chí vào lúc này, thân thể mình đang bị hoại diệt, nó được cấu thành như vậy là do các hiện tượng vật chất, các yếu tố sinh khởi và diệt đi. Theo nghĩa tột cùng thì cái chết không khác những gì đang xảy ra tại thời điểm này.

Liệu có cần thiết phải phát triển định trước khi phát triển tuệ giác không? Một số người tin rằng khi có định rồi sẽ dễ dàng hơn để phát triển trí tuệ sau đó. Nên nhớ rằng thiền chỉ và thiền minh sát mỗi loại có mục tiêu khác nhau

và cách phát triển khác nhau. Thiền chỉ có mục tiêu là thoát khỏi cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác nhằm chế ngự sự dính mắc vào đối tượng. Thiền minh sát là sự phát triển hiểu biết trực tiếp về tất cả các thực tại trong đời sống hàng ngày: cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác, các đối tượng ngũ quan và cả các phiền não phát sinh do chúng. Bằng cách này, tà kiến về cái tôi và mọi phiền não khác có thể được tận diệt. Thiền Chỉ không nên được coi là một sự chuẩn bị cần thiết cho sự phát triển trí tuệ. Đức Phật không thiết lập bất kỳ quy tắc nào coi thiền Chỉ như một yêu cầu cho sự phát triển tuệ giác. Mỗi người một căn tính. Phát triển thiền Chỉ hay không phụ thuộc vào khuynh hướng tích lũy của từng người. Con người dưới thời Đức Phật đã tích lũy kỹ năng tuyệt vời cho phát triển an tịnh, thậm chí đạt đến tứ thiền. Tuy nhiên, để đạt được giác ngộ, họ vẫn phải phát triển tuệ giác, tức hiểu biết trực tiếp các thực tại, qua từng giai đoạn. Họ cũng phải có hiểu biết đúng về tâm đạt đến tứ thiền để không cho tứ thiền là “tự ngã”. Có rất nhiều người vào thời Đức Phật đã đạt giác ngộ mà không cần phải phát triển an tịnh ở tầm cao trước đó.

Mục đích của thiền Chỉ là đè nén phiền não, tuy nhiên, ngay cả khi đạt được đến tứ thiền thì phiền não không thể được tận diệt. Khi có điều kiện, tâm bất thiện lại sinh khởi. Trong phát triển tuệ giác, bất kỳ thực tại nào xuất hiện, cho dù là dễ chịu hay khó chịu, thiện hay bất thiện, đều là đối

tượng để học hỏi. Phiền não nên được hiểu như chúng là:

là các thực tại sinh khởi do duyên riêng của mình và không phải là tự ngã. Chừng nào phiền não còn được coi là “tôi” hay “của tôi” thì chúng không thể được loại trừ. Sự phát triển tuệ giác không loại trừ an tịnh, cũng có nhân duyên cho an tịnh trong đó. Khi phiền não được loại trừ theo từng giai đoạn thì sẽ có nhiều an tịnh hơn. Khi phiền não hoàn toàn bị tận diệt thì không còn xao động nào do bất thiện nữa, và đây là mức độ cao nhất của an tịnh.

Việc phát triển tuệ minh sát - hình thái phát triển tâm trí thứ hai - là sự phát triển hiểu biết trực nhận các thực tại, các hiện tượng danh và sắc của đời sống chúng ta. Trước thời Đức Phật, người ta cũng có thể phát triển an tịnh. Bất thiện là mức độ thiện pháp cao nhất có thể đạt được trước khi Đức Phật giác ngộ. Tuy nhiên, sự phát triển tuệ giác chỉ có thể được giáo hóa bởi một vị Phật. Ngài dạy sự thật về vô thường, anicca; khổ, dukkha; và vô ngã, anattā. Những gì được gọi là một con người hay một cái tôi chỉ là một sự kết hợp tạm thời của hiện tượng danh (tâm) và sắc (vật chất) [hiện tượng danh và sắc trong tiếng Pāli là nāma và rūpa] sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Thông qua phát triển trí tuệ, có thể có kinh nghiệm trực tiếp chân lý và sự tận diệt phiền não ở thời điểm đạt đến giác ngộ.

Tuy nhiên, khi hiểu biết các thực tại chỉ trên lý thuyết,

chúng ta không thể nắm bắt được chân lý về vô thường, khổ và vô ngã ; vẫn còn có sự chấp thủ vào các khái niệm và ý niệm về con người, bản ngã, thế giới. Như đã giải thích ở chương 3, có hai loại sự thật: sự thật chế định và sự thật tối hậu. Sự thật chế định là thế giới con người và sự vật xung quanh chúng ta, thế giới của nhà cửa, cây cối và xe cộ, đó là những điều chúng ta đã quen thuộc. Khi chúng ta học hỏi Giáo lý của Đức Phật, chúng ta tìm hiểu về chân lý tối hậu. Thực tại tối hậu là hiện tượng danh, các tâm và các tâm sở sinh kèm, và hiện tượng sắc. Niết Bàn là một thực tại tối hậu nhưng chỉ có thể được kinh nghiệm khi đạt tới giác ngộ. Cái thấy chỉ có thể sinh khởi khi có nhãn căn và đối tượng thị giác, nó sinh khởi do duyên riêng của mình. Tương tự như vậy đối với cái nghe và và kinh nghiệm ngũ quan khác. Chỉ có một tâm tại một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Sau cái thấy, cái nghe hay một kinh nghiệm ngũ quan khác, có tâm thiện và tâm bất thiện. Tâm thiện với vô tham có thể sinh khởi, hay tâm bất thiện với tham, sân hay keo kiệt, bòn xén. Tất cả các thực tại này sinh khởi do duyên riêng của chúng. Không có tự ngã có thể kiểm soát các thực tại này hay khiến chúng sinh khởi. Chúng sinh khởi chỉ trong một khoảnh khắc và diệt đi ngay lập tức. Do vô minh mà chúng ta không nắm bắt được bản chất thật của thực tại, bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Vô minh che đậy sự thật. Tuệ giác, hiểu biết

trực tiếp các thực tại, được phát triển để loại bỏ vô minh và tà kiến. Hiểu biết trực tiếp các thực tại khác với hiểu biết lý thuyết, nhưng hiểu biết về mặt lý thuyết là nền tảng cho hiểu biết trực tiếp.

Đối tượng của tuệ giác, của hiểu biết trực tiếp, là sự thật tốt cùng chứ không phải sự thật chế định. Sự thật chế định là những khái niệm - đối tượng của tư duy. Ví dụ, sau cái thấy chúng ta nghĩ về hình dạng và kích thước của một người hay một vật. Đó không phải là cái thấy nữa mà là suy nghĩ về các khái niệm. Ở nghĩa tốt cùng thì khái niệm không có thực. Mỗi thực tại có đặc tính riêng không thể thay đổi mà có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi nó xuất hiện. Cái thấy là một thực tại tối hậu, nó có đặc tính riêng của mình. Nó là thực đối với mọi người. Tên của nó có thể thay đổi, nhưng đặc tính của nó không thể thay đổi. Giận dữ là một thực tại tối hậu, nó có đặc tính riêng mà ai cũng có thể kinh nghiệm được. Để phát triển hiểu biết trực tiếp về thực tại tối hậu, điều cần thiết là nắm bắt được sự khác biệt giữa thực tại tối hậu và khái niệm. Người ta không phải tránh suy nghĩ về các khái niệm, bởi chính suy nghĩ là một thực tại tối hậu sinh khởi do duyên riêng và có đặc tính riêng của nó. Do vậy, suy nghĩ có thể là đối tượng của hiểu biết khi nó xuất hiện. Mỗi thực tại sinh khởi do duyên có thể là đối tượng của hiểu biết trực tiếp. Do khái niệm không có thật ở ý nghĩa tốt cùng và không có một đặc tính có thể được kinh

nghiệm trực tiếp, nên chúng không phải là đối tượng của trí tuệ trực nhận.

