

Thương yêu là thông cảm

BÌNH ANSON
biên soạn

THƯƠNG YÊU LÀ THÔNG CẢM

BÌNH ANSON

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

2005

Phiên bản: 10/11/2021 9:15 PM

MỤC LỤC

01. Thương yêu là thông cảm	5
02. Trăng tròn tháng Giêng	15
03. Bốn sự thật cao quý	21
04. Ba giới, sáu đường	34
05. Bảy giai đoạn thanh tịnh	40
06. Năm chướng ngại	45
07. Duyên sinh	47
08. Nhập dòng giải thoát	63
09. Tản mạn về chữ Chánh	71
10. Thân bệnh, tâm an	81



-01-

Thương yêu là thông cảm

Tỳ-khưu Visuddhacara
Bình Anson trích dịch

Khi chúng ta nhận thức được trên thế gian này, nhân loại và các loài chúng sinh khác đều chịu quá nhiều đau khổ, việc tối thiểu mà ta có thể làm được khi còn sống là góp phần vào việc làm giảm bớt nỗi khổ đau ở chung quanh ta.

Có nhiều người phục vụ nhân loại bằng nhiều cách tuyệt vời. Họ đã và đang góp phần thiện nguyện cung cấp dịch vụ an sinh xã hội, trợ giúp người bệnh, người tàn tật, người nghèo đói, người già, người sắp chết và những người đang lâm cảnh khó khăn. Tất cả những bậc khai sáng tôn giáo đều dạy các tín đồ phải làm việc từ thiện. Trong Phật giáo, chúng ta không tin vào một đấng Tạo hóa nhưng chúng ta tin vào lòng tốt và giữ giới không sát hại sinh linh. Chúng ta tin vào luật nghiệp báo nhân quả - làm tốt thì được tốt và làm xấu thì bị xấu. Do đó, chúng ta luôn luôn cố gắng tu tập làm điều thiện lành, tránh các điều bất thiện như sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu hoặc dùng các chất say. Chúng ta tu tập để đạt tới mức độ mình làm việc thiện là vì đó là việc thiện, chứ không phải vì sợ bị đọa xuống địa ngục hoặc vì muốn được ân thưởng về sau. Chúng ta làm tốt vì ta vui thích làm tốt, và tự nhiên ta có khuynh hướng làm tốt. Nói cách khác, chúng ta không còn biết làm gì hơn là làm thiện, làm tốt. Thiện và ta là một.

Đức Phật dạy hàng đệ tử phải có lòng từ thiện và quan tâm đến người khác. Khi dạy về lòng bố thí, Ngài nói bất cứ một nỗ lực nhỏ nào cũng quý. Ngay cả ném vụn bánh mì xuống nước

để cho cá ăn cũng được Đức Phật khen ngợi. Một lần nọ, khi vài Tỳ-khưu không chăm sóc một vị Tỳ-khưu đang bị bệnh kiết lỵ, Đức Phật đã tự tay tắm rửa cho vị Tỳ-khưu đó và khiển trách các vị kia, nói rằng: "Ai chăm sóc người bệnh, người ấy chăm sóc Như Lai" (*Mahavagga VIII 26.1-8*). Đức Phật khuyến khích các bậc vua chúa nên cai trị xứ sở với lòng từ ái. Ngài khuyên họ nên diệt trừ nạn nghèo đói, vì đó là nguyên nhân sinh ra trộm cướp và các tội ác khác. Vốn là một người yêu chuộng hòa bình, Đức Phật đã từng đứng ra can gián khi hai bộ tộc có ý định gây chiến chỉ vì tranh giành một khúc sông. Đức Phật hỏi: "Cái gì quan trọng hơn - nước sông hay máu người đổ xuống vì chiến tranh?". Hai bộ tộc nhận ra sự phi lý của cuộc tranh chấp và quyết định rút quân, không đánh nhau nữa.

Một trong những vị vua nhân từ nhất, chịu ảnh hưởng giáo pháp của Đức Phật, là vua A Dục, trị vì Ấn độ vào thế kỷ thứ ba trước Tây lịch, khoảng 200 năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Nổi tiếng về lòng nhân đạo, vua A Dục còn có lòng rộng rãi từ tâm đến cả loài thú. Ngài gửi các y sĩ đến chữa bệnh cho cả người lẫn thú. Ngài xây nhà nghỉ cho khách lữ hành, và đường đường cho người nghèo và người bệnh. Mặc dù là một Phật tử thuần thành, vua A Dục cũng cho phép dân chúng được tin theo bất cứ đạo giáo nào và hỗ trợ sự sinh hoạt của mọi giáo phái. Vua A Dục xem vai trò của mình là một người lãnh đạo nhân từ, lúc nào cũng mong người dân được thịnh vượng và hạnh phúc.

Chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta theo lời Phật dạy, ta sẽ có những hành động tương tự như vua A Dục để làm giảm thiểu sự đau khổ, mở rộng hòa bình và hạnh phúc. Chính Đức Phật là một tấm gương tốt đẹp nhất để chúng ta noi theo, vì Ngài đã dành trọn cuộc đời của mình để dạy cho mọi người thấy được con đường thoát khổ. Ngài không những chỉ muốn làm giảm khổ mà Ngài còn chỉ dạy con đường đưa đến diệt khổ một cách rốt ráo. Sau khi chứng ngộ, Ngài dùng trọn 45 năm còn lại của đời

mình để dạy chúng ta cách thức diệt khổ. Ngài dạy con đường tỉnh giác.

Đức Phật nhận ra rằng chỉ bằng cách tu tập thật rốt ráo thì người ta mới có thể diệt khổ. Mặc dù việc săn sóc người đau ốm, chữa lành bệnh tật, cung cấp thực phẩm và giúp đỡ vật chất cho người bần hàn là một phần của việc cứu khổ, nhưng đó chỉ là chữa những triệu chứng. Đức Phật muốn tìm một sự *chữa trị dứt hoàn toàn* cơn bệnh khổ. Do đó, Ngài suy nghiệm toàn bộ vấn đề sinh và tử. Để giải quyết vấn đề ở tận gốc rễ của nó, Ngài thấy chúng ta cần phải hay đổi tâm thức một cách rốt ráo. Sự đau khổ chủ yếu là do nơi tâm. Khi một người bị đau đớn về thể xác, người đó thường phản ứng bằng sự buồn rầu, sợ hãi và chán nản. Nhưng Đức Phật nói nếu là một người biết hành thiền thì người đó có thể chịu được cơn đau thể xác mà không bị đau về tinh thần. "*Thân có đau, nhưng đừng để tâm đau theo*", Ngài dạy như thế. Nói cách khác, người ấy không phản ứng với cơn đau bằng sự buồn rầu, lo âu, chán nản, oán ghét, sân hận, v.v. Ngược lại, người ấy phản ứng với một tâm an định và bình thản. Người ấy vẫn vui vẻ và còn có thể an ủi khuyến khích những người khác nữa.

Vấn đề chủ yếu là do ở Tâm. Nếu chúng ta loại trừ được tham, sân, si ra khỏi tâm thức mình, chúng ta có thể hoàn toàn chế ngự và tiêu diệt được sự khổ não về tinh thần, như bồn khoăn và lo lắng, sầu não và than van. Ta phải thừa nhận rằng đau đớn thể chất là điều không thể tránh khỏi khi ta còn hiện hữu với cái thân xác này. Tất cả chúng ta đều biết sự thật là không ai có thể thoát khỏi già lão, bệnh hoạn, tử vong. Nhưng Đức Phật nói một khi tâm chúng ta được thanh tịnh, không còn mọi bợn nhơ của tham, sân, si, thì cơn đau thể xác không còn làm ta sợ hãi nữa. Không gì lay chuyển ta được nữa. Không gì làm ta tức bực được nữa, dù đó là cơn đau đớn kịch liệt của những loại bệnh nan y. Tâm ta có thể vẫn giữ điềm nhiên. Vì vậy, có lần ngài Anuruddha (A-nậu-lâu-đà), một vị đại đệ tử của Đức Phật,

được hỏi là làm sao ngài có thể giữ sự an nhiên khi bị bệnh nặng, ngài trả lời rằng đó là vì ngài đã làm chủ được tâm của mình qua việc hành thiền giác niệm do Đức Phật dạy.

Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy là nếu người nào đã đạt đến mức độ diệt được tham, sân, si, thì sẽ không còn phải tái sinh nữa. Khi người ấy chết, đó là kiếp cuối của bậc thánh A-la-hán. Người ấy đã đạt đến trạng thái Niết Bàn an lạc, vô sinh. Vì không còn tái sinh, người ấy không còn phải trải qua cảnh lão, bệnh, tử. Đức Phật nói, đó mới là diệt khổ.

Giảm thiểu phiền khổ

Trên con đường nỗ lực tinh tấn chấm dứt hoàn toàn sự khổ, chúng ta nên giúp cứu khổ bằng mọi cách trong khả năng của mình. Thế gian này không thiếu gì những cảnh khổ ải. Con người gánh chịu khổ não qua nhiều cách khác nhau. Khi đọc tin tức trên báo chí, ta thấy cái khổ ở mọi nơi. Người ta cãi nhau, đánh nhau, giết nhau, cướp bóc, dối trá, lừa đảo, và gây khổ cho nhau bằng đủ mọi cách. Chúng ta làm khổ cho nhau, do sự mê muội của chúng ta. Ngoài ra, còn biết bao thiên tai, tai nạn, rui ro, đói khát, bệnh tật. Và cảnh lão, bệnh, tử luôn luôn theo sát chúng ta từng bước.

Thực thế, thế gian này tràn đầy khổ ải. Tại sao chúng ta lại đổ thêm khổ ải vào đó? Tại sao chúng ta không chịu dần thân, giúp làm giảm bớt khổ ải? Ngay cả nếu không làm được nhiều, chúng ta cũng có thể làm được chút ít. Mọi nỗ lực, dù lớn dù nhỏ, đều tốt cả. Như là có người đã nói: *"Không có sự sai lầm nào lớn hơn sự sai lầm là mình không chịu làm gì cả bởi vì nghĩ rằng mình chỉ có thể làm được quá ít"*. Mỗi chúng ta đều có thể làm được một chút ít gì đó, tùy theo hoàn cảnh và khả năng của mình. Trước hết, chúng ta có thể bắt đầu bằng cách ăn ở, cư xử tử tế hơn. Chúng ta có thể kiểm soát cơn giận của chúng ta. Mỗi khi giận dữ, chúng ta gây khổ não cho chính mình và người khác. Nhưng nếu chúng ta kiểm soát được sự giận dữ và nuôi dưỡng lòng bao dung và nhẫn nại, tình

thương và từ tâm, chúng ta trở thành những người tử tế hơn, và điều đó sẽ giúp mang niềm vui và hạnh phúc đến cho người khác.

Nói cách khác, chúng ta bắt đầu bằng cách thanh tịnh tâm, trừ khử mầm mống bất thiện và tiêu cực của tham, sân, si. Dựa vào khả năng kiểm soát được các trạng thái bất thiện này, chúng ta phát triển tình thương và tâm tử. Chúng ta trở nên tử tế hơn trong quan hệ với những người chung quanh. Chúng ta nói chuyện một cách thương yêu và dịu dàng hơn, và tránh những lời cộc cằn lỗ mãng, châm biếm mỉa mai. Chúng ta trở nên quan tâm nhiều hơn về sự an vui của người khác. Nếu chỉ biết lo cho chính quyền lợi của mình thì chúng ta sẽ không thể mở rộng lòng thương yêu. Muốn có tình thương yêu, chúng ta phải biết quan tâm đến người khác, chứ không phải chỉ riêng có bản thân mình. Vì vậy, chúng ta phải tự hỏi, mình có thương yêu đủ chưa? Mình có quan tâm đủ chưa? Nếu chưa, thì chúng ta chưa thể làm gì để giảm bớt sự khổ. Bởi chính từ tình thương yêu thật sự mà chúng ta mới có những hành động cụ thể.

Mỗi người chúng ta đóng góp theo cách riêng của mình, theo bất cứ cách thức nào mà mình biết. Chẳng hạn, chúng ta có thể đóng góp bằng cách chia sẻ kiến thức về Phật Pháp mà mình biết, cho dù sự hiểu biết của mình còn rất hạn chế. Ta có thể khuyến khích mọi người hành thiện và hướng dẫn họ chút ít trên đường tu học. Ta có thể kêu gọi mọi người thương yêu, quan tâm đến nhau hơn, tử tế và kiên nhẫn với nhau hơn, v.v. Dĩ nhiên chúng ta không hoàn toàn, và có những lúc, chúng ta không làm tròn vai trò của mình. Có câu tục ngữ nói rất đúng, rằng: *"Nói thì dễ, nhưng làm được lời mình nói thì rất khó"*. Vì vậy, ta cũng nên là người đầu tiên đứng ra nhìn nhận những nhược điểm của mình và chấp nhận sửa sai. Chúng ta thường có tác ý tốt và không có ý định hại ai. Nhưng do sự sơ hở, kiêu căng, thiếu hiểu biết, thiếu nhẫn nại, thiếu bao dung, v.v., chúng ta có thể làm khổ phiền người khác, cho dù chúng ta có ý định tốt. Nhưng một người có tâm hồn cao thượng sẽ thông cảm và tha thứ cho ta. Khả năng tha thứ là một đức tính tuyệt vời, vì vậy mới có câu: *"Lâm lỗi là người, tha thứ là thánh"*.

Bạn cứ sẵn sàng cống hiến, đóng góp, bố thí, và chỉ có bạn mới biết cách nào mình có thể đóng góp hay nhất, tốt nhất. Mỗi người chúng ta đều có sở trường, tài nghệ và năng khiếu khác nhau. Điều kiện và hoàn cảnh mỗi người một khác, cho nên chúng ta đóng góp theo cách thức riêng của mình, tùy theo điều kiện và căn duyên của mình. Điều quan trọng là ta có cố gắng, ta làm theo khả năng của mình. Bất cứ một đóng góp nhỏ nhất nào cũng tốt, và sau một thời gian thì ta sẽ nhận ra rằng mình đã làm được khá nhiều việc. Và đó là dịp để ta hoan hỉ. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là ta nên ngừng nghỉ trên sự hoan hỉ đó. Còn rất nhiều việc phải làm, cho nên ta phải tiếp tục nỗ lực, tiếp tục tinh tấn thêm.

Thương yêu là thông cảm

Muốn chết lành, chúng ta phải sống tốt. Nếu đã sống tốt thì chúng ta có thể chết lành, không hối tiếc. Chúng ta ra đi bình an, hài lòng rằng mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được, rằng trong đời mình đã chia sẻ sự cảm thông và hạnh phúc, rằng mình đã sống theo những nguyên tắc của mình dựa trên tình yêu thương của tâm từ.

Thương yêu là thông cảm. Tình thương yêu không phán xét hay lên án. Tình thương yêu lắng nghe và thông hiểu. Tình thương yêu quan tâm và có thiện cảm. Tình thương yêu chấp nhận và tha thứ. Tình thương yêu không có ranh giới. Tình thương yêu không phân biệt, không nói: Tôi theo Nam tông, anh theo Bắc tông hoặc Mật tông. Tình thương yêu không nói: Tôi theo Phật giáo còn anh theo Thiên chúa giáo, Hồi giáo, hoặc Ấn độ giáo. Hoặc tôi là người Hoa, chị là người Mã lai, ông kia là người Ấn, bà nọ là người Âu. Hoặc tôi là người Đông phương, còn anh là người Tây phương; hoặc tôi là người Mã lai, anh là người Nhật, chị là người Mỹ, người Miến, người Thái, v.v.

Tình thương yêu vượt qua mọi rào cản. Tình thương yêu thấy và cảm nhận được chúng ta đều cùng một giống, đó là nhân loại. Nước mắt chúng ta đều như nhau, chúng đều mặn, và máu chúng

ta đều đỏ. Khi đã có tình thương yêu và từ tâm, chúng ta có thể thông cảm với người khác. Chúng ta thấy rằng mình cùng đi trên một con thuyền trong cơn sóng gió biển cả cuộc đời. Chúng ta là bạn khổ đồng hành trong biển trầm luân, cái vòng sinh tử luân hồi trong cõi Ta-bà. Chúng ta là anh chị em lẫn nhau qua nhiều đời, nhiều kiếp.

Một khi chúng ta đã thấy và cảm nhận điều này, mọi rào cản về chủng tộc, tôn giáo, văn hóa, phong tục tập quán, v.v. sẽ sụp đổ. Chúng ta mở rộng cánh tay với trái tim yêu thương thuần tịnh. Chúng ta hiểu và cảm nhận được cái khổ của người khác. Tâm từ bao trùm thân ta. Trong lời nói hoặc hành động của chúng ta, người khác cảm nhận được tình thương yêu và tâm từ này. Nó làm an dịu và chữa lành khổ ải của mọi người. Nó góp phần vào nên hòa bình và sự cảm thông trên thế giới.

Chuyện con bọ cạp

Tình thương yêu đi đôi với tâm từ. Khi có được một trái tim thương yêu, tâm từ sẽ nổi lên dễ dàng trong ta. Mỗi lần thấy một người chịu khổ, ta tự cảm thấy mình cần phải làm điều gì đó để giúp giảm sự khổ cho người ấy. Tâm từ tạo ra một đức tính muốn loại trừ hết mọi sự khổ. Chúng ta có thể nhận ra ngay điều đó, khi ta có hành động tức thời để chấm dứt hoặc giảm bớt nỗi khổ của một người nào.