Làm thế nào phát triển tuệ giác trực tiếp? Cần phải có chánh niệm hay tỉnh thức [trong tiếng Pāli gọi là sati] về thực tại xuất hiện ở thời điểm bây giờ để có thể phát triển hiểu biết trực tiếp về nó. Có nhiều mức độ chánh niệm. Chánh niệm là một tâm sở thiện đi kèm với mỗi tâm thiện. Đó là sự lưu ý hay không quên những gì là thiện. Khi có chánh niệm, cơ hội cho thiện pháp không bị bỏ qua do lãng quên hay dễ duôi, lười biếng. Chánh niệm ngăn không cho phạm phải những bất thiện pháp, nó giống như một người “bảo vệ”. Có chánh niệm với bố thí, trì giới và với phát triển an tịnh. Trong sự phát triển của an tịnh, có chánh niệm với đề mục thiền, do đó mà an tịnh có thể phát triển. Khi tuệ minh sát, tức hiểu biết trực tiếp về thực tại, được phát triển, có chánh niệm không quên, hay biết về thực tại xuất hiện ngay bây giờ: một hiện tượng danh hay sắc. Tại đúng thời điểm chánh niệm, hiểu biết trực tiếp về thực tại đó có thể dần dần được phát triển. Vì vậy, khi có chánh niệm với sự phát triển trí tuệ, cơ hội tìm hiểu những gì xuất hiện ở thời điểm hiện tại không bị bỏ qua.

Chánh niệm và trí tuệ là các thực tại khác nhau, chúng là các tâm sở có chức năng khác nhau khi sinh khởi với tâm thiện trong phát triển tuệ giác. Chánh niệm là không

quên thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại qua một trong sáu căn, nhưng nó không có chức năng hiểu biết thực tại đó. Trí tuệ thẩm xét bản chất thật của thực tại xuất hiện, nhưng ban đầu hiểu biết không thể được rõ ràng. Nó chỉ đơn thuần học hỏi và nghiên cứu các đặc tính của các hiện tượng ở thời điểm hiện tại. Trí tuệ phát triển rất từ từ và có nhiều mức độ. Khoảnh khắc của chánh niệm rất ngắn ngủi, nó diệt ngay lập tức. Ban đầu chánh niệm và hiểu biết còn yếu và do đó người ta không thể biết chắc chắn đặc tính của nó là gì.

Trong phát triển tuệ giác, chánh niệm hay biết một đối tượng tại một thời điểm, hoặc danh, hoặc sắc. Nó hay biết một thực tại tối hậu chứ không phải một khái niệm như một người hay một cái gì đó. Trong suốt cả ngày, có sự xúc chạm vào những thứ khác nhau, chẳng hạn như một chiếc ghế, cái đĩa, cái cốc, một tấm nệm. Thường là có suy nghĩ về khái niệm, người ta định nghĩa thứ mà mình chạm vào và biết chúng dùng để làm gì. Tuy nhiên, khi đã học về thực tại tối hậu và có đủ duyên cho chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết một thực tại, chẳng hạn như tính cứng hoặc mềm xuất hiện qua thân căn. Ngay tại thời điểm ấy, có thể có một khởi đầu cho hiểu biết đúng về thực tại đó: chỉ là một thực tại, một sắc, một yếu tố sinh khởi do duyên. Người ta có thể chạm vào món đồ sứ có giá trị, nhưng cần nhớ rằng qua sự xúc chạm, chỉ có tính chất

cứng chứ không phải là đồ sứ, có thể được kinh nghiệm. Tính cứng là đối tượng xúc chạm, là một thực tại tối hậu có đặc tính riêng của mình. Khi có chánh niệm về thực tại đó thì không có dính mắc. Khi chánh niệm đã diệt đi, có thể có những khoảnh khắc suy nghĩ về món đồ sứ đó, có thể có suy nghĩ với dính mắc. Tham, dính mắc với thứ dễ chịu là thực, chúng ta không phải xa lánh nó, nó cũng là đối tượng của chánh niệm. Để phát triển hiểu biết về thực tại tối hậu (pháp chân đế) thì cần phải biết khi nào đối tượng được kinh nghiệm là khái niệm, và khi nào nó là pháp chân đế.

Các hiện tượng danh và sắc xuất hiện liên tục. Thông qua thân căn thì cứng, mềm, nóng, lạnh có thể được kinh nghiệm. Chúng có những đặc tính riêng và khi chánh niệm sinh khởi nó có thể hay biết chúng một cách trực tiếp. Có thể thực chứng bằng kinh nghiệm riêng của mình là tính cứng chỉ là một yếu tố vật chất (sắc), cho dù nó ở trên thân hay ở những vật bên ngoài. Cái hiểu trực tiếp về thực tại sẽ dần dần dẫn đến sự buông bỏ ý niệm về “thân tôi” và “tâm tôi”, về tự ngã. Thông qua nhĩ căn, âm thanh được kinh nghiệm. Người ta thường chú ý đến nơi xuất phát hay chất lượng của âm thanh, chú ý đến giọng nói của ai đó hay đến âm nhạc. Tại những khoảnh khắc đó, có suy nghĩ về các khái niệm. Khi có duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm, nó có thể hay biết các đặc tính của âm thanh, một sắc được nghe. Nó xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc và rồi diệt

đi. Âm thanh không thuộc về một ai, nó chỉ là một yếu tố, vô ngã. Biết được điều này liệu có ích gì? Biết rằng ngay cả âm thanh của bản nhạc người ta thích chỉ là một sắc có vẻ như rất tầm thường. Người ta có thể tận hưởng những điều dễ chịu của cuộc sống nhưng đan xen vào đó, có thể có được một khoảnh khắc phát triển hiểu biết về thực tại tối cùng. Âm thanh là thật, cái nghe là thật, sự thưởng thức âm nhạc là thật, tất cả chúng đều là thực tại có thể được biết đến như chúng là: vô thường và vô ngã.

Các đối tượng khác nhau có thể được kinh nghiệm qua mỗi căn môn tại một thời điểm. Cái nghe kinh nghiệm âm thanh qua tai. Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác (màu sắc) qua mắt. Cái nghe không thể nhìn thấy, cái thấy không thể nghe, chỉ có một tâm tại một thời điểm. Không có tự ngã hay ai đó thấy hoặc nghe cả. Qua việc phát triển tuệ giác người ta có thể thực chứng rằng không có tự ngã hay cái tôi nào điều phối cái thấy, cái nghe và tất cả các kinh nghiệm khác. Trong nghĩa tối cùng, cuộc sống là một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Khi chúng ta suy nghĩ đến một người hay một điều gì đó, chúng ta có hình ảnh về một “tổng thể” (khối), và do vậy đối tượng vào thời điểm đó là một khái niệm. Tuy nhiên, tại thời điểm chánh niệm, chỉ có một thực tại ở một thời điểm xuất hiện qua một trong sáu môn là đối tượng mà thôi.