Câu chuyện sau đây sẽ giúp hiểu rõ hơn: Một người nọ thấy con bọ cạp sắp chết đuối trong một vũng nước. Tự nhiên muốn cứu giúp nó, ông ta nhanh nhẹn đưa tay ra vớt con bọ cạp khỏi vũng nước, đặt nó xuống chỗ khô ráo. Con bọ cạp liền chích ông ta. Vì muốn qua đường, nó đi tiếp và lại lọt vào vũng nước. Thấy nó sắp chết đuối, người đàn ông vớt nó lên lần thứ hai và lại bị nó chích nữa. Một người khác bên đường thấy vậy bèn nói: "Tại sao ông đại quá vậy? Bây giờ ông bị chích chẳng những một lần mà đến hai lần! Thật là điên rồ khi phải cứu vớt một con bọ cạp!" Người đàn ông trả lời: "Thưa ông, tôi không thể không làm được. Ông thấy

không, bản tính của con bọ cạp là chích. Còn bản tính của tôi là cứu. Tôi không thể làm gì khác hơn là cứu con bọ cạp."

Người đàn ông nọ có lẽ nên dùng trí khôn và lấy một que cây để vớt con bọ cạp. Nhưng có thể ông ta nghĩ rằng mình có thể vớt nó bằng tay với một cách nào đó để khỏi bị chích. Hoặc ông ta có thể nghĩ rằng một con bọ cạp trong cơn hoạn nạn như vậy sẽ không chích mình. Trong bất cứ trường hợp nào, bài học của câu chuyện này là phản ứng tức thời của người đàn ông muốn cứu một sinh mạng khác, dù đó chỉ là một loại côn trùng. Nó cũng cho thấy người này có tâm từ cao quý đến độ cho dù mình chỉ nhận sự vô ơn của người mình giúp, điều đó cũng không sao. Đức tính của ông ta là lòng giúp đỡ, và nếu phải giúp nữa thì ông cũng làm. Ông ta không biết ghi giữ trong lòng một sự cay đắng thù hận nào.

Do đó, lòng từ ái là ngôn ngữ của con tim. Khi có được tình thương yêu và lòng từ ái thúc đẩy, chúng ta sẵn sàng giúp đỡ người khác, bất kể màu da, tôn giáo, quốc tịch. Khi đã có từ tâm thì việc xác định màu da, tín ngưỡng v.v. trở thành thứ yếu, không còn quan trọng nữa.

Nếu cố gắng nuôi dưỡng loại tình thương yêu và từ tâm như vậy, khi đến lúc chết, chúng ta sẽ ra đi một cách bình an, thanh thản. Ngay cả nếu chưa thành công một trăm phần trăm trong nỗ lực thương yêu toàn hảo, chúng ta vẫn có thể vui sướng và hài lòng là mình đã cố gắng hết sức. Và chắc chắn là chúng ta đã thành công trong một mức độ nào đó.

Ngũ giới

Nếu chúng ta đã cố gắng nuôi dưỡng loại tình thương yêu như vậy, thì việc giữ năm giới sẽ không phải là quá khó. Khi giữ trọn vẹn năm giới này - không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu hoặc dùng các chất say - ta mang hạnh phúc và sự an toàn đến người khác. Bằng cách nào? Là vì không ai phải lo sợ về chúng ta. Họ không phải sợ hãi, e ngại; trái lại, họ cảm thấy rất an toàn và thoải mái khi gần gũi chúng ta. Họ cảm thấy an tâm là chúng

ta không làm hại họ, cướp của, hoặc lừa dối họ. Chúng ta không dan díu với vợ hay chồng của họ. Chúng ta không nói dối với họ. Hơn nữa, nếu chúng ta không uống rượu, họ không phải lo lắng về chuyện con cái họ có thể bắt chước thói uống rượu của chúng ta. Họ cảm thấy có thể tin tưởng chúng ta vì chúng ta không uống rượu say sưa. Chúng ta sùng đạo và thực hành con đường thiện lành, ngay thẳng. Chúng ta là những người vô hại. Người nào còn ham muốn thú vui với cảm giác mạnh có thể nghĩ rằng chúng ta có một cuộc đời nhàm chán, và chúng ta là người điên rồ, ngu dại. Nhưng điều đó không quan trọng. Chúng ta vui vẻ chấp nhận con người của mình. Và người nào có sự hiểu biết minh triết sẽ ngợi khen chúng ta.

Vậy thì việc chúng ta giữ năm giới là điều tốt. Hơn nữa, ta còn thực hành lòng bố thí rộng rãi và từ tế. Ta quan tâm và chia sẻ những gì chúng ta có thể cung hiến. Ta cố gắng tăng trưởng sự giác niệm mà Đức Phật đã dạy, tinh tấn sống một cuộc đời trong tỉnh giác. Ta hành thiện để hiểu rõ hơn về bản chất của sự hiện hữu, về những đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của đời sống. Cho nên, khi đã làm hết mọi việc đó - trong đạo Phật gọi là bố thí, trì giới, tham thiền, khi đã sống một cuộc đời tốt đẹp, ta còn gì để sợ khi chết? Ta còn gì để ân hận?



Chính vì vậy, muốn có một cái chết tốt thì phải có một cuộc sống tốt. Và khi đã sống đẹp, ta có thể chết đẹp. Ta ra đi bình an, hài lòng rằng mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được. Chúng ta có thể còn phạm vài lỗi lầm trong cuộc sống. Nhưng có mấy ai sống mà không phạm lỗi lầm? Là phạm nhân chưa giác ngộ, ta có thể đã làm một số việc sai quấy. Điều đó dễ hiểu, vì không ai hoàn toàn cả. Nhưng điều quan trọng là một khi nhận ra những sai lầm đó, ta bắt đầu vun trồng tình thương yêu và từ tâm, bắt đầu gìn giữ giới hạnh và thanh lọc tâm thức của mình. Ta vui sướng vì mình còn có đủ thì giờ và cơ duyên để chuyển sang con đường đúng đắn của Chánh Pháp, đưa đến

giải thoát tối hậu. Như người ta thường nói: "*Thà trễ còn hơn không*". Chúng ta có thể đến nơi đó có phần chậm trễ hơn nhiều người khác, nhưng ít ra, ta vẫn có thể tiến đến đó được.

*(Trích dịch: "Loving And Dying",
Bhikkhu Visuddhacara)*



-02-

Trăng tròn tháng Giêng

Binh Anson

Có ba dịp lễ lớn trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy: **Magha Puja** là ngày lễ Rằm tháng Giêng, kỷ niệm ngày Đức Phật thuyết kệ *Ovāda-pātimokkha* (Giải thoát giáo), là căn bản cho các giới luật sau này; **Vesakha Puja** là ngày lễ Rằm tháng Tư, tức là ngày lễ Tam Hợp Đản Sinh - Thành Đạo - Đại Niết Bàn; và **Asalha Puja** là ngày lễ Rằm tháng Sáu, kỷ niệm ngày Đức Phật giảng kinh Chuyển Pháp Luân, và sau đó, chư Tăng Nam tông bắt đầu mùa An cư Kiết hạ.

Rằm tháng Giêng còn gọi là ngày Phật Di Chúc, kỷ niệm ngày Đức Phật tuyên bố xác định nền tảng của giáo pháp và giới luật đã thiết lập vững vàng, và Ngài sẽ nhập diệt (bát niết bàn) 3 tháng sau ngày đó.



1) Ovādapātimokkha

Khi Đức Phật ngụ tại khu vườn trúc (Trúc lâm) trong thành Vương xá, có 1250 vị tỳ-khưu dù không hẹn trước đến lễ bái Ngài vào ngày trăng tròn tháng Magha theo lịch Ấn Độ, tương ứng với tháng Giêng âm lịch. Các vị ấy là những đệ tử đầu tiên đã xuất gia với Ngài và đều đắc quả A-la-hán. Có sách ghi rằng trong số đó, 1000 vị là thuộc nhóm Jatila tức nhóm đạo sĩ tóc binh đã xin xuất gia theo Đức Phật sau khi được nghe Ngài giảng bài kinh Lửa Cháy (Tương Ưng 35.28); và 250 vị kia là thuộc nhóm Aggasāvaka trước kia là đệ tử của ngài Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên.

Trong dịp này, Ngài giảng bài kinh *Ovāda-pātimokkha* (Giải thoát giáo), tóm tắt căn bản của giáo pháp giải thoát và đời sống tu tập của bậc xuất gia như sau:

*Chư Phật thường giảng dạy,
Nhân, khổ hạnh tối thượng,
Niết-bàn, quả tối thượng,
Xuất gia không phá người,
Sa-môn không hại người.*

*Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Giữ tâm ý trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy.*

*Không phi báng, phá hoại,
Hộ trì giới căn bản,
Ăn uống có tiết độ,
Sàng tọa chỗ nhàn tịnh,
Chuyên chú tăng thượng tâm,
Chính lời chư Phật dạy.*

Giới bốn căn bản này được ghi lại trong kinh Đại Bản (Trường Bộ 14). Trong kinh Pháp Cú, ba câu kệ trên cũng được tìm thấy trong Phẩm Phật-đà, với câu kệ thứ hai được chuyển thành câu kệ đầu (kệ số 183, 184, 185). Theo Chú Giải kinh Pháp Cú, ba câu kệ này được Đức Phật nhắc lại lúc Ngài ngụ ở tinh xá Kỳ Viên, để trả lời câu hỏi của Tôn giả A-nan.

Lúc đó, vào ngày BỐ-tát đêm rằm tháng Magha, Tôn giả A-nan chợt nghĩ: "Đức Thế Tôn đã dạy rõ về cha mẹ của bảy đời chư Phật, đã dạy về thọ mạng, cội cây của chư Phật ngôi thành đạo, đệ tử, vị thống lãnh Tăng đoàn và người ngoại hộ chính thức. Tất cả điều đó đã được đức Thế Tôn nói rõ, nhưng Ngài không nói về phương cách giáo giới của bảy đời chư Phật trong ngày BỐ-tát. Không biết phương cách có giống như hôm nay hay khác?".

Nghĩ thế, Tôn giả đến bạch Phật và thưa hỏi những điều như trên. Đức Phật trả lời:

- Chư Phật tuy khác nhau về thời gian bố-tát, nhưng tương đồng về lời dạy khi giáo giới. Đó là:

*Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Giữ tâm ý trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy. (PC 183)*

*Chư Phật thường giảng dạy,
Nhân, khổ hạnh tối thượng,
Niết-bàn, quả tối thượng,
Xuất gia không phá người,
Sa-môn không hại người. (PC 184)*

*Không phi báng, phá hoại,
Hộ trì giới căn bản,
Ăn uống có tiết độ,
Sàng tọa chỗ nhàn tịnh,
Chuyên chú tăng thượng tâm,
Chính lời chư Phật dạy. (PC 185)*

Lời giáo giới trên chỉ được mỗi vị Phật tuyên bố lần đầu tiên khi hội đủ 4 điều kiện (*Caturāṅgasāsan-nipāta*):

- Đúng vào ngày trăng tròn tháng Magha,
- Có các vị tỳ-khưu tự động đến bái kiến Đức Phật, không hẹn trước,
- Các vị đó đều là Thánh tăng A-la-hán có lục thông, và
- Các vị đó đều xuất gia với Đức Phật như là Thiện Lai Tỳ-Khưu (*Ehi-bhikkhu*).

Trong thời kỳ Đức Phật Thích Ca của chúng ta, số các vị tỳ-khưu đó là 1250 vị.

Vi thế, ngày rằm tháng Giêng mỗi năm được xem như là ngày lễ kỷ niệm Đại hội Chư Thánh Tăng. Ngày này được cử hành bằng nhiều hình thức nghi lễ khác nhau, như lễ hội đặt bát đến chư Tăng, lễ thọ giới, lễ quy y, lễ thuyết pháp, lễ nhiễu Phật, lễ thọ đầu đà, v.v. nhằm giúp người Phật tử cư sĩ có cơ hội gieo duyên lành trong chánh pháp. Đặc biệt là lễ thọ đầu đà (*dhutanga*), trong đó, các cư sĩ đến chùa, thọ bát quan trai giới, thức trọn đêm để tham thiền, nghe pháp, tham vấn, luận đạo.



2) Phật Di Chúc

Trong 45 năm hoàng pháp, Đức Phật truyền dạy tất cả những điều cần thiết cho những ai quyết tâm cố gắng theo chân Ngài, cả bậc xuất gia lẫn hàng cư sĩ tại gia. Chẳng những các vị này đã nắm vững Giáo Lý mà còn có đủ khả năng để rộng truyền đến kẻ khác. Như đã ghi lại trong kinh Đại Bát Niết Bàn (kinh số 16, Trường Bộ): "... Các vị đó đã trở thành những đệ tử chơn chánh, sáng suốt, có kỷ luật, sẵn sàng, đa văn, duy trì Chánh pháp, thành tựu Chánh pháp và tùy pháp, sống chơn chánh, sống theo Chánh pháp, sau khi học hỏi giáo lý đã có thể tuyên bố, diễn giảng, trình bày, xác định, khai minh, phân tách, và giải thích rõ ràng Chánh pháp; khi nào có tà đạo khởi lên, đã có thể chất vấn và hàng phục một cách khéo léo, có thể truyền bá Chánh pháp một cách thân diệu". Vào năm tám mươi tuổi, Ngài quyết định từ bỏ từ bỏ thọ, hành, không duy trì mạng sống lâu hơn nữa. Lúc ấy, Ngài đang ngụ tại thành Vesali.

Vào ngày trăng tròn tháng Magha, sau khi đi khát thực và thọ trai, Ngài đến nghỉ trưa tại đền Capala. Sau đó, Ngài cùng Tôn giả A-nan đi đến giảng đường Kutagara tại rừng Đại Lâm. Ngài bảo Tôn giả A-nan đi mời tất cả Tỳ-khuu sống ở gần Vesali tụ họp tại giảng đường này.

Đức Thế Tôn nói với các vị Tỳ-khưu:

- "Này các Tỳ-khưu, những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, quý vị phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vinh cứu, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, quý vị phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vinh cứu, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người? Chính là Bốn Niệm xứ, Bốn Chánh cần, Bốn Thân túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phân, Tám Thánh đạo phân. Này các Tỳ-khưu, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà quý vị phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vinh cứu, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người".

Rồi Ngài nói với các Tỳ-khưu:

- "Này các Tỳ-khưu, đây là lời Ta nhắn nhủ quý vị. Các hành là vô thường. Hãy tinh tấn lên để tự giải thoát, vì không bao lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ".

Đó là lời Đức Thế Tôn dạy. Sau khi nói vậy, Ngài lại nói thêm:

Ta đã già, dư mạng chẳng còn bao,
 Từ biệt quý vị, Ta đi một mình.
 Tự mình làm sở y cho chính mình,
 Hãy tinh tấn, chánh niệm, giữ giới luật,
 Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm.
 Ai tinh tấn trong Pháp và Luật này
 Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau.

Dựa vào sự kiện lịch sử đó, ngày rằm tháng Magha (tháng Giêng âm lịch) mỗi năm được hàng Phật tử trong truyền thống

Nguyên thủy tổ chúc để kỷ niệm ngày Phật Di Chúc, 3 tháng trước khi Ngài nhập diệt.



-03-

Bốn sự thật cao quý - Trích lục kinh điển

Binh Anson

Bài này dựa theo bản Anh ngữ "The Four Noble Truths - A Study Guide" của Tỳ-khưu Thanissaro, đăng trong trang web Access-to-Insight, và các bản Việt ngữ của Hòa thượng Thích Minh Châu (Đại Tạng Kinh Việt Nam).

Đức Thế Tôn bảo các vị Tỳ-khưu: "Này các Tỳ-khưu, bởi vì không thông hiểu, không thấu đạt Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) mà ta cũng như quý vị từ lâu đã phải trải qua nhiều kiếp luân hồi trong vòng sinh tử. Bốn sự thật ấy là gì?"

Vi không thông hiểu Sự Thật về Khổ (Khổ Đế) mà chúng ta luân hồi, không thông hiểu Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập Đế), không thông hiểu về Sự Thật về Đoạn Diệt Khổ (Diệt Đế), không thông hiểu Sự Thật về Con Đường Diệt Khổ (Đạo Đế), mà chúng ta đã phải luân hồi trong vòng sinh tử. Bằng cách thông hiểu, bằng cách thấu đạt Sự Thật về Khổ, Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ, Sự Thật về Đoạn Diệt Khổ, Sự Thật về Con Đường Diệt Khổ, lòng tham thủ về sinh hữu được đoạn tận, sự hỗ trợ để sinh hữu được phá hủy, và từ đó không còn phải tái sinh nữa."

- Kinh Đại Bát Niết Bàn (Trường Bộ, 16)

Đức Phật giảng về sự Giác Ngộ của Ngài:

"Tri kiến phát sinh, minh sát phát sinh, tuệ giác phát sinh, hiểu biết phát sinh, minh kiến phát sinh trong ta, về những điều mà từ trước ta chưa từng nghe đến:

- Đây là Sự Thật Tuyệt Đối về Khổ ... Khổ này phải được thông hiểu ... Khổ này vừa được thông hiểu.

- Đây là Sự Thật Tuyệt Đối về Nguồn Gốc của Khổ ... Nguồn Gốc này phải được đoạn tận ... Nguồn Gốc này vừa được đoạn tận.

- Đây là Sự Thật Tuyệt Đối về Sự Diệt Khổ ... Diệt Khổ này phải được trực nghiệm ... Diệt Khổ này vừa được trực nghiệm.

- Đây là Sự Thật Tuyệt Đối về Con Đường Diệt Khổ ... Con Đường này phải được thực chứng ... Con Đường này vừa được thực chứng.

Này các vị Tỳ-khưu, khi nào mà sự hiểu biết và nhận thức này của ta - với ba vòng chuyển và mười hai kết hợp về bốn Sự Thật Tuyệt Đối đó - không tinh thuần, ta không thể khẳng định rằng ta là Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, vượt hơn tất cả mọi loài trong vũ trụ, chư thiên, ma quỷ, phàm phu, tu sĩ, vua chúa và thường dân. Tuy nhiên, ngay khi sự hiểu biết và nhận thức này của ta - với ba vòng chuyển và mười hai kết hợp về bốn Sự Thật Tuyệt Đối đó - hoàn toàn thật sự tinh thuần, ta khẳng định rằng ta là Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, vượt hơn tất cả mọi loài trong vũ trụ, chư thiên, ma quỷ, phàm phu, tu sĩ, vua chúa và thường dân. Tuệ giác và tri kiến phát khởi trong ta: 'Sự Giải Thoát đã xảy ra. Đây là kiếp sống cuối cùng. Không còn phải tái sinh nữa.'

- *Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ứng, 56.11)*

1. Diệu Đế về Khổ

1.a) Định nghĩa:

"Này các vị Tỳ-khưu, đây là Diệu Đế về Khổ: Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ; ưu sầu, than khóc, đau đớn, buồn rầu, và tuyệt vọng là khổ; liên kết với những điều không ưa thích là khổ, cách ly những điều ưa thích là khổ; không đạt được những

gi mong muốn là khổ; tóm lại, cả năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) để tham thủ là khổ."

- *Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ứng, 56.11)*

1.b) Sáu căn:

"Và thế nào là Diệu Đế về Khổ? Câu trả lời phải là sáu căn đều khổ. Sáu căn đó là gì? Là căn của mắt (nhãn căn), căn của tai (nhĩ căn), căn của mũi (tỷ căn), căn của lưỡi (thiệt căn), căn của thân (thân căn), và căn của ý (ý căn). Đây là Sự Thật Cao Quý về Khổ."

- *Tương Ứng, 56.14*

1.c) Khổ như lửa cháy:

"Tất cả đều là lửa cháy. Cái gì là lửa cháy?

- Mắt là lửa cháy. Hình sắc là lửa cháy. Nhận thức từ mắt là lửa cháy. Tiếp cận qua mắt là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua mắt, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy...

- Tai là lửa cháy. Âm thanh là lửa cháy. Nhận thức từ tai là lửa cháy. Tiếp cận qua tai là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua tai, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy...

- Mũi là lửa cháy. Mùi hương là lửa cháy. Nhận thức từ mũi là lửa cháy. Tiếp cận qua mũi là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua mũi, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy...

- Lưỡi là lửa cháy. Vị nếm là lửa cháy. Nhận thức từ lưỡi là lửa cháy. Tiếp cận qua lưỡi là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua lưỡi, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy...

- Thân là lửa cháy. Vật xúc chạm là lửa cháy. Nhận thức từ thân là lửa cháy. Tiếp cận qua thân là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua thân, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy...

- Ý là lửa cháy. Tư tưởng là lửa cháy. Nhận thức từ ý là lửa cháy. Tiếp cận qua ý là lửa cháy. Những gì sinh khởi tùy thuộc vào sự tiếp cận qua ý, cảm giác như là khoái lạc, đau đớn, hoặc không lạc không đau, đều đang thiêu cháy. Thiêu cháy với gì? Thiêu cháy với lửa tham, lửa sân, và lửa si. Ta nói với quý vị rằng tất cả đều đang thiêu cháy với sinh, già, chết, ưu sầu, than khóc, đau đớn, buồn rầu, và tuyệt vọng."

- *Tương Ưng, 35.28*

2. Diệu Đế về Nguồn Gốc của Khổ

"Nầy các vị Tỳ-khưu, đây là Diệu Đế về Nguồn Gốc của Khổ: lòng tham thủ làm cho sinh hữu - kèm theo với ham muốn và ưa thích, thêm vào chỗ nầy chỗ kia, nghĩa là tham thủ các dục lạc, tham thủ thường sinh, tham thủ đoạn sinh."

- *Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ưng, 56.11)*

Ai sống trong đời này,
Bị ái dục buộc ràng
Sầu khổ sẽ tăng trưởng,
Như cỏ Bi gặp mưa.

Ai sống trong đời này
Ái dục được hàng phục
Sầu rơi khỏi người ấy
Như giọt nước lá sen. (*Pháp Cú, 335-336*)

Như cây bị chặt đứt,
Gốc chưa hại vẫn bền
Ái tùy miên chưa nhỏ,
Khổ này vẫn sanh hoài. (*Pháp Cú, 338*)

3. Diệu Đế về Sự Diệt Khổ

"Này các vị Tỳ-khưu, đây là Diệu Đế về Diệt Khổ: sự tàn lụn và ngưng không còn tàn dư, sự xuất ly, sự từ bỏ, sự giải phóng, và sự buông bỏ lòng tham thủ."

- *Tương Ưng, 56.11*

3.a) Tháo gỡ các nguyên nhân về khổ:

"Ta bảo với các vị Tỳ-khưu, việc chấm dứt các lậu hoặc không thể nào có được nơi những người không thấy và không biết. Thấy gì và biết gì? 'Đây là sắc, đây là nhân của nó, đây là sự tan biến của nó. Đây là cảm thọ, đây là nhân của nó, đây là sự tan biến của nó. Đây là tưởng, đây là nhân của nó, đây là sự tan biến của nó. Đây là hành, đây là nhân của nó, đây là sự tan biến của nó. Đây là thức, đây là nhân của nó, đây là sự tan biến của nó.' Việc chấm dứt các lậu hoặc chỉ có thể xảy ra nơi những người thấy và biết như thế.

Tuệ giác về sự đoạn diệt khi đoạn diệt hiện hữu là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là sự giải phóng.

- Giải phóng là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là sự lạnh nhạt.

- Sự lạnh nhạt là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là sự chán chường.

- Chán chường là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tri kiến về bản chất của sự vật.

- Tri kiến về bản chất của sự vật là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tâm định tĩnh.

- Tâm định tinh là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là thư thái.

- Thư thái là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là khinh an.

- Khinh an là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là hỷ.

- Hỷ là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là lạc.

- Lạc là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tin tâm.

- Khổ là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tái sinh.

- Tái sinh là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là hữu.

- Hữu là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là thủ.

- Thủ là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tham muốn.

- Tham muốn là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là thọ.

- Thọ là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là tiếp xúc.

- Tiếp xúc là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là sáu xứ (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

- Sáu xứ là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là danh sắc.

- Danh sắc là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là thức.

- Thức là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là nghiệp hành.

- Nghiệp hành là do duyên sinh. Nó không thể xảy ra nếu không do duyên sinh. Duyên sinh của nó là gì? Đó là vô minh.

Cũng như khi chư thiên làm mưa sấm, trút nước vào vùng núi cao, nước này chảy xuống theo triền dốc, làm đầy các khe núi, hang động. Khi các khe và hang động đầy tràn, nước sẽ chảy xuống các hồ nhỏ. Khi các hồ nhỏ đầy tràn, nước sẽ chảy xuống các hồ lớn. Khi các hồ lớn đầy tràn, nước sẽ chảy xuống các dòng suối. Khi các dòng suối đầy tràn, nước sẽ chảy xuống các sông lớn. Khi các sông lớn đầy tràn, nước sẽ chảy ra đại dương. Cùng thế ấy:

Hành có vô minh là duyên,
 Thức có hành là duyên
 Danh sắc có thức là duyên
 Sáu xứ có danh sắc là duyên,
 Tiếp xúc có sáu xứ là duyên,
 Thọ có tiếp xúc là duyên,
 Tham muốn có thọ là duyên,
 Chấp thủ có tham muốn là duyên,
 Hữu có chấp thủ là duyên,
 Sinh có hữu là duyên,
 Hoạn khổ có sinh là duyên,
 Tín tâm có hoạn khổ là duyên,
 Lạc có tín tâm là duyên,
 Hỷ có lạc là duyên,
 Khinh an có hỷ là duyên,
 Thư thái có khinh an là duyên,
 Tâm định tinh có thư thái là duyên,
 Tri kiến về bản chất của sự vật có tâm định tinh là duyên,

Chán chường có tri kiến về bản chất của sự vật là duyên,
 Lạnh nhạt có chán chường là duyên,
 Giải phóng có lạnh nhạt là duyên,
 Tuệ giải thoát có giải phóng là duyên."

- *Tương Ưng, 12.23*

3.b) Lý Duyên Sinh:

"Phương cách cao quý nào cần phải được nhận thấy đúng đắn và phân biệt rõ ràng bằng trí tuệ? Đây là lúc một người đệ tử cao sang quán xét được rằng:

Khi cái này hiện hữu thì cái kia hiện hữu
 Từ việc khởi sinh cái này thì có khởi sinh cái kia.
 Khi cái này không hiện hữu thì cái kia không hiện hữu,
 Từ việc đoạn diệt cái này thì có đoạn diệt cái kia."

Nói cách khác:

"Vô minh là duyên của hành,
 Hành là duyên của thức,
 Thức là duyên của danh sắc,
 Danh sắc là duyên của sáu xứ,
 Sáu xứ là duyên của tiếp xúc,
 Tiếp xúc là duyên của thọ,
 Thọ là duyên của tham,
 Tham là duyên của chấp thủ,
 Chấp thủ là duyên của hữu,
 Hữu là là duyên của sinh,
 Sinh là duyên của già, chết, ưu sầu, than khóc,
 đau đớn, buồn rầu, và tuyệt vọng.

Đó là nguồn gốc rứt ráo của hoạn khổ.

Giờ đây, chấm dứt và đoạn diệt vô minh, đưa đến đoạn diệt hành,
 Đoạn diệt hành đưa đến đoạn diệt thức,

Đoạn diệt thức đưa đến đoạn diệt danh sắc,
 Đoạn diệt danh sắc đưa đến đoạn diệt sáu xứ,
 Đoạn diệt sáu xứ đưa đến đoạn diệt tiếp xúc,
 Đoạn diệt tiếp xúc đưa đến đoạn diệt cảm thọ,
 Đoạn diệt cảm thọ đưa đến đoạn diệt tham muốn,
 Đoạn diệt tham muốn đưa đến đoạn diệt chấp thủ,
 Đoạn diệt chấp thủ đưa đến đoạn diệt hữu,
 Đoạn diệt hữu đưa đến đoạn diệt sinh,
 Đoạn diệt sinh đưa đến đoạn diệt già, chết, ưu sầu, than
 khóc, đau đớn, buồn rầu, và tuyệt vọng.

Đó là sự chấm dứt rốt ráo các hoạn khổ.

Đây là phương cách cao quý cần phải được nhận thấy đúng
 đắn và phân biệt rõ ràng bằng trí tuệ."

- *Tăng Chi, 10.92*

4. Diệu Đế về Con Đường Diệt Khổ

4.a) Bát Chánh Đạo:

"Này các vị Tỳ-khưu, đây là Diệu Đế về Con Đường Diệt Khổ,
 đó chính là Con Đường Tám Chánh: Chánh Kiến, Chánh Tư
 Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh
 Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định."

- *Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ứng, 56.11)*

Bát Chánh Đạo là Pháp Thừa (Dhamma-yana):

"Này Ananda, Con Đường Tám Chánh này là đồng nghĩa với
 cỗ xe tối thượng, là cỗ xe Pháp, là sự chiến thắng vô thượng
 trong mọi chiến trận nhiếp phục tham, sân, si."

- *Tương Ứng, 5.4*

Định nghĩa về tám chi phân:

"Này các vị Tỳ-khưu, thế nào là *chánh tri kiến*? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.

Thế nào là *chánh tư duy*? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là *chánh ngữ*? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào là *chánh nghiệp*? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là *chánh mạng*? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là *chánh tinh tấn*? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

Thế nào là *chánh niệm*? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là *chánh định*? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, chứng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tịnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt

hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú vào Thiên-na thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh."

- *Tương Ưng, 5.8*

4.b) Tìm lại Con Đường Cũ Xa Xưa:

"Có một người đang đi theo một con đường mòn trong rừng. Đột nhiên người ấy tìm ra được một con đường cũ xa xưa mà các vị tiền nhân thường dùng. Người ấy liền đi theo con đường ấy. Sau đó, người ấy tìm lại được thành phố cổ xưa mà ngày trước đã có nhiều người trú ngụ, với các công viên, vườn cây, hồ ao, đền đài tráng lệ. Người ấy trở về, báo cáo với vua và các quan đại thần: 'Thưa bệ hạ, khi thần dân đi theo con đường mòn trong rừng, thần dân đã tìm lại được một con đường cũ xa xưa. Thần dân liền đi theo con đường ấy. Sau đó, thần dân tìm lại được thành phố cổ xưa mà ngày trước đã có nhiều người trú ngụ, với các công viên, vườn cây, hồ ao, đền đài tráng lệ. Kính xin bệ hạ hãy trùng tu lại thành phố ấy.' Sau đó, nhà vua và các quan đại thần quyết định trùng tu thành phố cổ đó, và về sau, thành phố này trở nên phồn thịnh, đông dân cư, phát triển lớn mạnh và giàu có.

Cùng thế ấy, ta đã tìm lại con đường cũ xa xưa, một con đường mà các Bạc Chánh Đẳng Chánh Giác đều đi qua trong các thời kỳ trước. Con đường cũ xa xưa đó là gì? Đó là Con Đường Tám Chánh: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Ta đã đi theo con đường ấy.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về già và chết, tri kiến về nguyên nhân của già và chết, tri kiến về đoạn diệt già và chết, tri kiến về con đường đoạn diệt già và chết.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về sinh, tri kiến về nguyên nhân của sinh, tri kiến về đoạn diệt sinh, tri kiến về con đường đoạn diệt sinh.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về hữu, tri kiến về nguyên nhân của hữu, tri kiến về đoạn diệt hữu, tri kiến về con đường đoạn diệt hữu.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về chấp thủ, tri kiến về nguyên nhân của chấp thủ, tri kiến về đoạn diệt chấp thủ, tri kiến về con đường đoạn diệt chấp thủ.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về tham muốn, tri kiến về nguyên nhân của tham muốn, tri kiến về đoạn diệt tham muốn, tri kiến về con đường đoạn diệt tham muốn.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về thọ, tri kiến về nguyên nhân của thọ, tri kiến về đoạn diệt thọ, tri kiến về con đường đoạn diệt thọ.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về tiếp xúc, tri kiến về nguyên nhân của tiếp xúc, tri kiến về đoạn diệt tiếp xúc, tri kiến về con đường đoạn diệt tiếp xúc.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về sáu xứ, tri kiến về nguyên nhân của sáu xứ, tri kiến về đoạn diệt sáu xứ, tri kiến về con đường đoạn diệt sáu xứ.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về danh sắc, tri kiến về nguyên nhân của danh sắc, tri kiến về đoạn diệt danh sắc, tri kiến về con đường đoạn diệt danh sắc.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về thức, tri kiến về nguyên nhân của thức, tri kiến về đoạn diệt thức, tri kiến về con đường đoạn diệt thức.

Theo con đường đó, ta đã có được tri kiến về nghiệp hành, tri kiến về nguyên nhân của nghiệp hành, tri kiến về đoạn diệt nghiệp hành, tri kiến về con đường đoạn diệt nghiệp hành.

Tri kiến được như thế, ta đã truyền dạy lại cho các nam và nữ tu sĩ, nam và nữ cư sĩ, để đời sống thánh thiện này được trở nên

hùng mạnh, huy hoàng, quảng bá sâu rộng cho chư thiên và loài người".

- *Tương Ưng, 12.65*

4.c) Con đường giải thoát:

"Nầy Subhada, nếu giáo pháp nào mà không hàm chứa Bát Chánh Đạo thì giáo pháp đó không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất (*Dự lưu, Tu-đà-hoàn*), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai (*Nhất lai, Tu-đà-hàm*), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba (*Bất lai, A-na-hàm*), không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư (*Vô sanh, A-la-hán*).

Nầy Subhada, nếu giáo pháp nào có hàm chứa Bát Chánh Đạo thì giáo pháp đó sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất, sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai, sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba, sẽ đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư.

Nầy Subhada, giáo pháp của Ta có hàm chứa Bát Chánh Đạo nên giáo pháp đó đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất, đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai, đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba, đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư. Các hệ giáo pháp khác đều không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thánh, đắc tuệ giải thoát. Nầy Subhada, khi nào các vị sa môn tu tập và truyền giảng Chánh Pháp một cách đúng đắn thì thế giới này sẽ không bao giờ trống vắng các bậc A-la-hán giải thoát."