Danh biết và kinh nghiệm một cái gì đó, còn sắc thì không kinh nghiệm gì cả. Thấy được sự khác biệt giữa hai hiện tượng này là điều cần thiết. Chúng ta có xu hướng coi thân và tâm như một “tổng thể” (khối), như một con người hay tự ngã. Khi có chánh niệm về một thực tại ở một thời điểm, chúng ta biết rằng chỉ có các yếu tố danh và sắc khác nhau sinh khởi và diệt đi. Khi âm thanh xuất hiện thì có cái nghe kinh nghiệm âm thanh. Âm thanh và cái nghe có đặc tính khác nhau. Âm thanh không kinh nghiệm gì cả, còn cái nghe kinh nghiệm đối tượng là âm thanh. Khi đối tượng thị giác xuất hiện, có cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác không kinh nghiệm gì cả, trong khi cái thấy kinh nghiệm đối tượng, là đối tượng thị giác. Khi có chánh niệm, nó hay biết chỉ một đối tượng, hoặc là một thực tại sắc, hoặc là một thực tại danh. Mỗi tâm kinh nghiệm chỉ một đối tượng, và do đó khi chánh niệm đi kèm với tâm, nó có thể hay biết được chỉ một đối tượng tại một thời điểm. Rất khó phân biệt âm thanh với cái nghe, và đối tượng thị giác với cái thấy. Chỉ khi tuệ giác, hiểu biết trực tiếp thực tại, được phát triển, thì danh và sắc mới có thể được phân biệt với nhau. Chừng nào còn sự lẫn lộn về sự khác nhau giữa danh và sắc thì vẫn còn hình ảnh, khái niệm về một “tổng thể”. Khi không có cái hiểu chính xác về một thực tại ở một thời điểm, thì không thể hiểu được sự sinh diệt, vô thường của nó.

Không có tự ngã nào có thể lựa chọn đối tượng của chánh niệm, hoặc ai đó có thể hướng chánh niệm đến đối tượng này hay đối tượng kia. Chánh niệm là vô ngã, nó sinh khởi do duyên riêng của mình. Không thể đoán trước nó sẽ chánh niệm đối tượng gì: một thực tại danh hay sắc. Đặc tính của chánh niệm không thể hiểu qua lý thuyết, bằng cách mô tả bản chất của nó. Chỉ khi chánh niệm xuất hiện người ta mới có thể biết nó là gì. Nó phát sinh khi duyên tròn đủ. Duyên tròn đủ là: nghe Giáo Pháp được lý giải bởi người có hiểu biết đúng, nghiên cứu và suy xét giáo Pháp. Hiểu biết lý thuyết về thực tại tối hậu và sự ghi nhớ những gì ta đã học, là nền tảng cần thiết cho sự phát triển hiểu biết trực tiếp. Nếu ai đó kỳ vọng về sự sinh khởi của chánh niệm và cố gắng tập trung vào các thực tại, hoặc cố gắng quan sát chúng, thì có sự dính mắc vào một ý niệm về tự ngã có thể điều khiển chánh niệm, và điều này sẽ ngăn cản sự sinh khởi của chánh niệm.

Ban đầu, người ta có thể coi cái không phải là chánh niệm, tức là suy nghĩ, là chánh niệm. Khi nghĩ: “Đây là tham” thì không có sự hay biết trực tiếp các đặc tính của thực tại đang xuất hiện. Vẫn còn có thể có một ý niệm về “tham của tôi”. Do đó, tham không được hiểu là một pháp hữu vi, hoàn toàn vô ngã. Khi một thực tại xuất hiện qua một trong sáu môn, có thể có một khoảnh khắc tìm hiểu về đặc tính của nó, và đó là sự khởi đầu của hiểu biết về bản chất thật của

nó, bản chất vô ngã. Tại thời điểm đó có chánh niệm, chánh niệm về thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại. Thậm chí một khoảnh khắc cực ngắn của chánh niệm và thẩm xét về một thực tại tối hậu là rất lợi ích, bởi vì chính theo cách đó, chánh niệm và trí tuệ có thể được tích lũy. Nhờ đó mà có điều kiện nhân duyên cho chúng tiếp tục sinh khởi sau này, và do vậy hiểu biết trực tiếp có thể tăng trưởng.

Hiểu biết trực tiếp về thực tại chỉ có thể phát triển rất từ từ. Có những giai đoạn khác nhau của tuệ giác, và để những giai đoạn này có thể phát sinh thì trí tuệ cần phải trở nên rất sắc bén. Giai đoạn đầu tiên của tuệ giác là giai đoạn mà sự khác biệt giữa danh và sắc được phân biệt rõ ràng. Như đã giải thích ở phần trước, điều này rất khó khăn do người ta thường lẫn lộn giữa các thực tại như cái thấy với đối tượng thị giác hay cái nghe với âm thanh. Còn sự sinh và diệt, sự vô thường của thực tại chỉ có thể được xuyên thấu vào một giai đoạn sau của tuệ giác.

Tất cả các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, kể cả các phiền não, đều có thể là đối tượng của hiểu biết trực tiếp. Các phiền não cuối cùng có thể được tận diệt khi được hiểu “như chúng là”: vô ngã. Nếu ai đó cố gắng thay đổi cuộc sống của mình để tạo duyên cho tuệ giác, hay cố gắng đè nén các phiền não để có chánh niệm nhiều hơn, thì họ đã bị dẫn dắt, chi phối bởi sự dính mắc, chấp thủ và cách

này không phải là đúng đắn.

Quá trình phát triển của tuệ giác, của hiểu biết trực tiếp về thực tại rất phức tạp và không thể có kết quả tức thời ngay khi mới bắt đầu. Liệu việc bắt đầu phát triển tuệ giác có là điều đáng làm, khi phải trải qua hơn một kiếp sống mới có thể đạt tới đích? Đó là điều rất lợi ích. Hiểu biết lý thuyết không thể loại bỏ vô minh khi xuất hiện cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm khác qua ngũ môn và ý môn. Khi kinh nghiệm các đối tượng, thường có tham, sân và si sinh khởi. Nếu ít nhất có một sự khởi đầu của quá trình phát triển hiểu biết trực tiếp, thì chúng ta có khả năng thực chứng rằng cuộc sống chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng qua một trong sáu căn. Khi có cái thấy, đặc tính của nó có thể được tìm hiểu, xem xét. Chúng ta có thể hiểu rằng chỉ có danh sinh khởi do duyên riêng của nó, không phải một con người hay một cái tôi nào. Nó thấy cái xuất hiện qua nhãn căn. Khi đối tượng thị giác xuất hiện, nó có thể được hiểu chỉ là một sắc xuất hiện qua nhãn căn, không phải một con người hay một thứ gì đó. Tất cả các thực tại xuất hiện qua sáu căn có thể được hiểu như chúng là, là vô ngã. Khi có trí tuệ trực nhận thực tại thì tà kiến về chúng có thể được loại bỏ.

Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Năm mươi kinh thứ ba, §152, *Có Pháp Môn Nào...*)

Đức Phật đã nói với các tỳ kheo về phương pháp chứng ngộ trực tiếp sự chấm dứt khổ như sau:

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: “Nội tâm ta có tham, sân, si”; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: “Nội tâm ta không có tham, sân, si”. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si biết rõ: “Nội tâm ta có tham, sân, si”; hoặc nội tâm không có tham, sân, si biết rõ: “Nội tâm ta không có tham, sân, si”. Này các Tỳ-kheo, biết rõ chúng có mặt hay không có mặt trong tâm vị ấy, có phải chúng là những pháp do lòng tin được hiểu biết, hay do ưa thích được hiểu biết, hay do lắng nghe được hiểu biết, hay do suy tư về phương pháp được hiểu biết, hay do kham nhẫn, thích thú biện luận được hiểu biết?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Có phải các pháp này, do thấy chúng với trí tuệ nên được hiểu biết?

- Thưa phải, bạch Thế Tôn.

- Đây là pháp môn, này các Tỳ-kheo, do pháp môn này, ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng với chánh trí; vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận... không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Sau đó chúng ta cũng đọc được điều tương tự về các kinh nghiệm qua các căn tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Việc phát triển hiểu biết về tất cả những gì là thực, kể cả những phiền não của mình, là con đường dẫn đến sự tận diệt phiền não, chấm dứt tái sanh. Đây là sự chấm dứt của khổ đau.