- *Kinh Đại Bát Niết Bàn (Trường Bộ, 16:214)*



-04-

Ba giới, sáu đường

Binh Anson

Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe câu "*Ba giới, sáu đường luân hồi*" (tam giới, lục đạo luân hồi). Đây là một cách diễn tả quan niệm về các hình thái hiện sinh của mọi loài luân hồi trong cõi Ta-bà (*Samsāra*, Sa-bà). Ba giới là Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới. Sáu đường luân hồi là sáu loài chúng sinh:

- 1) chư thiên,
- 2) loài người,
- 3) loài a-tu-la,
- 4) loài ngạ quỷ,
- 5) loài thú vật,
- 6) loài đọa địa ngục.

Hai loài đầu tiên - chư thiên và loài người, được xem như là loài có nhiều phước báu, còn bốn loài kia chịu những cảnh đọa đầy, đau đớn.

Riêng chư thiên gồm 26 loài (có sách liệt kê 27 hoặc 28 loài), ở trong ba cõi giới khác nhau: Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới. Loài người và bốn loài đau khổ thì ở trong cõi Dục giới. Như vậy, tổng cộng là 31 loài, theo quan niệm của đạo Phật.

Nếu phân loại theo nguồn gốc phát sinh, cõi Ta bà chia làm chín địa giới (Cửu địa): Dục địa, bốn Sắc địa do đắc bốn tầng thiên-na hữu sắc (*rūpa jhāna*), và bốn Vô sắc địa do đắc bốn tầng thiên-na vô sắc (*arūpa jhāna*).

Tất cả các loài trong cõi Ta-bà này, kể cả chư thiên, đều phải qua cảnh sinh, trụ, hoại, diệt, và cùng chịu tám loại khổ (bát

khổ), dù rằng có thể có những cường độ và thời gian khác nhau. Đôi khi chúng ta thấy có cụm từ "tam đồ, bát khổ" dùng trong các kinh sách, trong đó, "tam đồ" đồng nghĩa với "tam giới" (dục giới, sắc giới, vô sắc giới). Tám loại khổ đó là:

- 1) Sinh khổ: khổ do sinh,
- 2) Lão khổ: khổ do già,
- 3) Bệnh khổ: khổ do bệnh,
- 4) Tử khổ: khổ do chết,
- 5) Ái biệt ly khổ: khổ do xa lìa những gì ta thích,
- 6) Oán tăng hội khổ: khổ do nối kết với gì ta không ưa thích,
- 7) Cầu bất đắc khổ: khổ do không được điều ta mong cầu,
- 8) Ngũ ấm xí thành khổ: khổ do hiện hữu năm ấm (sắc, thọ, tưởng, hành, thức).

Sau đây là bảng liệt kê 31 loài trong cõi Ta-bà, từ cao xuống thấp:

A. VÔ SẮC GIỚI (*Formless World, Arūpa Loka*)

31. Phi tướng, phi phi tướng thiên (*Devas of Sphere of Neither-perception nor non-perception; Nevasaññā-nasaññā-yatanūpagā devā*)
30. Vô sở hữu thiên (*Devas of Sphere of No-thingness; Ākiñcañña-yatanūpagā devā*)
29. Thức vô biên thiên (*Devas of Sphere of Infinite Consciousness; Viññāṇaṅca-yatanūpagā devā*)
28. Không vô biên thiên (*Devas of Sphere of Infinite Space; Ākāśaṅca-yatanūpā devā*)

B. SẮC GIỚI (*World of Form, Rūpa Loka*)

B1. Tứ thiên

27. Vô song thiên (*Peerless devas; Akaniṭṭhā devā*)
26. Thiện kiến thiên (*Clear-sighted devas; Sudassī devā*)
25. Thiện hiện thiên (*Beautiful or Clearly Visible devas; Sudassā devā*)
24. Thanh tịnh thiên (*Untroubled devas; Atappā devā*)
23. Vô đọa thiên (*Devas not Falling Away; Avihā devā*)
22. Vô tưởng thiên (*Unconscious beings; Asaññā sattā*)
21. Quảng quả thiên (*Very Fruitful devas; Vehapphalā devā*)

B2. Tam thiên

20. Biến tịnh thiên (*Devas of Refulgent Glory; Subhakiṇṇā devā*)
19. Vô lượng tịnh thiên (*Devas of Unbounded Glory; Appamāṇasubhā devā*)
18. Thiếu tịnh thiên (*Devas of Limited Glory; Parittasubhā devā*)

B3. Nhị thiên

17. Quang minh thiên (*Devas of Streaming Radiance; Ābhassarā devā*)
16. Vô lượng quang thiên (*Devas of Unbounded Radiance; Appamāṇabhā devā*)
15. Thiếu quang thiên (*Devas of Limited Radiance; Parittabhā devā*)

B4. Sơ thiên

14. Đại phạm thiên (*Great Brahmas; Mahā Brahmā*)
13. Phạm phụ thiên (*Ministers of Brahmas; Brahma-Purohitā devā*)
12. Phạm chúng thiên (*Retinue of Brahma; Brahma-Parisajjā devā*)

C. DỤC GIỚI (*World of Sense-Desires, Kama Loka*)

11. Tha hóa tự tại thiên (*Devas Wielding Power over Others' Creations; Paranimmita-vasavatti devā*)
10. Hóa lạc thiên (*Devas Delighting in Creation; Nimmānarati devā*)
09. Đâu-suất thiên (*Contented devas; Tusitā devā*)
08. Dạ-ma thiên (*Yama devas; Yāmā devā*)
07. Đao-lợi thiên (*The Thirty-Three Gods; Tāvātimsa devā*)
06. Tứ thiên vương thiên (*Devas of the Four Great Kings; Catumahārājikā devā*)
- 05. Loài người (*Human beings; Manussā*)**
04. Loài a-tu-la (*Titans; Asurā*)
03. Loài ngạ quỷ (*Hungry ghosts; Petā*)
02. Loài thú vật (*Animals; Tiracchānā*)
01. Loài đọa địa ngục (*Hells; Nīrayā*)

Bảng liệt kê trên được dựa theo hai tài liệu: quyển "Đức Phật và Phật Pháp" của ngài Hòa thượng Narada (ông Phạm Kim Khánh dịch) và phần giới thiệu trong bản dịch Anh ngữ Trường Bộ Kinh của ông Maurice Walshe (*The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*). Theo đó, loài người chúng ta chỉ đứng hàng thứ 5, trên 4 loài khác là địa ngục, thú vật (súc sinh), ngạ quỷ và a-tu-la. Bốn loài sau cùng này thường được gọi là những chúng sinh trong đọa xứ hay khổ cảnh. A-tu-la là loài có nhiều quyền lực nhưng không hạnh phúc vì có tánh sân hận, thường hay gây chiến với các loài khác. Đôi khi có sách không đề cập đến loài a-tu-la, và như thế cõi Ta-bà chỉ có 5 đường thôi (ngũ đạo luân hồi).

Loài người ở trong một cảnh giới có hạnh phúc và đau khổ lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sinh vào cảnh này, vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để phục vụ và thực hành những

Pháp cần thiết nhằm thành tựu Đạo Quả Phật. Kiếp cuối cùng của Bồ Tát luôn luôn ở cảnh người.

Chư thiên có mặt trong cả ba cõi giới. Có 6 loại chư thiên trong Dục giới (hạng số 6 đến 11 trong biểu đồ), trong đó kinh điển thường đề cập đến cõi trời Đao-lợi và Đâu-suất. Cõi trời Đao-lợi còn gọi là cõi trời Ba Mươi Ba vì ở đó có 33 vị trời mà ngài Đế-thích (*Sakka*) là thiên chủ. Chính ở nơi đây, theo truyền thuyết, Đức Phật giảng Vi Diệu Pháp trong 3 tháng hạ. Cõi trời Đâu-suất là nơi lưu ngụ của những vị Bồ Tát đã thực hành tròn đủ các Pháp cần thiết để đắc Quả Phật, chờ cơ hội thích nghi để tái sinh vào cảnh người lần cuối cùng. Ngài Bồ Tát Mettaya (Di Lạc), vị Phật tương lai, hiện đang ở cảnh trời này, chờ ngày tái sinh vào cảnh người để thành tựu Đạo Quả Phật. Theo truyền thuyết, hoàng hậu Maya (Ma-da, Tịnh Diệu), mẹ của ngài Bồ Tát Siddhattha (Si-đạt-ta), sau khi chết, tái sinh vào cảnh trời Đâu-suất, và từ đó sang cung trời Đao-lợi nghe Đức Phật giảng Vi Diệu Pháp.

Trên Dục giới có Sắc giới (*rūpa loka*), cảnh giới các vị Phạm Thiên, những vị Trời đã từ bỏ tham dục và đang thọ hưởng hạnh phúc của thiên-na (*jhāna*). Có tất cả 16 cảnh (số 12 đến 27 trong biểu đồ), tương ứng với bốn tầng thiên-na hữu sắc (*rūpa jhāna*). Trong đó, 5 cảnh giới cao nhất (số 23 đến 27) thường được gọi chung là Vô Phiền Thiên (*suddhavaśa*) hay Tịnh Cư Thiên, cảnh giới hoàn toàn tinh khiết. Đây là cảnh giới tuyệt đối riêng biệt của các vị Bất lai (*A-na-hàm, Anāgāmi*). Chúng sinh ở trong một cảnh khác mà đắc quả Bất Lai thì tái sinh vào cảnh này. Tiếp tục tu tập, các vị ấy đắc quả A-la-hán và sống ở đó cho đến lúc hết tuổi thọ, nhập Đại Niết Bàn.

Cao nhất là Cõi Vô sắc giới (*arūpa loka*) gồm có 4 hạng chư thiên tương ứng với bốn tầng thiên-na vô sắc (*arūpa jhāna*).



Theo ngài Hòa thượng Narada trong quyển "Đức Phật và Phật Pháp", giáo pháp của Đức Phật không nhằm mục đích truyền

bá một lý thuyết về vũ trụ. Dù những cảnh giới trên có thật hay không, điều ấy không ảnh hưởng gì đến giáo lý của Ngài. Không ai bị bắt buộc phải tin điều nào, nếu điều ấy không thích hợp với suy luận của mình. Nhưng chúng ta cũng không nên bác bỏ tất cả những gì mà lý trí hữu hạn của con người không thể thấu hiểu tường tận.



Bảy giai đoạn thanh tịnh

Binh Anson

Bảy giai đoạn thanh tịnh tâm mà mỗi hành giả phải hành trì để khai phát tuệ giác được đề cập trong bài kinh 24, Trung Bộ (*Rathavinīta Sutta*, Kinh Bảy Trạm Xe) và trong bài kinh 34 của Trường Bộ (*Dasuttara Sutta*, Kinh Thập Thượng). Đây cũng là căn bản của bộ luận Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*) do ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*) biên soạn vào khoảng thế kỷ V Tây lịch: 3 chương đầu đề cập đến sự thanh tịnh của giới đức (giai đoạn 1), chương 4 đến 13 là để hướng dẫn thanh tịnh tâm qua các pháp hành thiền (giai đoạn 2) - đem tâm an định vào các tầng thiền-na, và các chương còn lại là để phát triển tuệ giác (giai đoạn 3 đến giai đoạn 7). Cách sắp xếp như thế phản ánh 3 pháp tu học chính yếu của người con Phật để đoạn trừ phiền não (tam vô lậu học): Giới, Định, và Tuệ.

Các bản Chú giải về sau này có đưa ra các khái niệm về 16 tầng tuệ minh sát, và sự liên hệ với bảy giai đoạn thanh tịnh được tóm tắt như sau:

1. Thanh tịnh giới đức (Giới tịnh, *Sīla-visuddhi*).
2. Thanh tịnh tâm (Tâm tịnh, *Citta-visuddhi*).
3. Thanh tịnh quan kiến (Kiến tịnh, *Ditthi-visuddhi*). Sau giai đoạn này, hành giả phát triển được:
 - (1) Tuệ phân tích danh sắc (*Nāmarūpa-pariccheda-ñāna*)
4. Thanh tịnh bằng cách khắc phục hoài nghi (Đoạn nghi tịnh, *Kankhāvitaraṇa-visuddhi*). Sau giai đoạn này, hành giả phát triển được:

- (2) Tuệ phân biệt nhân duyên (*Paccaya-pariggaha-ñāna*).
5. Thanh tịnh bằng cách thấu hiểu và nhận thấy thế nào là Con Đường, thế nào không phải là Con Đường (Đạo Phi-đạo tri kiến tịnh, *Maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*). Sau giai đoạn này, hành giả phát triển được:
- (3) Tuệ thấu đạt (*Sammasana-ñāna*), còn gọi là Thẩm sát tuệ.
6. Thanh tịnh bằng cách thấu hiểu và nhận thấy Con Đường (Đạo tri kiến tịnh, *Patipadā-ñānadassana-visuddhi*). Sau giai đoạn này, hành giả phát triển được:
- (4) Tuệ quán chiếu sanh diệt (*Udayabbayānupassanā-ñāna*),
 (5) Tuệ quán chiếu sự diệt (*Bhagānupassanā-ñāna*), còn gọi là Hoại tán tuệ,
 (6) Tuệ phát hiện kinh sợ (*Bhayupatthāna-ñāna*), còn gọi là Kinh úy tuệ,
 (7) Tuệ quán chiếu hiểm họa (*Adīnavānupassanā-ñāna*), còn gọi là Nguy hại tuệ,
 (8) Tuệ quán chiếu sự chán nản (*Nibbidānupassanā-ñāna*), còn gọi là Yếm ố tuệ,
 (9) Tuệ muốn giải thoát (*Muncitukamyatā-ñāna*), còn gọi là Cầu thoát tuệ,
 (10) Tuệ quán chiếu sự suy tư (*Patisankhānupassanā-ñāna*), còn gọi là Trạch sát tuệ,
 (11) Tuệ xả về các hành (*Sankhārupekkhā-ñāna*), còn gọi là Hành xả tuệ,
 (12) Tuệ thuận thứ (*Saccānulomika-ñāna*).
7. Thanh tịnh bằng cách thấu hiểu và nhận thấy (Tri kiến tịnh, *Ñānadassana-visuddhi*). Sau giai đoạn này, hành giả phát triển được:
- (13) Tuệ chuyển tánh (*Gotrabhū-ñāna*),
 (14) Đạo tuệ (*Magga-ñāna*),
 (15) Quả tuệ (*Phala-ñāna*),

(16) Tuệ ôn lại (*Paccavekkhana-ñāna*), còn gọi là Phán khán tuệ.



Giai đoạn đầu tiên là phải giữ gìn giới luật cho thật trong sạch, giới của người cư sĩ hay giới của hàng tu sĩ, để thanh tịnh lời nói và hành động. Đó là **Giới thanh tịnh**. Tiếp theo, người con Phật phải nỗ lực hành thiền, đưa tâm đến một mức độ an định vững mạnh. Đó là **Tâm thanh tịnh**.

Năm giai đoạn kế tiếp là tiếp tục hành thiền để phát triển trí tuệ, có trình bày chi tiết trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo từ chương 19 đến chương 21. Ngài Hòa thượng Narada cũng có đề cập đến trong quyển "Đức Phật và Phật Pháp", chương 38, và ở đây, xin lược trích như sau:

(...) Tiếp tục hành thiền, hành giả bắt đầu phát triển quan kiến trong sạch (**Kiến tịnh**) để nhận thấy chân tướng của vạn pháp. Với tâm an trụ vào một điểm, hành giả phân tích và quan sát cái gọi là chúng sinh. Sự thẩm sát này cho thấy rằng cái được gọi là "Ta, Tôi, Tự ngã", chỉ là tập hợp phức tạp của tâm và vật chất, hay danh và sắc. Cả hai đều ở trạng thái luôn luôn biến đổi, luôn luôn trôi chảy, như một dòng nước tuôn chảy liên tục.

Khi đã có được quan kiến chân chính về bản chất thực sự của cái gọi là chúng sinh và hoàn toàn dứt khoát với mọi ảo tưởng về một linh hồn trường cửu, hành giả cố tìm những nguyên nhân sinh ra cái Ta và nhận định rằng thế gian này không có sự tự nhiên phát sinh mà không tùy thuộc ở một, hay nhiều điều kiện, trong hiện tại hay trong quá khứ. Vạn pháp đều do duyên sinh. Hành giả nhận định rằng kiếp sống của mình có đây là do vô minh (*avijja*), ái dục (*tanha*), thủ chấp (*upadana*), và nghiệp (*kamma*) của kiếp quá khứ, và vật thực (*oja*) trong kiếp sống hiện tại. Do năm nguyên nhân ấy, cái gọi là chúng sinh được cấu tạo. Nguyên nhân quá khứ tạo điều kiện (duyên) cho hiện tại, và cùng thế ấy, hiện tại tạo điều kiện (duyên) cho tương lai. Chú

tâm suy niệm như thế ấy hành giả vượt lên mọi hoài nghi về quá khứ, hiện tại và tương lai. Đây là **Đoạn nghi tịnh**.

Tiếp theo, hành giả suy niệm rằng tất cả các vật cấu tạo, hay các pháp hữu vi, đều vô thường (*anicca*), phiền não (*dukkha*), và không có một thực thể (*anatta*). Hướng tâm mắt vào bất luận nơi nào, hành giả chỉ nhìn thấy ba đặc tướng ấy hiển lộ rành mạch, rõ ràng, không thể lầm lẫn. Bây giờ hành giả nhận thức rằng kiếp sống chỉ là một dòng trôi chảy, một di động liên tục, không gián đoạn. Dù ở các cảnh trời hay trên quả địa cầu này, hành giả không tìm được nơi nào có hạnh phúc thật sự, bởi vì mỗi hình thức khoái lạc chỉ là bước đầu, mở đường đến đau khổ. Do đó, cái gì vô thường tất nhiên phải chịu đau khổ, và nơi nào đau khổ và biến đổi chiếm ưu thế thì không thể có một tự ngã trường tồn vĩnh cửu.

Khi chú tâm hành thiền như thế ấy, đến một lúc nào đó, hành giả cảm thọ các trạng thái thỏa thích, hạnh phúc và vắng lặng, trước kia chưa từng bao giờ được biết. Hành giả càng củng cố tâm định và tinh tấn thêm. Tâm đạo nhiệt thành càng tăng trưởng, tâm niệm toàn hảo, và tuệ minh càng trở nên sâu sắc một cách lạ thường. Sớm nhận thấy rằng những hiện tượng mới nảy chỉ làm trở ngại cho những tiến bộ tinh thần, hành giả trau giồi và phát triển "trạng thái trong sạch của sự hiểu biết" liên quan đến thế nào là Con Đường và Không-Phải-Con-Đường. Đây là **Đạo Phi-đạo tri kiến tịnh**.

Nhận thức được con đường chân chánh, hành giả tiếp tục chú tâm quán tưởng vào sự phát sinh và sự hoại diệt của tất cả các pháp hữu vi. Trong hai trạng thái sinh và diệt, sự hoại diệt nổi bật chiếm ưu thế hơn, nên dần dần gây ấn tượng mạnh hơn trong tâm hành giả, bởi vì sự thay đổi được nhận thấy dĩ nhiên và rõ ràng hơn sự trở thành. Do đó, hành giả hướng tâm chú niệm của mình về sự phân tán của sự vật và nhận định rằng cả hai, danh và sắc, hai thành phần cấu tạo cá nhân mình luôn luôn ở trong trạng thái đổi thay, trôi chảy, không thể tồn tại giống

hết trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Bây giờ, hành giả phát sinh sự hiểu biết rằng tất cả những gì bị phân tán đều là đáng sợ. Toàn thể thế gian phát hiện trước mắt hành giả như một đồng củi đang bùng cháy, một nguồn hiểm họa. Kế đó là hành giả suy tưởng về tính chất rách nát, đổ vỡ và tạm bợ nhất thời của thế gian đáng kinh sợ này, có cảm giác nhàm chán nó và nảy sinh ra ý muốn vượt thoát ra khỏi đó. Hướng về đối tượng ấy, hành giả chú tâm niệm trở lại vào ba đặc tánh vô thường, khổ, vô ngã, và sau đó phát triển một tâm xả chọn vẹn, hoàn toàn thân nhiên đối với tất cả các pháp hữu vi - không luyến ái cũng không ghét bỏ, hay bất toại nguyện - đối với bất cứ sự việc gì trên thế gian.

Tiến trình trong giai đoạn thanh tịnh này có tên chung là "*patipada nāna dassana visuddhi*", trạng thái trong sạch của sự hiểu biết và nhận thức có liên quan đến Con Đường hay pháp hành, **Đạo tri kiến tịnh**, giai đoạn thứ sáu của con đường thanh tịnh hóa.

Khi đạt đến mức độ nhận thức này, hành giả chọn một trong ba đặc tướng: vô thường, khổ, vô ngã, thích hợp nhất với mình và gia công khai triển tuệ giác theo chiều hướng ấy cho đến khi thành tựu mục tiêu cuối cùng - Đạo Quả Niết Bàn. Đây là giai đoạn thanh tịnh cuối cùng, **Tri kiến tịnh**.

"Cũng như người đi trong đêm tối, nhờ trời chớp nên nhìn thấy quang cảnh quanh mình rồi giữ lại hình ảnh ấy trước mắt một lúc lâu. Cũng thế ấy, do cái chớp bật sáng lên của tuệ giác, hành giả trực nhận Niết Bàn lần đầu tiên một cách rõ ràng và hình ảnh ấy lưu lại trong tâm, không bao giờ phai mờ."



-06-

Năm chướng ngại

Binh Anson

Chướng ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát tuệ giải thoát thường có dạng của một trong năm loại triền cái (ngũ cái). Triền cái là sự ngăn che, làm cho vướng mắc trong vòng luân hồi sinh tử. Tiếng Phạn là "*Nīvarana*", và tiếng Anh dịch là "*Hindrances*". Toàn thể pháp hành đưa đến Giác ngộ có thể được diễn tả như một nỗ lực để vượt qua năm chướng ngại này, đầu tiên là tạm thời đè nén chúng để đắc Thiền-na (*Jhāna*) và phát tuệ minh sát, rồi dần dần chế ngự và trừ diệt chúng một cách vĩnh viễn qua công phu phát triển Bát Chánh Đạo. Năm chướng ngại đó là:

- Tham dục (*Kāmacchanda, Sense desire*)
- Sân hận (*Vyāpāda, Ill will*)
- Hôn trầm (*Thīna-middha, Sloth and Torpor*)
- Trạo cử (*Uddhacca-kukkucca, Restlessness*)
- Hoài nghi (*Vicikicchā, Doubt*)

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật giảng dạy tóm tắt việc chế ngự năm triền cái ấy như sau:

"... Vị Tỳ-khưu lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy **từ bỏ tham dục ở đời**, sống với tâm thoát ly tham dục, gột rửa tâm hết tham dục. **Từ bỏ sân hận**, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. **Từ bỏ hôn trầm thụy miên**, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tương

hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hồi tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hồi tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với các thiện pháp..."

Ở đây, trong bài này, chúng tôi xin giải thích thêm về năm chướng ngại ấy trong tiến trình tu tập hành thiền của người con Phật.



1. THAM DỤC là để chỉ trạng thái mong cầu dục lạc qua năm giác quan của hình dáng, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm xúc. Tham dục đặc biệt không bao gồm các ước nguyện được hạnh phúc qua căn thức thứ sáu là tâm ý.

Trong một dạng cực đoan, tham dục là lòng mong ước mãnh liệt để tìm khoái lạc trong những hoạt động tình dục, thức ăn ngon, hương thơm, cảnh sắc đẹp đẽ hoặc âm nhạc du dương. Nó cũng bao gồm lòng ham muốn thay thế các cảm giác khó chịu hay đau đớn bằng các cảm giác dễ chịu, có nghĩa là lòng ham muốn được có cảm giác thoải mái.

Đức Phật ví sự tham dục như thế đi vay nợ. Các sự khoái lạc ta có qua năm căn đều phải trả lại qua các đau khổ về biệt ly, mất mát hoặc sự trống rỗng đói khát, vốn sẽ theo đuổi mãnh liệt sau khi các khoái lạc đã bị tiêu dùng. Cũng như bất cứ món nợ nào cũng phải trả thêm lãi, và như thế Đức Phật dạy rằng sự khoái lạc đó thật ra là nhỏ bé so với các đau khổ phải hoàn trả.

Trong khi hành thiền, thiền sinh vượt qua lòng tham dục bằng cách buông xả mọi quan tâm về thân thể và hoạt động của năm giác quan. Nhiều người cho rằng năm giác quan đó hiện diện để phục vụ và bảo vệ tấm thân, nhưng thật ra, tấm thân này hiện hữu để phục vụ cho năm giác quan, vì chúng dàn dựng thế giới để tìm cầu khoái lạc. Thật thế, Đức Phật đã từng bảo rằng:

"Năm giác quan chính là thế giới", và để thoát ra thế giới, để vui hưởng hạnh phúc siêu thế của thiên-na, chúng ta phải biết xả ly các quan tâm về thân và năm giác quan của nó.

Khi vượt qua được tham dục, tâm của thiên sinh sẽ không còn để ý đến các hứa hẹn của khoái lạc và cũng không còn để ý đến sự khoan khoái của cơ thể. Thân thể dường như tan biến và năm giác quan dường như đóng lại. Sự khác biệt giữa khi còn tùy thuộc hoạt động của năm giác quan và khi vượt qua chúng cũng như thể sự khác biệt khi ta nhìn ra bên ngoài qua khung cửa sổ và khi ta nhìn vào gương soi. Tâm ta khi được giải thoát khỏi hoạt động của năm giác quan sẽ có thể thật sự quay nhìn vào bên trong và thấy rõ bản chất thật sự của nó. Từ đó, trí tuệ nảy sinh để cho ta biết được ta là ai, từ đâu và tại sao.



2. SÂN HẬN là để chỉ trạng thái mong muốn trừng phạt, gây khổ hoặc tàn phá. Nó bao gồm lòng thù ghét một người hoặc một hoàn cảnh nào đó, và vì nó tạo ra một năng lực mãnh liệt, nó rất hấp dẫn và tạo lôi cuốn. Có lúc nó có vẻ như được biện minh vì nó có một sức mạnh làm băng hoại khả năng phán xét vô tư của ta. Nó cũng bao gồm lòng thù hận tự thân, thường được xem như một mặc cảm tội lỗi, để tước đoạt mọi khả năng tạo hạnh phúc. Trong khi hành thiền, lòng sân hận thường hiện ra như sự chán ghét vào chính đối tượng thiền quán, bỏ rơi nó để hướng sự chú tâm của ta lang thang qua các nơi khác.

Đức Phật ví lòng sân hận như thể người bị bệnh. Bệnh tật cản trở sự tự do và hạnh phúc của sức khỏe. Cũng như thế, lòng sân hận cản trở sự tự do và hạnh phúc của an bình.

Sân hận được vượt qua bằng cách áp dụng lòng Từ mẫn. Khi có sự sân hận đối với người nào, lòng Từ mẫn dạy cho ta thấy được các sự kiện khác về người ấy ngoài sự kiện đang làm ta đau khổ, để thấy rằng tại sao người ấy làm khổ ta - thông thường giúp ta thấy được ngay chính người ấy cũng đang bị

đau khổ - và khuyến khích ta bỏ qua các đau khổ của chính mình và nhìn người khác với lòng từ bi.

Tuy nhiên, nếu ta chưa làm được như thế, lòng Từ mẫn cho chính bản thân cũng sẽ giúp cho ta không còn sân hận vào tự thân, chấm dứt tự làm khổ mình bằng các ký ức về những hành động đau khổ. Như thế, khi có sân hận vào ngay chính mình, Từ mẫn sẽ giúp ta thấy được lỗi lầm của chính mình, khuyến khích ta tự tha thứ cho chính mình, giúp ta học được qua các bài học đó rồi buông xả chúng. Kế đến, nếu ta có lòng sân hận về đối tượng tham thiền - thường là lý do khiến thiền sinh không được an bình - lòng từ mẫn sẽ giúp ta bám sát và nâng niu đối tượng đó một cách triu mến và vui thích.

Cũng như bà mẹ thường có bản tính tự nhiên thương yêu đứa con, thiền sinh có thể đối xử với hơi thở của mình với các cảm giác tương tự. Như thế, thiền sinh không thể nào quên lãng hơi thở của mình - một đối tượng tham thiền - cũng như thế bà mẹ không thể nào bỏ quên đứa con trong khi vào chợ. Từ đó, thiền sinh không thể nào xao lãng hơi thở vì một ý nghĩ nào đó, cũng như bà mẹ không thể nào buông bỏ đứa con mà bà đang bồng bế trong tay. Khi lòng sân hận được vượt qua, ta sẽ tạo được một liên hệ lâu bền với mọi người, an vui với đối tượng tham thiền, và từ đó ta sẽ hoàn toàn thấm nhập vào thiền-na.



3. HÔN TRÂM là để chỉ trạng thái nặng nề của cơ thể và mờ tối của tâm thức, kéo ta vào một sự lờ đờ và chán nản. Đức Phật ví nó như thể bị giam vào một phòng tối, chật chội, không thể di chuyển tự do, trong khi bên ngoài là trời nắng sáng. Trong khi hành thiền, nó làm cho ta chỉ có những giác niệm rời rạc, yếu ớt và từ đó đưa đến sự ngủ gục trong lúc thiền mà ta lại không biết.

Hôn trầm được vượt qua bằng cách làm khơi dậy năng lực tinh tấn. Nguồn năng lực lúc nào cũng có sẵn nhưng ít người biết

cách khai thác nó. Đặt một mục đích, một mục đích vừa phải, là một cách khôn ngoan và hữu hiệu để phát sinh năng lực, để tạo nhiều hứng khởi vào công việc trong tay. Một đứa bé con thường có một sự thích thú tự nhiên, và tiếp theo là năng lực, bởi vì thế giới bên ngoài rất mới lạ đối với em. Như thế, nếu chúng ta học cách nhìn vào đời sống của chính ta, hoặc pháp thiên của ta, bằng tâm trí của một người mới bắt đầu (sơ tâm), ta sẽ luôn luôn nhìn nó qua những góc nhìn mới lạ và những điều khả thi tươi tắn, với nhiều nghị lực và tinh tấn, xa rời trạng thái buồn chán.

Tương tự, ta có thể tạo hứng khởi vào điều đang làm bằng cách huấn luyện tư tưởng để nhìn được cái đẹp trong chuyện thông thường. Từ đó, phát sinh sự thích thú, tránh khỏi trạng thái nửa sống nửa chết của hôn trầm.

Tâm thức có hai nhiệm vụ chính: **cái làm** (*tác nhân - the doer*) và **cái biết** (*tri nhân - the knower*). Hành thiên là để làm an diệu "cái làm" để đạt đến an định tuyệt đối trong khi vẫn duy trì "cái biết". Hôn trầm sẽ xảy ra khi thiên sinh bất cần, làm an diệu "cái làm" lẫn "cái biết", không có khả năng để phân biệt chúng.

Hôn trầm là một vấn đề rất thông thường, từ từ lan rộng ra rồi bao trùm tâm thiên sinh. Một thiên sinh thiện xảo phải biết canh chừng, phát hiện ngay những dấu hiệu đầu tiên của hôn trầm, nhận định chúng và phải có phản ứng đối phó kịp thời. Cũng như khi ta đến ngã ba đường, ta có thể chọn một đường cho tâm thức xa rời sự hôn trầm. Hôn trầm là một trạng thái khó chịu của thân và tâm, quá cứng đờng không thể đi vào sự an lạc của Thiên-na, và quá mù quáng không thể khám phá ra các Tuệ quán. Tóm lại, đây hoàn toàn là một sự phí phạm thì giờ.



4. TRẠO CỬ là để chỉ trạng thái tâm như khi vượn chuyền cành, không bao giờ chịu ở yên tại bất cứ chỗ nào. Nó được tạo ra từ trạng thái tim lỗi trong tâm, không bao giờ chịu thỏa mãn

với sự việc như thật, và như thế phải phóng ra ngoài tìm những hứa hẹn tốt hơn, lúc nào cũng nhìn sang nơi khác.

Đức Phật ví trạo cử như một tên nô lệ, tiếp tục chạy nhảy theo lệnh của ông chủ khắc nghiệt luôn luôn đòi hỏi sự toàn hảo, và như thế không bao giờ cho phép nó được dừng nghỉ.

Trạo cử được vượt qua bằng cách phát triển sự biết đủ (tri túc), là đối nghịch với sự tìm lỗi. Ta học cách an vui đơn giản qua sự hài lòng với chút ít, chứ không phải lúc nào cũng đòi hỏi cho nhiều. Ta cảm thấy biết ơn trong giây phút hiện tại, chứ không phải moi tìm các khiếm khuyết của nó. Như một thí dụ, trạo cử khi hành thiền thường là sự nóng nảy mong sao để tiến nhanh vào giai đoạn kế tiếp. Thế nhưng, cấp độ tiến triển nhanh nhất thường xảy ra cho những thiền sinh nào chỉ biết bằng lòng với những gì họ đạt được ngay trong hiện tại. Vì có sự tri túc, hài lòng đó đã làm chín muồi để đi vào giai đoạn kế tiếp.

Cho nên, ta phải cẩn thận về thái độ làm nhanh cho xong, và thay vào đó, cần phải học cách an nghỉ trong trạng thái hài lòng và tri túc. Làm như thế, "cái làm" sẽ tan biến và công phu hành thiền sẽ nở hoa.

Hối hận là một trạng thái đặc biệt của trạo cử, là nghiệp quả của các hành động bất thiện. Cách duy nhất để vượt qua hối hận - sự trạo cử do lương tâm cắn rứt - là phải giữ gìn giới đức, tập sống tử tế, khôn ngoan và dịu dàng. Một người không có đạo đức hoặc sống buông lung thì không thể nào có được các kết quả sâu sắc trong khi hành thiền.



5. HOÀI NGHI là để chỉ trạng thái nội tâm đặt nhiều câu hỏi rối ren trong lúc thiền sinh cần yên lặng để tiến sâu hơn vào tâm thức. Nghi ngờ tạo ra câu hỏi về chính khả năng của ta: "*Không biết tôi có làm được việc này không?*", hoặc nghi vấn về pháp hành: "*Không biết cách này có đúng không?*", hoặc ngay cả nghi vấn về

ý nghĩa: "*Cái gì đây?*". Cần phải nhớ rằng các câu hỏi đó là chướng ngại trong lúc hành thiền, bởi vì chúng đặt ra không đúng thời, và vì thế trở thành sự xâm chiếm, làm lu mờ tri kiến thanh tịnh.