Bát chánh đạo

Sự phát triển của Bát chánh đạo dẫn đến mục tiêu của Giáo lý Đức Phật: chấm dứt khổ, dukkha. Như đã giải thích ở chương 2, Đức Phật dạy Tứ Thánh Đế: Sự thật của khổ, nguyên nhân của khổ, đó là tham ái, sự diệt khổ, đó là Niết Bàn, và con đường dẫn đến diệt khổ. Chúng ta đọc trong Tương Ưng Bộ kinh (Thiên Đại Phẩm, Tương Ưng Sự Thật, II, Phẩm Chuyển Pháp Luân, §1 Như Lai Thuyết) thấy rằng Đức Phật khi đang ngụ ở tại Isipatana, trong vườn Nai đã nói với nhóm năm tỳ kheo như sau:

Có hai cực đoan này, này các Tỳ-kheo, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai?

Một là đắm say trong các dục (kàmesu), hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỳ-kheo, là con đường Trung đạo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỳ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Khi có chánh niệm và chánh kiến về một thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, vào khoảnh khắc đó không có chỗ cho dục lạc (lợi dưỡng), hay khổ hạnh. Khi ấy, ta đang trên con đường trung đạo, tức là Bát Chánh Đạo. Khi hiểu biết trực tiếp về thực tại dần được phát triển, tà kiến về ngã có thể được loại bỏ. Khi ấy sẽ hiểu rõ rằng cái được cho là con người hay tự ngã thực tế chỉ là các hiện tượng danh và sắc sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Khi các thực tại sinh khởi do duyên riêng của chúng được hiểu như chúng thực là, là vô thường, khổ và vô ngã thì có thể đạt tới giác ngộ. Vào khoảnh khắc ấy, Niết Bàn được kinh nghiệm. Niết Bàn là một pháp vô vi, một thực tại không sinh và không diệt. Có bốn giai đoạn giác ngộ, và ở các giai đoạn này các phiền não dần dần được loại bỏ. Trước hết là tà kiến về ngã cần được loại bỏ vì các phiền não khác không thể được tận diệt chừng nào chúng vẫn còn được cho là “tự ngã”. Tất cả mọi phiền não được tận diệt khi giai đoạn thứ tư, cũng là giai đoạn cuối cùng được chứng ngộ, đó là giai đoạn giác ngộ hoàn toàn của một vị “A-la-hán”.

Ngài đã tận diệt hoàn toàn vô minh và tất cả các hình thức chấp thủ, dính mắc, không còn chút phiền não tiềm ẩn, ngũ ngàm nào còn sót lại. Vô minh và tham ái là duyên cho sự tái sinh luân hồi, cho sự tồn tại của chúng sinh trong vòng sinh tử. Khi vô minh và tham ái đã hoàn toàn tận diệt thì sẽ là sự chấm dứt vòng sinh tử, chấm dứt của khổ đau.

Việc phát triển Bát Chánh Đạo dẫn đến sự chấm dứt khổ. Để biết Bát Chánh Đạo là gì, các yếu tố của Bát Chánh Đạo được liệt kê trong bài kinh trích dẫn ở trên phải được xem xét một cách chặt chẽ hơn. Chúng là những tâm sở [Tiếng Pāli là cetasika] sinh kèm với tâm. Như đã giải thích ở trên, chỉ có một tâm sinh khởi tại một thời điểm nhưng nó sinh kèm với các tâm sở, mỗi tâm sở thực hiện chức năng của mình trong khi hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Tâm sở có thể là bất thiện, thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện, tương ứng với tâm đồng sinh. Ở khoảnh khắc Bát Chánh Đạo được phát triển, các tâm sở là các chi đạo sẽ thực hiện chức năng cụ thể của mình để có thể đạt được tới đích: tận diệt phiền não. Ngay từ đầu chúng ta nên nhớ rằng không có tự ngã, không có con người nào phát triển Bát Chánh Đạo mà chính là tâm và các tâm sở đồng sinh phát triển nó. Như chúng ta đọc trong kinh, tám chi (tám yếu tố) của Con đường là như sau:

- Chánh kiến

- Chánh tư duy
- Chánh ngữ
- Chánh nghiệp
- Chánh mạng
- Chánh tinh tấn
- Chánh niệm
- Chánh định

Chánh kiến hay hiểu biết đúng là nhân tố đầu tiên và quan trọng nhất của Bát Chánh Đạo. Chánh kiến của Bát Chánh Đạo là gì? Có nhiều mức độ hiểu biết. Có thể có hiểu biết lý thuyết về Giáo lý của Đức Phật, về các hiện tượng danh và sắc. Tuy nhiên, yếu tố chánh kiến của Bát Chánh Đạo không phải là cái hiểu lý thuyết về thực tại. Khi nó được phát triển, có hiểu biết trực tiếp về bản chất thực sự của các hiện tượng danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, khi chánh kiến mới bắt đầu phát triển, nó chưa thể ngay lập tức là hiểu biết rõ ràng và trực tiếp. Các hiện tượng danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày cần phải được tìm hiểu, xem xét lặp đi lặp lại. Như đã giải thích ở chương 7, đối tượng của hiểu biết trực tiếp không phải là các khái niệm mà là các thực tại tối hậu. Đặc tính của cái thấy, của đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, sự dính mắc hay buông bỏ có thể được tìm hiểu

bởi chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Bằng cách đó, chúng có thể được hiểu chỉ là các thực tại do duyên (pháp hữu vi), là vô ngã. Khi có duyên cho sự sinh khởi của chánh kiến, nó sẽ sinh khởi và xem xét thực tại hiện hữu qua một trong sáu căn vào thời điểm đó. Chánh kiến sinh khởi và diệt đi ngay lập tức cùng với tâm đồng sinh, tuy nhiên, nó được tích lũy và vì vậy, khi có đủ nhân duyên, nó lại tiếp tục sinh khởi. Hiểu biết phát triển theo cách này; nó phát triển chứ không có ai phát triển nó. Chánh kiến có thể xuyên thấu đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã và cuối cùng thấy được Tứ Thánh Đế.

Chánh Tư duy là một chi khác của Bát Chánh Đạo. Chánh tư duy hay suy nghĩ đúng không giống như cái mà chúng ta gọi là tư duy theo nghĩa thông thường, chế định. Khi sử dụng từ “tư duy” theo ngôn ngữ chế định, chúng ta muốn nói đến tư duy về một khái niệm, một sự kiện hay một câu chuyện. Theo nghĩa tốt cùng, tư duy là một tâm sở (tâm sở tầm) đi kèm với nhiều loại tâm, dù không phải tất cả. Tầm “chạm vào” hoặc “tiếp xúc” đối tượng mà tâm kinh nghiệm, và theo cách này, nó hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Tâm sở tầm kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm mà nó đi kèm. Đối tượng có thể là một khái niệm hay một thực tại tốt cùng, một hiện tượng danh hay một hiện tượng sắc. Tư duy (tầm) sinh khởi chỉ trong một khoảnh khắc cực ngắn cùng với tâm và sau đó diệt đi cùng với tâm. Tư duy

có thể là bất thiện, thiện, hay không bất thiện cũng không thiện. Khi nó là bất thiện thì là tà tư duy, và khi nó thiện thì là chánh tư duy. Yếu tố chánh tư duy của Bát Chánh Đạo sinh khởi cùng với yếu tố chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Đối tượng của yếu tố chánh tư duy trong Bát Chánh Đạo là một thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại. Ban đầu, có thể có hoài nghi liệu thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại là một thực tại sắc, ví dụ như đối tượng thị giác, hay một thực tại danh, ví dụ như cái thấy. Khi chánh kiến mới chỉ bắt đầu phát triển thì chưa có hiểu biết chính xác về sự khác biệt về đặc tính của các thực tại này. Chức năng của yếu tố chánh tư duy của Bát Chánh Đạo là “xúc chạm” vào thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại để chánh kiến có thể thẩm xét đặc tính của thực tại đó. Bằng cách đó, hiểu biết chính xác về đối tượng đó có thể được phát triển cho đến khi không còn sự bối rối nhầm lẫn giữa đặc tính của một thực tại danh và một thực tại sắc. Chánh tư duy hỗ trợ chánh kiến xuyên thấu bản chất thực sự của các pháp: bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Chính vì vậy chúng ta thấy rằng yếu tố Chánh tư duy của Bát Chánh Đạo rất cần thiết cho sự phát triển hiểu biết.