Đức Phật ví nghi ngờ như thể bị lạc trong sa mạc, không nhận ra được các mốc điểm. Sự nghi ngờ đó được vượt qua bằng cách thu thập các lời hướng dẫn rõ ràng, có một bản đồ tốt, để giúp ta thấy được các mốc điểm vi tế trong vùng đất không quen thuộc của tâm thiền sâu kín, và từ đó biết được con đường phải đi. Nghi ngờ về khả năng của chính mình có thể được vượt qua bằng cách nuôi dưỡng lòng tự tin với một vị thiền sư tốt. Vị thiền sư có thể ví như một huấn luyện viên thể thao có khả năng thuyết phục các vận động viên rằng họ có thể thành công.

Đức Phật dạy rằng mỗi người chúng ta có thể, và sẽ đắc Thiên-na và Giác ngộ nếu ta thực hành theo các hướng dẫn của Ngài một cách nghiêm túc và kiên nhẫn. Chỉ có điều là ta không thể biết chắc chắn khi nào thì kết quả đó sẽ xảy ra. Kinh nghiệm hành thiền giúp ta vượt qua các nghi ngờ về khả năng của ta và về con đường hành đạo. Khi ta tự thực chứng được các giai đoạn tốt đẹp của con đường, ta khám phá rằng thật ra ta có khả năng cao nhất, và đây đúng là con đường đưa ta đến mục đích đó.

Nghi ngờ - trong dạng kiểm tra thường xuyên: "*Đây có phải là Thiên-na? Tôi được kết quả đến đâu?*" - được vượt qua bằng cách nhận thức rằng các câu hỏi như thế nên hoãn lại cho đến lúc cuối, trong những phút cuối của buổi thiền. Vị bồi thẩm tòa án chỉ có quyết định trong ngày cuối phiên tòa, khi các tang chứng đã được trình bày. Cũng như thế, một thiền sinh thiện xảo chỉ biết yên lặng thu nhặt mọi bằng chứng, và chỉ xét duyệt trong những phút cuối để khám phá ý nghĩa của nó.

Trong hành thiền, nghi ngờ hoàn toàn tan biến khi tâm thức hoàn toàn tin tưởng vào sự vắng lặng, không còn gây rối loạn với các đối thoại, các lời thì thầm bên trong. Cũng như thế ta có

được một tài xế tài ba, ta hoàn toàn tin tưởng người đó, và ta chỉ là một hành khách, ngồi yên lặng quán sát ghi nhận trong suốt cuộc hành trình.



Trong phẩm Năm Pháp, Tăng Chi Bộ, Đức Phật có nói về tầm quan trọng của việc đoạn tận năm triền cái như sau:

- *"Vi Tỳ-khưu nào sau khi đoạn tận năm triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh, có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, sẽ biết được lợi ích của người, sẽ biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng là bậc Thánh".*

Khi hành thiền, nếu có vấn đề xảy ra thì đó là vì có sự hiện diện của một trong Năm Triền Cái này, hoặc là sự kết hợp của chúng. Như thế, khi thiền sinh gặp khó khăn, thiền sinh nên dùng các định nghĩa như trên của Năm Triền Cái như là bảng kiểm tra để xác định vấn đề. Từ đó, thiền sinh biết được cách hóa giải thích hợp, áp dụng cẩn thận, vượt qua trở ngại để tiến vào mức thiền cao sâu hơn.

Khi hoàn toàn vượt qua được năm sự ngăn che đó, hàng rào giữa thiền sinh và sự an lạc của thiền-na sẽ không còn hiện hữu nữa. Do đó, sự kiểm chứng chắc chắn nhất để biết Năm Triền Cái này đã thật sự được vượt qua là thiền sinh phải nỗ lực phát triển được khả năng đem tâm an định vào các tầng thiền-na.

*(Dựa theo bài "The Five Hindrances",
Thiền sư Ajahn Brahmavamso)*



-07-

Duyên sinh

Hòa thượng Nyanatiloka
Bình Anson lược dịch

Tiếng *Pāli* của lý Duyên khởi hay Duyên sinh là *Paticcasamup-pāda* (tiếng Anh là *Dependent Origination*). Đây là thuyết về điều kiện tính (*conditionality*) của tất cả hiện tượng tâm lý - vật lý (tâm-vật). Thuyết này cùng với thuyết Vô ngã (*anattā*) lập thành điều kiện thiết yếu để có thể thông hiểu và thực chứng lời dạy của Đức Phật. Thuyết này diễn tả tính cách tương quan, có điều kiện tính, của một dòng chảy liên tục gồm những hiện tượng tâm-vật của sự hiện hữu, theo quy ước được gọi là cái Tôi (*ego*), con người, con vật, v.v.

Trong khi thuyết Vô ngã được trình bày bằng cách phân tích, phân chia sự hiện hữu thành các thành tố, cho đến tận cùng chỉ còn là những hiện tượng trống rỗng, phi thực thể, thì ngược lại, lý Duyên khởi, được trình bày bằng lối tổng hợp, và chỉ rõ ràng mọi hiện tượng đều tương quan với nhau, làm duyên (tạo điều kiện) cho nhau bằng cách này hay cách khác. Toàn bộ tạng Thắng Pháp (*Abhidhamma pitaka, A-tỳ-đàm tạng hay Vi Diệu Pháp tạng*) chỉ đề cập hai giáo thuyết: tính chất Hiện tượng - nghĩa là vô ngã tính; và tính chất Duyên sinh - nghĩa là điều kiện tính, của mọi sự hiện hữu. Giáo thuyết đầu hay phương pháp phân tích, được áp dụng trong Bộ Pháp Tụ (*Dhamma-sangani*), bộ sách đầu tiên của tạng Thắng Pháp; giáo thuyết sau hay phương pháp tổng hợp, áp dụng trong Bộ Vị Trí (*Patthāna*), bộ sách cuối cùng của tạng Thắng Pháp.



Mặc dù đề tài này thường được nhiều học giả Tây phương bàn luận, nhưng đa số các vị ấy thường hiểu lầm ý nghĩa và mục đích thật sự của lý Duyên khởi. Ngay cả những thuật ngữ dùng để chỉ 12 chi phần của giáo lý này cũng thường bị diễn dịch sai.

Lý Duyên khởi thường được tóm lược như sau:

- Vô minh duyên hành: Do vô minh, các hành có điều kiện để sinh ra. Hành là những tư tâm sở (*cetanā*) hay ý chí đưa đến tái sinh, còn gọi là hành nghiệp.

- Hành duyên thức: Do hành nghiệp (trong đời quá khứ) mà thức (hiện tại) có điều kiện phát sinh.

- Thức duyên danh sắc: Do thức, các hiện tượng tâm-vật lý có điều kiện phát sinh.

- Danh sắc duyên lục nhập: Do danh sắc, sáu căn (5 căn vật lý và ý căn) có điều kiện phát sinh.

- Lục nhập duyên xúc: Do lục nhập, ấn tượng cảm quan (hay xúc) có điều kiện phát sinh.

- Xúc duyên thọ: Do xúc, cảm thọ có điều kiện phát sinh.

- Thọ duyên ái: Do thọ, tham ái có điều kiện phát sinh.

- Ái duyên thủ: Do ái, chấp thủ có điều kiện phát sinh.

- Thủ duyên hữu: Do thủ, mà hữu có điều kiện phát sinh. Hữu là tiến trình năng động và thụ động của đời sống, gồm Nghiệp hữu (nghiệp đưa đến tái sinh, *kamma-bhava*) và Sinh hữu (hậu quả của nghiệp hữu, *upapatti-bhava*).

- Hữu duyên sinh: Do nghiệp hữu mà có tiến trình tái sinh.

- Sinh duyên già chết: Do tái sinh, già và chết (sâu, bi, khổ, ưu, não) có điều kiện phát khởi. Như thế, toàn bộ khổ uẩn này lại sinh khởi tiếp tục trong tương lai.

Đồ biểu dưới đây chỉ rõ tương quan duyên khởi giữa 3 đời kế tiếp (quá khứ, hiện tại và vị lai).

Quá khứ	1. Vô minh (<i>avijjā</i>) 2. Hành (<i>sankhārā</i>)	Nghiệp hữu (<i>kamma-bhava</i>) 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
Hiện tại	3. Thức (<i>viññāna</i>) 4. Danh sắc (<i>nāma-rūpa</i>) 5. Lục nhập (<i>āyatana</i>) 6. Xúc (<i>phassa</i>) 7. Thọ (<i>vedanā</i>)	Sinh hữu (<i>upapatti-bhava</i>) 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7
	8. Ái (<i>tanhā</i>) 9. Thủ (<i>upādāna</i>) 10. Hữu (<i>bhava</i>)	Nghiệp hữu (<i>kamma-bhava</i>) 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
Vị lai	11. Sinh (<i>jāti</i>) 12. Già chết (<i>jarā-marana</i>)	Sinh hữu (<i>upapatti-bhava</i>) 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7

1. Vô minh duyên hành: Các nghiệp thiện, bất thiện về thân, ngữ, ý, đều do vô minh mà sinh khởi. Hành nghĩa là các tư tâm sở (*cetanā*, tác ý) thiện và bất thiện, những hành động cố ý, tóm lại là Nghiệp (*kamma*, Sanskrit: *karma*).

Ở đây, Nghiệp trong Phật giáo chỉ là một thuật ngữ có nghĩa là những hành động cố ý, thiện hay ác, đem lại hậu quả trong hiện tại, hoặc làm nhân cho số phận và sự tái sinh trong tương lai. Nghiệp không bao giờ có nghĩa là hậu quả của hành động, như nhiều học giả Tây phương thường hiểu lầm.

Bằng cách nào nghiệp hành được phát sinh do duyên vô minh? Về bất thiện nghiệp tương ứng với tham, sân hay si, các

nghiệp hành này có điều kiện (duyên) là vô minh tương ứng bất ly với chúng, luôn luôn trong mọi trường hợp. Vậy, vô minh là một duyên cho các bất thiện hành (nghiệp), qua câu sinh duyên (*sahajāta-paccaya*), tương ứng duyên (*sampayutta-paccaya*), hữu duyên (*atthi-paccaya*) v.v. Hơn nữa, vô minh đối với bất thiện nghiệp còn là một duyên như thân y duyên (*upanissaya-paccaya*), chẳng hạn như khi vô minh đi kèm với tham, xúi giục một người phạm các tội ác như giết người, trộm cắp, tà dâm, v.v. Trong trường hợp ấy, vô minh là một duyên tự nhiên thân y (*pakati-upanissaya-paccaya*). Nó cũng có thể trở thành một sở duyên thân y (*ārammanūpanissaya-paccaya*), duyên của tư tưởng chúng ta. Điều này xảy ra như trường hợp có người nhớ lại một tình trạng vô minh về trước, phối hợp với khoái lạc, và khi hồi tưởng như thế, các bất thiện pháp khởi lên, như dục tham, sân, ưu, v.v.

Với các nghiệp (hành) thiện, vô minh chỉ có thể làm một điều kiện gọi là thân y duyên, chứ không bao giờ làm câu sinh duyên v.v., bởi vì thiện tâm vào lúc hành thiện đương nhiên không thể tương ứng với bất cứ một bất thiện pháp nào, như vô minh. Vô minh là một duyên, kể như tự nhiên thân y duyên (*pakatupanissaya*), chẳng hạn một người bị vô minh và thói khoe khoang thúc đẩy mà nỗ lực để đắc các thiện, và cuối cùng nhờ kiên trì cũng đạt các thiện tâm ấy. Vô minh cũng có thể là thân y duyên cho các nghiệp thiện, kể như sở duyên thân y, thí dụ một người tư duy về vô minh là căn để của mọi đau khổ trên đời, và cuối cùng đạt đến tuệ giác và nhập vào một trong bốn thánh đạo.

2. Hành duyên thức: Các Hành (nghiệp) thiện và bất thiện, là nguyên nhân cho sự tái sinh trong tương lai ở một sinh thú hay cõi (*gati*) thích hợp. Hành nghiệp đời trước tạo điều kiện cho sự khởi sinh trong bụng mẹ một tập hợp danh sắc mới, gồm 5 uẩn, ở đây được biểu trưng bằng Thức. Nhưng tất cả những dị thực thức (*vipāka*) như vậy (như nhân thức, nhi thức, v.v.)

cũng như tất cả tâm pháp tương ưng (thọ, v.v.) đều là vô ký về phương diện nghiệp. Cần hiểu rằng ngay từ sát-na đầu tiên nhập thai mẹ, dị thực thức của bào thai đã hoạt động rồi.

Để giải tỏa ngộ nhận của vài học giả Tây phương về lý Duyên khởi như là kinh nghiệm cá nhân về một sát-na nghiệp duy nhất và ngộ nhận về tính cách đồng thời của cả 12 chi phần, ở đây, cần phải xác định rõ rằng lý Duyên khởi phải được hiểu như gồm 3 đời kế tiếp; và điều này không những phù hợp với các trường phái Phật Giáo khác nhau, và với tất cả các luận giải cổ điển, mà còn phù hợp với giải thích có ghi trong kinh tạng. Thí dụ, trong *Tương Ưng Nhân Duyên* (Tương Ưng, XII.51) có ghi: "*Khi Vô minh (1) và Thủ (9) chấm dứt, thì không có Hành nghiệp (2=10), dù là công đức, phi công đức, hay bất động - phước hành, phi phước hành và bất động hành - được phát sinh, và như vậy không có Thức (3=11) nào sẽ khởi lên trở lại trong một mẫu thai mới*". Thêm vào đó: "*Bởi vì, nếu Thức không tái xuất hiện trong mẫu thai, thì trong trường hợp ấy, Danh sắc (4) có sinh khởi không?*" Xin xem đồ biểu ở trên.

Mục đích của Đức Phật khi giảng dạy Duyên khởi là để chứng minh cho nhân loại đau khổ thấy rằng, do duyên vô minh và bị mê hoặc mà cuộc tồn sinh và khổ đau hiện tại đã phát sinh; và do sự diệt tận của vô minh, và từ đó ái diệt và thủ diệt, mà không còn sự tái sinh nào sẽ tiếp theo, và như vậy, tiến trình hiện hữu đứng dừng lại, từ đó, chấm dứt mọi đau khổ.

3. Thức duyên danh sắc: Nếu không có Thức thì không thể có tiến trình hiện hữu gồm tâm lý và vật lý. Danh (hay Tâm, *nāma*) ở đây cần được hiểu là các tâm pháp dị thực như là thọ, tưởng, hành (*cetanā*, ở đây chỉ cho phi nghiệp hành), xúc, tác ý (Trung Bộ, 9; Tương Ưng XII.2). Có bảy tâm sở (*cetasika*) căn bản tương ứng với mỗi tâm: thọ, tưởng, hành, xúc, tác ý, mạng và định - như giải thích trong quyển Thắng Pháp Tập Yếu. Sắc (*rūpa*) ở đây có nghĩa là 4 thành tố vật lý (*dhātu*, giới: đất, nước, lửa, gió) và 24 sở tạo sắc (*upādā-rūpa*), theo Thắng Pháp.

Danh hay Tâm luôn luôn do duyên thức: Thức là một duyên kể như câu sinh (*sahajāta*), hỗ tương (*aññamañña*), tương ứng (*sampayutta*) v.v. cho Tâm, vì 4 tâm uẩn luôn luôn hợp thành một đơn vị bất khả phân.

Thức đối với Sắc là một duyên kể như câu sinh, chỉ vào lúc sát-na nhập thai, còn sau đó là một duyên như Hậu sinh duyên (*pacchājāta-paccaya*) và Thực duyên (*āhāra*). Cũng như cơn đói tiếp tục khởi lên là một duyên và là một chỗ y cứ cho thân xác đã sinh từ trước, thức khởi lên sau đó cũng là một duyên và chỗ sở y cho sự duy trì của thân tiền sinh.

4. Danh sắc duyên lục nhập: Sáu Nhập hay Sáu Xứ chỉ 5 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và ý xứ (*manāyatana*), tức là tâm thức.

Tâm (danh, *nāma*) đối với 5 sắc xứ (5 giác quan, *āyatana*) là một duyên theo kiểu Hậu sinh duyên.

Tâm, nghĩa là thọ, v.v. với nghĩa là ý xứ - vì luôn luôn tương ứng với nhau, không rời - là một duyên theo kiểu câu sinh duyên.

Sắc (*rūpa*), ở đây là 4 giới (4 đại), đối với 5 sắc xứ, hay giác quan, là một duyên kể như Thân y duyên (*nissaya*).

Sắc với nghĩa là 5 căn vật lý, đối với ý xứ là một duyên kể như thân y và tiền sinh (*purejāta-paccaya*).

5. Lục nhập duyên xúc: Nếu không có 5 giác quan thì không thể có cảm giác, và nếu không có ý xứ thì không có ấn tượng của Tâm.

Như vậy, 5 giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân - đối với 5 ấn tượng tương ứng là một duyên, kể như thân y (*nissaya*) và tiền sinh (*purejāta*), còn ý xứ đối với ấn tượng tâm là một duyên kể như câu sinh, tương ứng, hỗ tương.

6. Xúc duyên thọ: Các ấn tượng cảm quan và ý thức đối với cảm giác tương ứng, là một duyên kể như câu sinh, tương ứng, hỗ tương.