Có ba chi trong Bát Chánh Đạo là các yếu tố thuộc nhóm Giới, [tiếng Pāli là Sila] đó là: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Chúng có chức năng tiết chế tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Tà mạng là tà ngữ và tà nghiệp

phạm phải vì lợi ích sinh nhai của mình. Khi có duyên cho sự tiết chế những bất thiện nghiệp này, các yếu tố thuộc nhóm Giới sẽ thực hiện chức năng tiết chế. Chỉ một yếu tố sinh khởi tại một thời điểm. Khi có sự tiết chế đối với tà nghiệp như sát sinh thì không đồng thời có tiết chế tà ngữ. Sự phát triển chánh kiến sẽ tạo duyên giữ giới, tuy nhiên, chỉ sau khi đạt được giác ngộ thì việc giữ giới mới trở nên bền vững. Người đã đạt được giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ thì không còn duyên phạm phải những nghiệp bất thiện dẫn đến tái sinh nơi khổ cảnh. Do đó, chánh kiến về thực tại hỗ trợ trực tiếp việc giữ giới trong cuộc sống hàng ngày. Như chúng ta đã thấy, chỉ một trong ba tâm sở tiết chế sinh khởi vào một thời điểm, tùy thuộc vào hoàn cảnh cụ thể. Tuy nhiên vào thời điểm giác ngộ thì cả ba yếu tố Bát Chánh Đạo thuộc về Giới sẽ đồng sinh khởi. Lý do là vào thời điểm đó, chúng thực hiện chức năng tận diệt các nhân cho những hành vi sai trái như tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Các khuynh hướng tiềm ẩn của phiền não được tận diệt để không còn phát sinh trở lại. Như đã giải thích ở phần trước, phiền não được loại bỏ ở từng giai đoạn giác ngộ và chỉ ở giai đoạn thứ tư và là giai đoạn cuối cùng thì mọi bất thiện pháp mới được tận diệt hoàn toàn.

Chánh tinh tấn hay nỗ lực đúng đắn là một chi của Bát Chánh Đạo. Tinh tấn là tâm sở có thể sinh khởi cùng với tâm thiện, tâm bất thiện hoặc những tâm không có tính chất

thiện hay bất thiện. Chức năng của nó là hỗ trợ và củng cố tâm. Khi nỗ lực là thiện, nó tạo duyên cho sự can đảm và kiên trì trong việc thực hành thiện pháp. Tinh tấn là chánh tinh tấn của Bát Chánh Đạo khi nó đi kèm với chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Nó tạo duyên cho sự kiên trì tìm hiểu, xem xét thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại, dù là hiện tượng danh hay sắc. Tinh tấn và kiên trì là điều không thể thiếu cho sự phát triển chánh kiến. Cần phải có sự hay biết các hiện tượng danh và sắc liên tục, lặp đi lặp lại trong suốt các kiếp sống để chánh kiến có thể thấy thực tại như chúng là, là vô thường, khổ và vô ngã. Khi chúng ta nghe từ “nỗ lực”, chúng ta có thể có một khái niệm về tự ngã, cái tôi tinh tấn, nỗ lực phát triển chánh kiến. Tinh tấn là vô ngã, là một tâm sở hỗ trợ cho chánh kiến. Khi có chánh niệm về một thực tại và trí tuệ xem xét bản chất của nó thì vào thời điểm đó có chánh tinh tấn thực hiện chức năng của mình. Chánh tinh tấn không sinh khởi theo ý muốn của chúng ta mà do duyên riêng của nó.

Chánh niệm là một chi khác của Bát chánh đạo. Như đã giải thích trong chương 7, có rất nhiều mức độ chánh niệm. Có chánh niệm với mỗi tâm thiện, nó có chức năng lưu tâm, không quên những gì là thiện. Chánh niệm là một chi của Bát Chánh Đạo khi nó đi kèm với chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Có thể có hiểu biết lý thuyết về thực tại thông qua việc đọc và tư duy. Người ta có thể có tư duy

đúng đắn về các hiện tượng của cuộc sống là vô thường và vô ngã. Tuy nhiên, để trực tiếp kinh nghiệm sự thật thì phải có chánh niệm về thực tại xuất hiện vào thời điểm hiện tại. Khoảng khắc của chánh niệm là cực ngắn và nó diệt đi ngay lập tức. Tuy nhiên, trong khoảng khắc đó, trí tuệ có thể thẩm xét đặc tính của thực tại xuất hiện, và bằng cách này hiểu biết có thể phát triển dần dần. Chánh kiến sinh khởi cùng với chánh niệm nhưng chúng có chức năng khác nhau. Chánh niệm chuyên tâm, chú ý hoặc hay biết thực tại xuất hiện nhưng không xem xét bản chất của thực tại. Chánh kiến mới có chức năng thẩm xét và xuyên thấu bản chất của pháp xuất hiện vào thời điểm hiện tại.

Chánh định là một chi khác của Bát Chánh Đạo. Định hay nhất tâm là một tâm sở sinh khởi với mỗi tâm. Tâm kinh nghiệm chỉ một đối tượng tại một thời điểm, và định có chức năng tập trung vào đối tượng mà tâm kinh nghiệm. Định có thể đi cùng tâm thiện, tâm bất thiện, và tâm không thiện cũng không bất thiện. Chánh định là định thiện. Có rất nhiều loại và mức độ chánh định. Như chúng ta đã thấy trong chương 7, có chánh định trong samatha. Khi an tịnh được phát triển đạt đến tứ thiền, có sự định tâm rất cao tập trung vào đề mục thiền. Không còn các kinh nghiệm ngũ quan như cái thấy hoặc cái nghe, và phiền não tạm thời được đè nén. Cũng có chánh định trong phát triển hiểu biết trực tiếp về các thực tại. Chi đạo chánh định trong Bát

Chánh Đạo đi kèm với chánh kiến trong Bát Chánh Đạo. Nó tập trung một cách đúng đắn vào thực tại xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, và thực tại này là đối tượng của chánh kiến (trí tuệ). Không cần phải có nỗ lực đặc biệt để tập trung vào các hiện tượng danh và sắc. Nếu người ta cố gắng tập trung thì có sự dính mắc với ý niệm “tôi tập trung”, và do vậy không có phát triển chánh kiến. Khi có duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm và chánh kiến thì đã có chánh định tập trung vào thực tại hiện hữu vào thời điểm đó.

Một số người tin rằng trước hết cần phát triển về Giới, sau đó là Định rồi mới đến Tuệ. Tuy nhiên, tất cả các loại thiện pháp, dù là bố thí, trì giới hay an tịnh đều có thể phát triển song song với trí tuệ. Không có thứ tự đặc biệt nào trong sự phát triển thiện pháp. Tâm thiện là vô ngã, anattā. Khi đọc kinh điển, có thể bắt gặp một số đoạn nói về sự phát triển chánh định đạt tới tứ thiền. Điều này không có nghĩa là tất cả mọi người nên phát triển an tịnh đến mức tứ thiền. Như đã giải thích trong chương 7, có khả năng phát triển an tịnh hay không tùy phụ thuộc vào căn tính mỗi người. Đức Phật khuyến khích những người có khả năng phát triển an tịnh đến mức tứ thiền chánh niệm các thực tại để thấy tứ thiền cũng là vô ngã. Khi đọc kinh điển, mỗi chủ đề được thuyết giảng cần được xem xét trên nhiều khía cạnh, nếu không ta sẽ hiểu sai những gì đọc trong kinh điển. Những lời dạy của Đức Phật rất vi tế, sâu sắc và không dễ nắm

bắt. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, (Thiên Đại Phẩm, Tương ưng Sự Thật, Phẩm Chuyển Pháp Luân, §9 *Thi Thiết*), Đức Phật nói với các Tỳ-kheo rằng:

Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỳ-kheo, đã được Ta trình bày. Ở đây có vô lượng chữ (vanna - sắc thái), vô lượng văn (vyanjanà - ý nghĩa), vô lượng thi thiết (sankàsanà - cách mô tả). Đây là Thánh đế về Khổ.

... Đây là Khổ tập...

... Đây là Khổ diệt...

Đây là Thánh đế về con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỳ-kheo, đã được Ta trình bày. Ở đây có vô lượng chữ, vô lượng văn, vô lượng thi thiết. Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt.

Do vậy, này Tỳ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”... một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.

Bát Chánh Đạo cần phải được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Ta cần nhận biết tất cả thực tại, bao gồm những phiền não của mình, những pháp sinh khởi do duyên riêng của chúng. Ta không thể thay đổi thực tại sinh khởi, nó là vô ngã. Để có hiểu làm về phát triển trí tuệ nếu chúng ta không hiểu đúng các đối tượng của chánh niệm và chánh kiến là gì. Vì vậy, cần nhấn mạnh một vài điểm liên quan

đến chúng. Một số người tin rằng một nơi yên tĩnh thuận lợi hơn cho sự phát triển tuệ giác. Họ nên xem xét bản thân để hiểu được loại tâm nào thúc đẩy suy nghĩ của mình. Nếu một cư sĩ muốn sống như một nhà tu hành để có nhiều cơ hội phát triển trí tuệ hơn thì họ đang bị chi phối bởi ham muốn. Tùy thuộc vào điều kiện nhân duyên, căn tính mỗi người, mà người ta là tu sĩ hay cư sĩ. Cả tu sĩ và cư sĩ cần phát triển hiểu biết trong hoàn cảnh riêng của mình. Do đó người ta sẽ dần hiểu được căn tính, khuynh hướng tích lũy của mình. Sự phát triển Con đường Bát Chánh Đạo là sự phát triển Chánh kiến về các thực tại sinh khởi do duyên, kể cả tham, sân, si và các phiền não khác. Để nhắc nhở mọi người về các thực tại có thể là đối tượng của chánh niệm và chánh kiến, Đức Phật dạy “Tứ Niệm Xứ”. Tứ Niệm Xứ bao gồm tất cả các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống hàng ngày có thể là đối tượng của chánh niệm và chánh kiến. Đó là: Niệm Thân, gồm tất cả các hiện tượng sắc (thân/vật chất), Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp, bao gồm tất cả các thực tại không đề cập trong ba Niệm Xứ kia. Niệm ở đây không có nghĩa là suy nghĩ về các thực tại. Nó là sự hay biết trực tiếp với chánh kiến. Chúng ta đọc trong kinh “Tứ Niệm Xứ” (*Trung Bộ Kinh*, bài số 10), khi Đức Phật đang ngụ trong cộng đồng người Kuru tại Kammāssadamma, đã nói với các Tỳ-kheo như sau:

“Này các tỳ kheo, đây là con đường duy nhất đưa đến

thanh tịnh chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn, đó là Tứ Niệm Xứ.”

Những lời dạy về các chi của Bát Chánh Đạo cũng như về Tứ Niệm Xứ đều liên quan đến sự phát triển hiểu biết về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, nhưng thể hiện các khía cạnh khác nhau. Những thuyết giảng về các chi của Bát Chánh Đạo cho chúng ta thấy rằng, đối với sự phát triển tuệ giác, ngoài chánh kiến ra, còn có các chi đạo khác làm duyên cho chánh kiến thực hiện chức năng của nó, nhằm đạt được tới đích là tận diệt phiền não. Khi thuyết Tứ Niệm Xứ, Đức Phật khuyến khích mọi người chánh niệm ở mọi tình huống trong cuộc sống hàng ngày. Trong Niệm Tâm, tâm được nhắc đến đầu tiên là tâm tham, điều này nhắc nhở chúng ta là không được trốn tránh các bất thiện pháp vì chúng cũng là đối tượng của chánh niệm. Đức Phật giải thích rằng có thể có chánh niệm về các thực tại dù đang đi, đứng, ngồi hay nằm, dù đang làm bất cứ việc gì. Những ai phát triển an tịnh và đạt được an tịnh tới mức độ nhập định, có thể chánh niệm các thực tại. Ngài còn chỉ ra rằng, không có thực tại nào không thể là đối tượng của chánh niệm hay trí tuệ. Khi người ta phát triển hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào xuất hiện thì không cần phải suy nghĩ về Tứ Niệm Xứ hay các chi của Bát Chánh Đạo Giáo lý của Đức Phật về phát triển hiểu biết đúng về các pháp rất thâm sâu, thật

không dễ nắm bắt chánh niệm và chánh kiến là gì. Do vậy, tôi muốn giải thích thêm về các đối tượng của Chánh niệm thường xuất hiện trong đời sống hàng ngày. Một số người tưởng rằng Chánh niệm là hay biết mình đang làm gì. Nếu hay biết về những gì mình đang làm, chẳng hạn như đọc sách hoặc đi bộ, thì đã có suy nghĩ về các khái niệm chứ không có chánh niệm về các thực tại. Có sự dính mắc vào ý niệm về tự ngã, cái tôi đọc hoặc đi. Cho dù người ta đang làm gì, đều có các thực tại danh và sắc, và có thể phát triển hiểu biết về chúng. Ví dụ một người đang ngồi xem ti vi có thể có suy nghĩ về câu chuyện đang diễn ra. Tuy nhiên, không chỉ có suy nghĩ, mà còn có cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, cảm thọ hay tưởng. Hầu hết thời gian chúng ta quên thực tại mà chỉ suy nghĩ về các khái niệm. Tuy vậy, giữa các khoảnh khắc của suy nghĩ, có thể có chánh niệm về một thực tại xuất hiện qua một trong sáu căn, một thực tại tốt cùng, có thể là danh hoặc sắc. Đặc tính của các thực tại khác nhau có thể được học hỏi từ từ. Khi đọc sách, chúng ta nghĩ về nghĩa của từ hoặc câu chuyện, nhưng cũng có những khoảnh khắc của cái thấy đơn thuần đối tượng thị giác, những gì xuất hiện qua nhãn căn. Do tưởng mà chúng ta biết được nghĩa của những gì mình đọc. Tưởng là một tâm sở sinh khởi cùng với tâm, không phải là một tự ngã. Tưởng cũng có thể được hiểu như nó là. Có vẻ như suy nghĩ xuất hiện đồng thời với cái thấy, nhưng chúng

là các tâm khác nhau với đặc tính khác nhau. Đặc tính của các thực tại có thể được thẩm xét cho dù chúng ta đang thấy, đọc, nghe hay chú ý đến ý nghĩa của từ. Khi chúng ta hiểu được điều này thì sẽ thấy rằng, không thiếu các đối tượng của chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Có sáu cửa giác quan, có các đối tượng được kinh nghiệm qua sáu căn và có các thực tại kinh nghiệm các đối tượng này. Đó chính là cuộc sống của chúng ta.