7. Thọ duyên ái: Bất cứ cảm giác nào, dù dễ chịu, khó chịu hay trung tính, thuộc thân hay tâm, quá khứ hay vị lai, đều có thể trở thành một duyên, theo kiểu Thân y duyên, loại Sở duyên thân y, cho tham ái. Ngay cả cảm giác đau đớn thuộc vật lý và tâm lý cũng có thể trở thành một Sở duyên thân y cho khát ái - do cái khát vọng muốn thoát ly khỏi cảm giác đau đớn ấy.

8. Ái duyên thủ: Thủ được giải thích là một dạng tăng cường của khát ái. Có 4 loại thủ: (i) Dục thủ (*kāmūpādāna*): bám vào sắc dục; (ii) Kiến thủ (*ditthūpādāna*): chấp thủ vào tà kiến; (iii) Giới cấm thủ (*silabbatūpādāna*): chấp thủ vào nghi thức; (iv) Ngã luận thủ (*attavādūpādāna*): chấp thủ vào luận cứ có một bản ngã.

Dục ái đối với dục thủ là một duyên tự nhiên thân y. Đối với kiến thủ, giới cấm thủ và ngã luận thủ, thì ái là một duyên, theo kiểu câu sinh, hỗ tương, nhân duyên v.v. Nó cũng có thể là một duyên tự nhiên thân y. Chẳng hạn, do khát vọng tái sinh lên trời v.v. mà người ta có thể bám lấy những nghi thức, lễ tục, với hy vọng đạt được đối tượng khát ái của họ bằng cách đó.

9. Thủ duyên hữu: Các nghiệp hữu thiện và bất thiện, cũng như quả dị thực có tính cách thụ động - tiến trình tái sinh, đều bao hàm trong Hữu này.

Nghiệp hữu gồm 5 nhân: vô minh, hành, ái, thủ, và tiến trình tạo nghiệp (xem số 1, 2, 8, 9, 10 ở đồ biểu). Sinh hữu gồm 5 nghiệp dị thực (xem số 3, 4, 5, 6, 7 ở đồ biểu).

Tiến trình tạo nghiệp ở đây, nói cho đúng, là một thuật ngữ để chỉ chung các tư tâm sở tạo nghiệp và tất cả tâm sở tương ứng, trong khi vòng khoen thứ 2 (Hành) chỉ có tiêu biểu cho nghiệp tích lũy từ trước. Nhưng cả hai Hành và Hữu, thật ra,

cũng chỉ cho một thứ, tức là nghiệp làm nhân cho Tái sinh, như sẽ trình bày dưới đây.

Thủ có thể là một thân y duyên cho nhiều loại nghiệp thiện và bất thiện. Chẳng hạn Dục thủ có thể là một duyên thân y tự nhiên cho sát sinh, trộm cướp, tà dâm, tà ngữ, tà niệm v.v. Giới cấm thủ có thể đưa đến tự mãn, cuồng tín, tàn bạo v.v. Thủ đối với ác nghiệp tương ứng, cũng là một duyên theo kiểu câu sinh, tương ứng, hỗ tương.

10. Hữu duyên sinh: Do nghiệp hữu thiện hay bất thiện mà có Sinh hữu hay tiến trình tái sinh. Câu số 2 và 10, như đã trình bày, thật ra cùng chỉ một điều là nghiệp làm nhân cho tái sinh, nói cách khác, tư tâm sở (tác ý) là hạt giống, từ đó khởi lên đời sống mới, cũng như từ hạt xoài khởi lên cây xoài mới.

Ở đây, 5 nghiệp nhân (vô minh, hành, ái, thủ, hữu) thuộc đời quá khứ là điều kiện cho những nghiệp quả trong đời hiện tại; và 5 nghiệp nhân trong hiện tại là điều kiện cho 5 nghiệp quả (dị thực quả: thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ) của đời kế tiếp (xem đồ biểu ở trên). Bộ luận Thanh Tịnh Đạo, chương XVII, có ghi:

*Có năm nhân trong quá khứ,
Và năm quả trong đời hiện tại.
Hiện tại chúng ta lại gieo năm nhân,
Và tương lai gặt hái năm quả.*

Trong tiến trình biến chuyển liên tục của hiện tượng tâm-vật này, không có một cái gì truyền từ một sát-na này đến sát-na kế tiếp. Vì thế, không có một thực thể trường tồn hay bản ngã, cái tôi, ở trong tiến trình hiện hữu để luân chuyển từ đời này đến đời sau. *Không có một con người hay một linh hồn nào đi từ đời trước đến đời này; tuy vậy, bào thai hiện tại không thể hiện hữu nếu không có những nhân duyên đi trước (Thanh Tịnh Đạo, Chương XVII). Có thể chứng minh điều này bằng nhiều ví dụ, như tiếng vang, ánh sáng*

ngọn đèn, dấu ấn, hay hình ảnh do gương phản chiếu (Thanh Tịnh Đạo, Chương XVII).

Người nào không biết gì về các pháp do duyên sinh, và không hiểu rằng nghiệp (hành) là do vô minh sinh ra, v.v. thì sẽ nghĩ rằng chính cái ngã của mình biết hoặc không biết, hành động và sai khiến hành động, và chính cái ngã ấy khởi lên vào lúc tái sinh. Hoặc người ấy cho rằng các nguyên tử, hay một vị Táo hóa, với sự trợ giúp của tiến trình thai nghén, đã hình thành cái thân này, hay chính cái ngã có các căn gây cảm thọ, ước muốn, chấp thủ, tiếp tục và tái hiện hữu trong một sự thọ sinh mới. Hoặc người ấy cho rằng tất cả loài hữu tình sinh ra do định mệnh, hay tình cờ ngẫu nhiên sinh ra (Thanh Tịnh Đạo, Chương XVII).

Khi nghe nói đạo Phật dạy rằng bất cứ gì trong thế gian đều do duyên sinh, một số người có thể kết luận là đạo Phật giảng dạy một loại định mệnh thuyết, và con người không có ý chí tự do, hoặc ý chí là không tự do.

Thật ra, vấn đề con người có một ý chí tự do hay không thì không cần thiết đối với người Phật tử, vì người ấy biết rằng ngoài những hiện tượng tâm-vật hằng biến ccũng chỉ là một giả danh, không tương ứng với một thực tại nào. Vấn đề ý chí có tự do hay không cũng phải được dẹp bỏ, vì ý chí hay hành là một hiện tượng tâm chỉ chớp lên trong một sát-na, và như vậy, nó không có một hiện hữu kế tục từ trong sát-na trước. Về một sự kiện không hiện hữu, hay chưa hiện hữu, ta không thể hỏi nó có tự do hay không tự do. Câu hỏi duy nhất có thể chấp nhận là: - *Sự phát sinh của ý chí có vượt ngoài duyên sinh, hay nó cũng là duyên sinh?* Nhưng câu hỏi đó cũng có thể áp dụng cho tất cả tâm pháp khác, và các hiện tượng vật lý nữa. Nói cách khác, câu hỏi đó là cho tất cả mọi sự kiện, tất cả sự sinh khởi của bất cứ cái gì. Câu trả lời sẽ là: - *Dù là do ý chí sinh, hay do cảm thọ sinh, hay do bất cứ tâm pháp, sắc pháp nào sinh, thì sự sinh khởi của bất cứ việc gì cũng đều tùy thuộc vào các duyên (điều kiện). Nếu không*

có duyên, thì không bao giờ có cái gì có thể sinh khởi hay hiện hữu được.

Theo đạo Phật, mọi sự thuộc tâm lý hay vật lý xảy ra phù hợp với các định luật và các điều kiện (duyên). Nếu không như vậy, thì chỉ có một mớ hỗn độn càn khôn và sự ngẫu nhiên bất định. Nhưng điều này không thể xảy ra, và nó mâu thuẫn với mọi định luật của tư duy.

11. Sinh duyên già chết: Nếu không có sinh ra thì không thể có già chết, không có nỗi đau đớn và khổ não. Như vậy, Tái sinh đối với Già chết là một duyên, kể như Thân y duyên (*upanissaya*).



Về tầm quan trọng của lý Duyên khởi, Đức Phật dạy:

"Này Anandā, giáo pháp Duyên khởi này rất thâm sâu, thật sự thâm sâu. Chính vì không thông hiểu giáo pháp này mà thế gian giống như một cuộn chỉ rối ren, một tổ chim, một bụi rậm lau lách, và không thể thoát khỏi các đọa xứ, cõi dữ, phải chịu khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử." (Trường Bộ, 15)

Trong một đoạn kinh khác, Ngài dạy rằng:

"Người nào hiểu được lý Duyên khởi, là hiểu Pháp; và người nào hiểu được Pháp, là hiểu lý Duyên khởi." (Trung Bộ, 28)

(Trích: Nyanatiloka Maha Thera, "Buddhist Dictionary" - Từ điển Phật học, Sri Lanka, 1970)



-08-

Nhập dòng giải thoát

Binh Anson

Trong kinh điển thường đề cập đến bốn quả vị mà người con Phật phải nhắm đến trên đường giải thoát, đưa đến Niết Bàn. Các quả vị này được xem như là các dấu mốc - hoặc các chặng đường - trên hành trình thanh lọc tâm ý, tiêu diệt các ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm, thường được gọi là mười kiết sử hay thặng thức (*samyojana*), trói buộc chúng sinh vào vòng luân hồi.

Bốn quả vị đó là:

- Dự lưu (*Sotāpanna*, Tu-đà-hoàn),
- Nhất lai (*Sakadāgāmi*, Tư-đà-hàm),
- Bất lai (*Anāgāmi*, A-na-hàm),
- A-la-hán (*Arahat*, Ứng cúng).

Mười kiết sử là:

- thân kiến (*sakkāya-ditthi*),
- hoài nghi (*vicikicchā*),
- giới cấm thủ (*silabata-parāmāsa*)
- tham đắm vào cõi dục (*kāma-rāga*)
- sân hận (*vyāpāda*),
- tham đắm vào cõi sắc (*rūpa-rāga*),
- tham đắm vào cõi vô sắc (*arūpa-rāga*),
- mạn (*māna*),
- trạo cử vi tế (*uddhacca*),
- si vi tế (*avijjā*).

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật thường tóm tắt về bốn quả thánh đó như sau:

"... Có những Tỳ-khưu là những vị A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí.

Có những Tỳ-khưu là những vị Bất lai, đã đoạn trừ năm hạ phân kiết sử, được hóa sanh, ở đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa.

Có những Tỳ-khưu là những vị Nhất lai, đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau.

Có những Tỳ-khưu là những vị Dự lưu, đã đoạn trừ ba kiết sử, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ". - (Trung bộ, 118)



Người đạt **quả Dự lưu** là người đã đoạn trừ ba kiết sử đầu tiên: thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ. Người này được xem như là một người đã nhập vào dòng giải thoát, tùy theo hạnh nghiệp và tinh tấn mà chỉ tái sinh làm người hoặc trong các cõi trời, tối đa là bảy kiếp, vì vậy có sách gọi là quả Thất lai. Người này còn được gọi là đã mở "Pháp nhãn", vì người ấy đã bắt đầu có thanh tịnh về quan kiến, đã trực nhận rõ ràng Chánh Pháp của Đức Phật. Người đó không còn xem mình như là một bản thể riêng biệt và thường tồn, kể cả hình sắc và tâm thức. Người đó không còn một chút nghi ngờ nào về sự hiện hữu và lợi ích của Tam Bảo: không còn hoài nghi về sự giác ngộ của Đức Phật, không còn hoài nghi về con đường mà Đức Phật đã vạch ra để đi đến giác ngộ, không còn hoài nghi về những đệ tử của Ngài đã đi theo con đường ấy và đã đạt được sự giải thoát tối hậu. Người ấy cũng không còn có ảo tưởng rằng Niết Bàn có thể đạt được bằng cách ép mình vào các hình thức lễ nghi phiến diện hay các điều lệ ước định nào đó.

Thân kiến, kiết sử đầu tiên, là sự hiểu sai lạc về cái gọi là Tự ngã, hay cái Tôi, đồng hóa nó với một trong năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Trong bài kinh số 44, thuộc Trung Bộ, Ni sư Dhammadina giảng rằng một người đã đoạn trừ thân kiến là một người "*không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc*", tương tự như thế đối với bốn uẩn còn lại.

Có người thường hiểu lầm về chữ "hoài nghi" dùng ở đây. Tiếng Pāli là "*vicikicchā*", thường dùng để chỉ thái độ nghi ngờ về Phật Pháp Tăng và về lý Duyên sinh. Ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*), trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo, nói rằng *vicikicchā* còn là một thái độ do dự, không nhất quyết, không sẵn sàng tra vấn, học hỏi. Do đó cần phải đoạn trừ kiết sử này. Đức Phật khuyến khích chúng ta phải biết nỗ lực suy tư, luận giải và chứng nghiệm ngay trong đời sống hằng ngày, vì Pháp là "mời mọi người đến xem xét" (*ehi-passika*). Để rồi chúng ta thấy, biết rõ ràng sự ích lợi của Phật Pháp cho con đường hành trì của ta, và từ đó, có một niềm tin vững chắc vào Tam Bảo, không còn thắc mắc, phân vân, hay do dự gì nữa.

Chữ "giới cấm thủ" cũng thường bị hiểu lầm. Ở đây để chỉ thái độ mê tín mù quáng, bám thủ vào các hình thức lễ nghi, tin rằng làm như thế là đủ để thanh lọc tâm. Đoạn trừ giới cấm thủ không có nghĩa là một thái độ buông lơi, phóng túng, dễ dãi, không giữ gìn giới hạnh. Trái lại, nó có nghĩa là một thái độ minh triết, xem giới luật như là một phương tiện tốt, cần thiết để luyện tâm, nhưng lại không mù quáng, không quá lệ thuộc vào các hình thức giáo điều. Một người không còn giới cấm thủ là một người lúc nào cũng có giới đức trong sạch, nhưng sống thành thoi trong giới luật đạo hạnh, không còn xem đó là một gánh nặng trên con đường hành trì của mình.

Để trừ khử các kiết sử trên, Đức Phật khuyên chúng ta phải nỗ lực thực hành bốn điều: (1) thân cận bậc chân nhân, (2) lắng

nghe diệu pháp, (3) như lý tác ý, và (4) thực hành pháp và tùy pháp, như đã ghi trong Tương Ưng 55.11:

"Thân cận bậc Chân nhân là Dự lưu phân.

Nghe diệu pháp là Dự lưu phân.

Như lý tác ý là Dự lưu phân.

Thực hành pháp và tùy pháp là Dự lưu phân".

Rồi Ngài giảng về sự liên quan của bốn pháp trên:

- "Này các Tỳ-khưu, giao thiệp với bậc Chân nhân được viên mãn thời làm viên mãn nghe diệu pháp; nghe diệu pháp được viên mãn thời làm viên mãn lòng tin; lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn như lý tác ý; như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn chánh niệm tỉnh giác; chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn được chế ngự; các căn được chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn Ba thiện hành; Ba thiện hành được viên mãn, thời làm viên mãn Bốn niệm xứ; Bốn niệm xứ được viên mãn, thời làm viên mãn Bảy giác chi; Bảy giác chi được viên mãn, thời làm viên mãn Minh giải thoát" (Tăng Chi 10.61).

Về thân cận bậc chân nhân, Ngài giảng:

- "Thế nào là làm bạn với thiện? Ở đây, thiện nam tử sống tại làng hay tại thị trấn. Tại đấy có gia chủ hay con người gia chủ, những trẻ được nuôi lớn trong giới đức, hay những người lớn tuổi được lớn lên trong giới đức, đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ, vị ấy làm quen, nói chuyện, thảo luận. Với những người đầy đủ lòng tin, vị ấy học tập với đầy đủ lòng tin. Với những người đầy đủ giới đức, vị ấy học tập với đầy đủ giới đức. Với những người đầy đủ bố thí, vị ấy học tập với đầy đủ bố thí. Với những người đầy đủ trí tuệ, vị ấy học tập với đầy đủ trí tuệ. Đây gọi là làm bạn với thiện" (Tăng Chi 8.54).

Rồi Ngài khuyên:

Nếu thấy bậc hiền trí,

Chỉ lỗi và khiển trách,

Như chỉ chỗ chôn vàng,
 Hãy thân cận người trí!
 Thân cận người như vậy,
 Chi tốt hơn, không xấu. (Pháp Cú, 76)

Chớ thân với bạn ác,
 Chớ thân kẻ tiểu nhân.
 Hãy thân người bạn lành,
 Hãy thân bậc thượng nhân. (Pháp Cú, 78)

Đức Phật đề cập đến 5 lợi ích của việc biết nghe điều pháp: (1) được nghe điều chưa nghe, (2) làm cho trong sạch điều được nghe, (3) đoạn trừ nghi, (4) làm cho tri kiến chánh trực, và (5) làm cho tâm tịnh tín (Tăng Chi, 5.202).

Trong kinh "Tất cả các lậu hoặc" (Trung Bộ 2), Đức Phật dạy về pháp như lý tác ý để điều hướng các sự suy nghĩ của mình sao cho có lợi lạc trên đường tu tập, như sau:

- "Này các Tỳ-khưu, thế nào là các pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý? Này các Tỳ-khưu, những pháp nào do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh không sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được trừ diệt, hay hữu lậu chưa sanh không sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được trừ diệt, hay vô minh lậu chưa sanh không sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được trừ diệt, đó là những pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý. Nhờ vị ấy không tác ý các pháp không cần phải tác ý, tác ý các pháp cần phải tác ý, nên các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.