Trí tuệ phát triển rất từ từ, nó phải được tích lũy trong vô lượng kiếp trước khi có thể trở thành hiểu biết đầy đủ về tất cả các thực tại xuất hiện. Quá trình phát triển trí tuệ có một số giai đoạn cụ thể gọi là các tầng tuệ. Ngay cả tầng tuệ thứ nhất, chỉ là giai đoạn bắt đầu của tuệ giác thô, cũng rất khó đạt được. Ở giai đoạn này những đặc tính khác nhau của danh và sắc xuất hiện được phân biệt rõ ràng. Ở mỗi tầng tuệ cao hơn, hiểu biết càng trở nên sâu sắc. Các đối tượng của tuệ giác đều như nhau: các hiện tượng danh và sắc xuất hiện, nhưng hiểu biết về chúng trở nên rõ ràng hơn. Khi các pháp hữu vi đã được thấy là vô thường, khổ và vô ngã thì Niết Bàn, thực tại là pháp vô vi, được kinh nghiệm. Tâm kinh nghiệm Niết Bàn là một tâm “siêu thế” [tiếng Pāli là lokuttaracitta], nó thuộc về cảnh giới tâm cao hơn cảnh giới tâm kinh nghiệm các đối tượng ngũ quan hay cảnh giới tâm nhập định. Tất cả tám chi của Bát Chánh Đạo sinh kèm với tâm siêu thế vào khoảnh khắc giác ngộ.

Các phiền não lần lượt được tận diệt qua bốn giai đoạn giác ngộ. Tâm siêu thế kinh nghiệm Niết Bàn sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Người chưa đạt đến giai đoạn thứ tư, cũng là giai đoạn cuối cùng của giác ngộ thì vẫn còn phiền não, nhưng không còn nhân duyên cho phạm giới (bất thiện nghiệp) dẫn đến tái sinh vào khổ cảnh nữa.

Khi đọc các từ “giác ngộ” và “siêu thế”, người ta có thể tưởng tượng rằng giác ngộ là một cái gì đó bí ẩn, nó không thể xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, chức năng của trí tuệ là xuyên thấu bản chất thật của các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, và khi nó đã được phát triển đến mức độ giác ngộ thì tâm siêu thế kinh nghiệm Niết Bàn có thể sinh khởi ngay trong cuộc sống hàng ngày. Giác ngộ thậm chí có thể đạt được ngay sau khi một tâm bất thiện phát sinh nếu trí tuệ thâm nhập được bản chất thật sự của nó. Chúng ta đọc trong Trưởng lão Ni kệ (Therīgāthā, Canto I, 1) về một người phụ nữ đạt giác ngộ trong nhà bếp. Khi nhận thấy cà ri đã bị cháy trong lò, bà nhận ra đặc tính của vô thường hiện hữu trong các thực tại hữu vi và sau đó đạt được giác ngộ. Các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất thực sự của thực tại. Sẽ không là hiểu biết thực sự nếu hiểu biết ấy không được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đọc thấy rằng con người vào thời Đức Phật thậm chí có thể đạt giác ngộ ngay khi đang nghe Phật thuyết hoặc ngay sau khi bài

pháp vừa dứt. Người ta có thể tự hỏi làm thế nào họ có thể đạt được giác ngộ một cách nhanh chóng như vậy. Thực ra, họ đã tích lũy được những nhân duyên phù hợp cho sự giác ngộ trong vô lượng kiếp, và khi thời điểm đã chín muồi, các loại tâm siêu thế phát khởi.

Sự phát triển trí tuệ từ bước sơ cơ cho đến khi viên mãn là một quá trình dài vô tận. Vì vậy, cần hội tụ nhiều duyên tố khác nhau để đạt đến đích. Việc tìm hiểu, suy xét về Giáo lý và hiểu được cách phát triển Bát chánh đạo là nhân duyên cho chánh niệm và trí tuệ trực nhận các pháp. Tuy nhiên, ngoài những điều kiện này thì có những yếu tố cần thiết khác. Vô minh, chấp thủ và những phiền não khác đã bắt rễ sâu dày và khó loại bỏ. Vì vậy, để đạt tới đích là tận diệt phiền não, cần phải tích lũy tất cả các loại thiện pháp song song với phát triển trí tuệ. Trong vô lượng kiếp, ngay cả khi ở kiếp loài vật, Đức Phật đã phát triển tất cả các phẩm hạnh tối thượng, các “Ba-la-mật”. Các phẩm hạnh này là điều kiện cần thiết để đạt được quả vị Phật. Các môn đệ của Ngài cũng đã phát triển các Ba-la-mật từ kiếp này qua kiếp khác, trước khi họ có thể đạt tới giác ngộ. Do sự tích lũy Ba-la-mật là điều thiết yếu để có thể phát triển Bát Chánh Đạo, sau đây tôi sẽ giải thích Ba-la-mật là gì.

Mười Ba-La-Mật là:

* Bồ thí

- * Trì Giới
- * Xuất Gia
- * Trí Tuệ
- * Tinh Tấn
- * Nhẫn Nại
- * Chân Thật
- * Quyết Định
- * Tâm Từ
- * Tâm Xả

Đức Phật khi còn là một vị Bồ-tát, đã phát triển tất cả các Ba-la-mật đến mức độ cao nhất. Đối với những người xem mục tiêu của mình là diệt trừ phiền não, thì tất cả các Ba-la-mật này là điều kiện cần thiết để đạt được đến đích, không nên bỏ qua bất kỳ pháp nào trong mười Ba-la-mật.

Trước hết tôi muốn đưa ra một minh họa về sự phát triển Ba-la-mật của đức Bồ-tát trong kiếp là Akitti khổ hạnh. Chúng ta đọc *Hạnh Tạng* (Chương I, *Giới của Akitti*) Đức Phật đã nói về Bồ thí Ba-la-mật mà Ngài đã tích lũy trong kiếp sống ấy. Vua Trời Đế Thích, vị vua của Tam Giới cải trang trong hình dạng của một vị Phạm Thiên đến xin Ngài đồ khát thực. Bữa ăn của Bồ-tát Akitti chỉ có ít rau luộc, nhưng Ngài đã bố thí hết cho vị ấy, còn mình thì nhịn đói.

Chúng ta đọc thấy rằng:

Và lần thứ hai và thứ ba vị ấy đến gặp Ta. An nhiên, không dính mắc, Ta đã bố thí cho vị ấy như lần trước. Vì thế mà thần sắc Ta vẫn tươi tắn. Ta hoan hỷ và hạnh phúc trọn ngày hôm đó. Nếu chỉ trong một tháng hoặc hai tháng mà Ta tìm thấy người nhận xứng đáng, Ta sẽ an nhiên, không dính mắc và bố thí cho họ món quà tối thượng. Trong khi bố thí cho vị ấy, Ta không mong được tiếng thơm hay lợi lộc. Với ước nguyện thành tựu chánh trí, Ta đã thực hành thiện pháp này.

Bồ-tát Akitti thực hành pháp bố thí nhằm tích lũy nhân duyên để đạt được quả vị Phật trong tương lai. Chú giải cho đoạn kinh này, cuốn *Paramatha dīpanī*, nói rằng Bồ-tát Akitti đã tích lũy đủ cả mười Ba-la-mật trong khi ngài bố thí món quà ấy.

Phát triển Bố thí Ba-la-mật là nhằm giảm bớt dính mắc với của cải, tài sản. Chúng ta dính mắc vào vật chất bởi vì chúng ta muốn “mình” được hạnh phúc. Nếu chúng ta không học cách cho đi vật sở hữu thì làm thế nào chúng ta có thể thoát khỏi sự chấp thủ vào các khái niệm về tự ngã? Bồ-tát Akitti cũng tích lũy giới hạnh, tức là thiện pháp qua hành động và lời nói. Ngài đã bố thí bữa ăn cho vị Phạm Thiên. Ngài tích lũy hạnh xuất gia. Xuất gia không chỉ đơn thuần là từ bỏ cuộc sống gia đình. Tất cả mọi thiện pháp

đều là những hình thức buông bỏ, không dính mắc. Người ta buông bỏ sự dính mắc vào bản thân, buông bỏ sự thoải mái của chính mình. Đức Akitti đã từ bỏ sự thoải mái của mình khi nhịn đói trong ba ngày liền. Ngài tích lũy trí tuệ. Trí tuệ Ba-la-mật không chỉ là chánh kiến của Bát Chánh Đạo, mà là bao gồm tất cả các mức trí tuệ. Đức Bồ-tát, khi trong kiếp loài vật, đã tích lũy Trí tuệ Ba-la-mật. Ngài biết bất thiện là bất thiện, thiện là thiện, Ngài biết được những nhân duyên thích hợp cho sự thành tựu quả vị Phật. Khi Ngài bố thí bữa ăn cho vị Phạm Thiên, có sự tinh tấn hay nỗ lực, là yếu tố không thể thiếu cho mỗi loại thiện pháp. Tinh tấn hỗ trợ tâm thiện thực hành thiện pháp. Ngài có sự nhẫn nại, ngài hoan hỷ nhịn đói trong ba ngày liền. Nếu có cơ hội cho bố thí đồ ăn, dù phải nhịn đói dài ngày hơn, thậm chí trong một hay hai tháng, Ngài cũng hoan hỷ bố thí. Ngài cũng tích lũy Ba-la-mật Chân thật. Chân thật có một số khía cạnh. Đó không chỉ là tính chân thật trong lời nói, mà còn trong hành động và suy nghĩ. Thiện cần phải biết là thiện, bất thiện cần phải biết là bất thiện. Người ta không nên tự lừa dối bản thân mình về những lỗi lầm và thói xấu của mình, ngay cả khi chúng ở mức vi tế. Cần biết rằng khi một người bố thí với động cơ ích kỷ, thì không có sự chân thành hướng tới thiện pháp, rằng người ta có thể coi bất thiện là thiện. Đức Akitti đã chân thành muốn bố thí và không mong đợi bất kỳ lợi ích cho chính mình. Ba-la-mật Chân thật là điều không

thể thiếu cho sự phát triển chánh kiến. Người ta phải chân thật đối với những gì mình đã hiểu và với những gì mình chưa hiểu, nếu không sẽ không thể tiến bộ. Bồ-tát tích lũy quyết tâm, Ngài đã có một quyết tâm không thể lay chuyển để kiên trì phát triển hiểu biết và các Ba-la-mật khác cho đến khi đạt được tới đích. Ngài có lòng Từ bi, Ngài nghĩ đến lợi ích của vị Phạm Thiên chứ không nghĩ cho bản thân. Ngài có tâm Xả, không sân ngay cả khi nhin đối trong ba ngày. Ngài đã an nhiên tự tại trước mọi thăng trầm của cuộc sống. Chánh kiến về nghiệp và quả của nghiệp tạo duyên cho tâm Xả sinh khởi.

Đoạn kinh cho thấy rằng các Ba-la-mật có thể được tích lũy khi thực hành một thiện pháp. Như chúng ta đã thấy, có mười loại phẩm chất tốt đẹp đã được xếp vào hạng phẩm hạnh tối thượng - Ba-la-mật. Phẩm chất tốt đẹp không phải lúc nào cũng là Ba-la-mật. Chúng được gọi là Ba-la-mật chỉ khi mục đích của việc thực hành thiện pháp là nhằm giảm bớt phiền não và cuối cùng là tận diệt phiền não khi đạt giác ngộ. Sự tích lũy mười Ba-la-mật song song với phát triển hiểu biết đúng về thực tại chính là áp dụng Giáo lý của Đức Phật trong cuộc sống hàng ngày. Có thể không chánh niệm được các thực tại tối hậu một cách thường xuyên, nhưng có rất nhiều cơ hội tích lũy các thiện pháp khác, các Ba-la-mật. Thật được khích lệ khi biết rằng tất cả các loại và mức độ thiện pháp đều có thể là Ba-la-mật, các điều kiện

hữu ích để đạt tới đích. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ người khác bằng cách cho lời khuyên tốt hoặc an ủi họ khi họ gặp tai họa cũng là cơ hội cho sự tích lũy Ba-la-mật, nhân duyên giảm bớt lòng ích kỷ và các phiền não khác.

Sự phát triển của Bát Chánh Đạo dẫn đến sự giác ngộ có vẻ như xa vời đối với một người bình thường. Đó là một chặng đường rất dài trước khi có thể đạt tới đích. Sẽ có thêm niềm tin vào những lời dạy của Đức Phật khi người ta thấy rằng, những gì Ngài đã dạy có thể được kiểm chứng và áp dụng trong cuộc sống của chính mình. Sự phát triển hiểu biết chỉ có thể rất từ từ, giống như học một kỹ năng mới, như ngoại ngữ chẳng hạn, phải rất từ từ. Ba-la-mật nhấn nại là điều kiện là không thể thiếu cho sự phát triển của Chánh kiến về thực tại. Biết được rằng mỗi chi của Bát Chánh Đạo tự thực hiện chức năng của mình giúp chúng ta thấy rằng không có tự ngã, không có người phát triển tuệ giác. Chúng ta không cần phải theo một lối sống đặc biệt nào đó để phát triển hiểu biết. Hiểu biết có thể phát triển khi nó được hỗ trợ bởi các chi đạo khác cùng các nhân duyên khác, trong đó có các Ba-la-mật. Đừng nản lòng về con đường dài ở phía trước. Ít ra, có thể có một sự khởi đầu của hiểu biết về thực tại đang xuất hiện vào lúc này qua một trong sáu căn.

Đức Phật đã dạy các điều kiện nhân duyên cho sự phát

triển những gì là tốt đẹp và thiện lành, cũng như các điều kiện nhân duyên cho sự tận diệt phiền não. Trong việc phát triển con đường Đức Phật, người ta sẽ dần biết được sự vô minh về các thực tại, về sự ích kỷ cũng như các phiền não khác của mình. Sự thay đổi từ ích kỷ, nắm giữ, chấp thủ sang buông bỏ, từ vô minh đến hiểu biết là khoảng cách rất lớn. Làm sao sự chuyển hóa đó có thể diễn ra trong một thời gian ngắn được? Đó là một hành trình dài. Đức Phật và các môn đệ của Ngài đã phải đi một chặng đường rất dài mới có được hiểu biết viên mãn về Tứ Thánh Đế và tự do thoát khỏi luân hồi sinh tử. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên Đại Phẩm, Tương Ưng Sự Thật, Phẩm III Koṭigāma, §1 *Minh*) rằng Đức Phật khi đang ngụ ở Vajjians tại Koṭigāma, đã nói với các tỳ kheo như sau:

-- Này các Tỳ-kheo, do không giác ngộ, do không thông đạt bốn Thánh đế mà Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Thế nào là bốn?

Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ, này các Tỳ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này... Thánh đế về Khổ tập...

Thánh đế về Khổ diệt... Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỳ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này.

Nhưng nay, này các Tỳ-kheo, Thánh đế về Khổ này đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Khổ tập đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Khổ diệt đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt đã được giác ngộ, đã được thông đạt. Được chặt đứt là hữu ái, được đoạn tận là những gì đưa đến tái sanh (bhavanetti). Nay không còn tái sanh nữa.