Vị ấy như lý tác ý: Đây là khổ; như lý tác ý: Đây là khổ tập; như lý tác ý: Đây là khổ diệt; như lý tác ý: Đây là con đường đưa đến khổ diệt. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Này các Tỳ-khưu, các pháp ấy được gọi là pháp dùng tri kiến để đoạn trừ các lậu hoặc".

Khi Tỳ-khưu Kotthika hỏi ngài Trưởng lão Xá Lợi Phất cần phải như lý tác ý thế nào để được giải thoát, ngài đáp:

- "Này Hiền giả Kotthika, Tỳ-khưu giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

Năm thủ uẩn đó là gì? Đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này Hiền giả Kotthika, vị Tỳ-khưu giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã" (Tương Ưng 22.122).

Về thực hành pháp và tùy pháp, ở đây được giảng rộng ra, bao gồm chánh niệm tỉnh giác, phòng hộ các căn, huân tập ba thiện hành (thân, khẩu, ý), thực hành bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm pháp), và phát triển bảy giác chi (niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả).

Trong nhiều bài kinh (Tương Ưng Bộ, Phẩm Dự Lưu), Đức Phật thường đề cập đến bốn đặc tính của một vị thánh Dự lưu là: niềm tin thành bất động nơi Đức Phật, nơi Giáo Pháp của Ngài, nơi đoàn thể các vị Thánh Tăng và có giới đức cao thượng, lúc nào cũng được các bậc chân nhân khen ngợi. Trong Tăng Chi 10.92, Ngài giảng:

- "Thế nào là thành tựu bốn Dự lưu phân? Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với Đức Phật: Đây là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Vị ấy thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp: Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu. Vị ấy thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng: Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được dành lễ, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Vị ấy thành tựu với

những giới đức được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hủy, không bị bể vụn, không bị điểm chấm, không bị ướnhiễm, đưa đến giải thoát, được bậc trí tán thán, không bị chấp trước, đưa đến thiên đình."

Mặc dù đoạn kinh trên thường được xem là các tiêu chuẩn căn bản của quả Dự lưu, trong kinh điển còn có ghi các danh sách khác, trong đó, tiêu chuẩn về giới hạnh được thay thế bằng tiêu chuẩn bố thí và trí tuệ:

- Tương Ứng 55.32 ghi tiêu chuẩn thứ tư như sau: *"Lại nữa, vị Thánh đệ tử trú ở gia đình, với tâm thoát khỏi cấu ướn của xan tham, bố thí dễ dàng, bàn tay rộng mở, thích thú từ bỏ, đáp ứng điều yêu cầu, thích thú chia xẻ vật bố thí."*

- Tương Ứng 55.33 ghi tiêu chuẩn thứ tư như sau: *"Lại nữa, vị Thánh đệ tử có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt các pháp, trí tuệ các bậc Thánh thể nhập các pháp, đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau."*

Khi các danh sách liệt kê này được kết hợp lại, chúng ta có được bốn đức tính của vị Thánh Dự Lưu: (1) đầy đủ lòng tin, (2) đầy đủ giới đức, (3) đầy đủ bố thí, và (4) đầy đủ trí tuệ.

Đó cũng là bốn pháp đưa đến hạnh phúc tương lai, an lạc tương lai cho một cư sĩ Phật tử:

- *"Có bốn pháp đưa đến hạnh phúc tương lai, an lạc tương lai cho thiện nam tử. Thế nào là bốn? Đó là đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ" (Tăng Chi 8.54).*

Ở đây, lòng tin nơi Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) không phải chỉ đơn thuần là sự tin tưởng, sùng tín mù quáng. Vị Dự Lưu thật sự tín nhiệm, tin tưởng nơi nguyên lý nghiệp quả - nguyên lý của hành động và hậu quả - vì vị ấy đã chứng nghiệm rõ ràng khi bắt đầu nhập dòng Thánh.



Trong giai đoạn tu tập kế tiếp, khi tham dự (tham đắm vào dục giới) và sân hận được trừ khử một cách đáng kể thì người

đó đặc **quả Nhất lai**, nghĩa là có thể còn tái sinh làm người hoặc trong cõi trời dục giới một lần nữa. Khi hai kiết sử tham dục và sân hận được loại bỏ hoàn toàn, thì người ấy đặc **quả Bất lai**, nghĩa là không còn tái sinh vào cõi dục giới này nữa. Năm kiết sử đầu tiên này gọi là hạ phân kiết sử (*orambhāgiya-samyojana*), cột trói chúng sinh trong cõi dục. Tùy theo trình độ chứng đạt, bậc thánh Bất lai sẽ thác sinh về Tịnh cư thiên thuộc cõi trời sắc giới (*rūpa-loka*), trước khi nhập Niết-bàn tối hậu. Ba quả vị Dự lưu, Nhất lai, Bất lai cũng thường được gọi chung là quả vị của bậc thánh Hữu học.

Người ấy tiếp tục hành trì thanh lọc tâm ý, và tinh tấn trừ khử năm kiết sử còn lại: tham đắm vào cõi sắc, tham đắm vào cõi vô sắc, trạo cử vi tế, mạn, và si vi tế. Năm kiết sử này gọi là thượng phân kiết sử (*uddhambhāgiya-samyojana*), cột trói chúng sinh trong cõi sắc và vô sắc. Ở đây, tham đắm vào cõi sắc và cõi vô sắc là sự tham đắm vào bốn tầng thiên-na hữu sắc (*rūpa-jhāna*) và bốn tầng thiên-na vô sắc (*arūpa-jhāna*). Trạo cử vi tế là trạng thái vẫn còn một vài giao động nhỏ trước trần cảnh, mạn (*māna*) là các ý tưởng so sánh, và si vi tế là một vài dấu vết vô minh ngăn che còn sót lại.



Đến lúc đó, người ấy đã phá tung tất cả mười sợi dây trói buộc, trừ khử mười loại kiết sử ô nhiễm, lậu hoặc đã đoạn tận, tuệ giác khai mở, không còn tạo nghiệp, không còn phải tái sinh, luân hồi nữa. Nói một cách khác, như đã mô tả trong Trung Bộ Kinh, bài kinh số 1 (Kinh Pháp Môn Căn Bản), đối với người ấy: "*các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, đạt chánh tri giải thoát*". Người ấy trở thành **bậc A-la-hán**, bậc thánh Vô học, đặc đạo quả Niết Bàn, giải thoát rốt ráo tối hậu.



-09-

Tản mạn về chữ Chánh

Binh Anson

Thỉnh thoảng, trên các diễn đàn Phật Giáo của mạng truyền thông Internet, chúng tôi thấy có nhiều ý kiến bàn luận về chữ Chánh và Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo. Ở đây, xin mạn phép được đóng góp vài dòng tản mạn.

Theo kinh nghiệm, mỗi khi chúng ta bàn về từ ngữ Phật Pháp, nhất là từ ngữ Hán Việt trong kinh điển, dịch từ nguồn nguyên thủy Pāli và Sanskrit, ta cần lưu ý đến cách chọn lựa thuật ngữ của các vị cao tăng dịch giả ngày xưa, bởi vì các ngài dùng những thuật ngữ phiên dịch để quảng bá giáo lý của Đức Phật cho dân chúng thời đó, có thể những thuật ngữ đó không còn thích hợp trong bối cảnh thời nay, hoặc ý nghĩa chữ dùng có thể đã thay đổi theo năm tháng.

Cho nên, rất khó mà tìm một câu trả lời phổ quát cho câu hỏi: Thế nào là Chánh? Tùy theo ngữ cảnh và mạch văn, Chánh có nhiều ý nghĩa khác nhau. Ở đây, chúng tôi xin giới hạn chữ Chánh trong ý nghĩa của Bát Chánh Đạo như Đức Phật đã giảng dạy. Trong phạm vi đó, theo thiên ý, Chánh - dịch theo chữ Pāli *Sammā* - là những gì có ích lợi và cần thiết cho sự hành trì để tận diệt khổ đau, đưa đến giải thoát, giác ngộ.

Bát Chánh Đạo là con đường có 8 yếu tố - mỗi yếu tố có tên gọi bắt đầu bằng chữ Chánh. Thật ra, danh từ Bát Chánh Đạo chỉ là một lối dịch thoát, không sát nghĩa. Chữ Pāli là *Ariya atthangika-magga*, có nghĩa là con đường thánh (cao sang) gồm có 8 chi phần, tiếng Anh dịch là "*the Noble Eightfold Path*". Trong các bản dịch Kinh tạng, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch là

"*Thánh đạo Tám ngành*". Tuy nhiên, vì danh từ Bát Chánh Đạo rất phổ thông trong hàng Phật tử chúng ta, nên chúng tôi thường dịch là Con Đường Tám Chánh hay Thánh Đạo Tám Chi.



Còn Chánh Kiến là gì? Là nhìn đúng, thấy đúng. Nhưng nhìn đúng như thế nào? Tùy theo ngữ cảnh và mục đích, trong sinh hoạt văn hóa, kinh tế, xã hội, chính trị, luân lý, lịch sử, v.v., chúng ta thấy có thể có nhiều cái đúng khác nhau, có khi tương hợp, có khi tương phản. Tuy nhiên, lồng trong Bát Chánh Đạo, Chánh Kiến là cái nhìn, cái thấy, cái hiểu biết như thế nào để mang lại lợi ích cho con đường hành trì, diệt khổ ưu, đưa đến hạnh phúc an lạc, tiến đến giác ngộ giải thoát. Đức Phật đã giảng rõ ràng về các yếu tố Chánh - kể cả Chánh Kiến - của Bát Chánh Đạo, trong nhiều bài kinh. Xin chép lại ở đây, một đoạn kinh trong Tương Ưng bộ, Tập 5, để chúng ta cùng nhau ôn lại định nghĩa của Bát Chánh Đạo:

- "*Này các vị Tỳ-khưu, thế nào là chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.*

Thế nào là chánh tư duy? Đó là tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào là chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện

pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

Thế nào là chánh niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiên-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, chứng và trú vào Thiên-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú vào Thiên-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào Thiên-na thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh."

Cho nên, để trả lời câu hỏi thế nào là Chánh Kiến, chúng ta có thể ghi lại lời của Đức Phật: *Đó là thông hiểu về khổ (Khổ), thông hiểu về nguyên nhân của khổ (Tập), thông hiểu về sự diệt khổ (Diệt), và thông hiểu về con đường diệt khổ (Đạo).* Hay nói tóm tắt, Chánh Kiến là cái nhìn đúng đắn về Tứ Diệu Đế.

Trong kinh Chánh Tri Kiến (*Sammāditthi sutta*), bài kinh số 9 thuộc Trung Bộ, Ngài Xá-lợi-phất đã giảng cận kề về định nghĩa của Chánh tri kiến là:

- Tuệ tri bất thiện và căn gốc của bất thiện.
- Tuệ tri thiện và căn gốc của thiện.
- Tuệ tri được thức ăn, gồm đoàn thực, xúc thực, thức thực và tư niệm thực; và căn gốc của thức ăn.
- Tuệ tri khổ trong tiến trình khổ-tập-diệt-đạo.
- Tuệ tri từng chi phần Duyên khởi, theo vòng ngược, từ

già chết, rồi sinh, hữu, thủ, ái, thọ, xúc, sáu nhập, danh sắc, thức, hành, vô minh, và lậu hoặc.

Khi vị thánh đệ tử tuệ tri như vậy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Như thế, vị ấy có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp.



Nói đến Chánh Kiến thì chúng tôi lại nghĩ đến chữ Tuệ. Chúng ta thường nghe nói "*Đạo Phật là đạo của Trí tuệ*". Tuệ được hiểu theo nhiều nghĩa, và thường dùng chung với vài chữ khác, để có những ý nghĩa, cường độ khác nhau, chẳng hạn như: trí tuệ, tuệ giác, tuệ tri, tuệ minh sát, tuệ giải thoát, v.v. Trong phạm vi Bát Chánh Đạo, Tuệ được dùng để chỉ tập hợp của 2 yếu tố: Chánh Kiến (về Tứ diệu đế) và Chánh Tư Duy (dựa trên lý dục, vô sân, vô hại), và là một trong Tam Vô Lậu Học (Giới-Định-Tuệ).

Sở dĩ chúng tôi đề cập đến Tuệ là vì mỗi khi có dịp tham gia trong các nhóm tu học, tìm hiểu hoặc bàn luận về các đề tài phức tạp trong đạo Phật - chẳng hạn như về duy thức, Như lai tạng, Phật tánh, bát-nhã, công án thiền, không tánh, bất nhị, đại thừa, tiểu thừa, phàm ngã, chân ngã, v.v. - chúng tôi thường bị lôi cuốn vào các cuộc bàn luận sôi nổi, hấp dẫn, hào hứng đó. Vì vậy, thỉnh thoảng, chúng tôi phải dừng lại và tự hỏi lòng mình: - *Những kiến thức như thế có lợi ích gì cho mình, có giúp tăng trưởng Trí Tuệ, dựa trên Chánh Kiến và Chánh Tư Duy theo như định nghĩa của Đức Phật trong Bát Chánh Đạo, đưa đến giải thoát, giác ngộ, hay không?* Tự nhắc nhở như vậy cũng là một phương cách tốt, giúp cho mình tránh khỏi các hý luận, tranh cãi vô ích.

Nhân đó, chúng tôi lại nhớ đến lời Phật dạy về pháp như lý tác ý để điều hướng các sự suy nghĩ của mình sao cho có lợi lạc

trên đường tu tập, như đã ghi lại trong bài kinh "Tất cả các lậu hoặc" (*Sabbāsava sutta*), kinh số 2 của Trung Bộ:

- "Này các Tỳ-khưu, thế nào là các pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý? Này các Tỳ-khưu, những pháp nào do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh không sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được trừ diệt, hay hữu lậu chưa sanh không sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được trừ diệt, hay vô minh lậu chưa sanh không sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được trừ diệt, đó là những pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý. Nhờ vị ấy không tác ý các pháp không cần phải tác ý, tác ý các pháp cần phải tác ý, nên các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt."

Vị ấy như lý tác ý: Đây là khổ; như lý tác ý: Đây là khổ tập; như lý tác ý: Đây là khổ diệt; như lý tác ý: Đây là con đường đưa đến khổ diệt. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Này các Tỳ-khưu, các pháp ấy được gọi là pháp dùng tri kiến để đoạn trừ các lậu hoặc."



Nhân khi ghi lại lời giảng của Đức Phật, về định nghĩa 8 yếu tố của Bát Chánh Đạo, xin đóng góp thêm ít dòng về chữ Thiền. Nguyên khởi, *thiền* là âm ngấn của *thiền-na*, phiên âm từ chữ Phạn "*dhyana / jhāna*", là nhân tố chính của Chánh Định. Ngày nay, nó đã mang nhiều màu sắc, nhiều ý nghĩa khác nhau, và từ đó, phát sinh nhiều môn phái khác nhau - nhất là từ khi chữ "*Zen*" trở thành một từ ngữ thời thượng. Nhưng thật ra, *Zen* chỉ là phiên âm của người Nhật, từ âm *Ch'an* của người Tàu, tức là Thiền.

Trong bối cảnh tu học hiện nay, theo thiền ý, Thiền là đồng nghĩa với nhóm Định của Tam Vô Lậu Học, nghĩa là một tập hợp của 3 phần tử: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Nếu chúng ta quan niệm rằng Thiên là tập hợp của 3 yếu tố cuối cùng trong Bát Chánh Đạo, thì hành Thiên là **pháp tu Chi-Quán dựa trên một đời sống có giới hạnh trong sạch**. Ở đây, Chi là Chánh Định, Quán là Chánh Niệm, và đời sống trong sạch là do Chánh Tinh Tấn - nỗ lực tăng trưởng điều thiện lành, lợi lạc, và trừ diệt điều xấu ác, không lợi lạc.

Trong Tăng Chi Bộ, chương Hai Pháp, phẩm 17, Đức Phật nhấn mạnh đến pháp tu Chi-Quán để thông hiểu rõ ràng và tận diệt tham, sân, si:

- "Này các Tỳ-khưu, có hai pháp cần phải tu tập. Thế nào là hai? Chi và Quán. Hai pháp này cần phải tu tập để thắng tri tham sân si; để biến tri tham sân si, phần nộ, hiểm hận, giả dối, nã hại, tật đố, xan tham, man trá, phân trặc, cứng đầu, cuồng nhiệt, mạn, quá mạn, kiêu căng, phóng dật; để biến tận, để đoạn tận, để trừ diệt, để biến diệt, để đoạn diệt, để xả bỏ, để từ bỏ tham sân si."

Đọc lại lời giảng của Đức Phật về Chánh Niệm và Chánh Định, ta thấy hai yếu tố này tương hợp, bổ sung cho nhau, không thể tách rời, không thể biệt lập. Theo định nghĩa, Chánh Định là pháp luyện tâm, chế ngự các triền cái, đưa tâm an trú vào các tầng thiền-na, và lúc nào cũng có chánh niệm tỉnh giác. Cho nên, không thể có chánh định nếu không có chánh niệm.

Không hiểu vì duyên cớ gì mà thỉnh thoảng vẫn có người cho rằng phát triển thiền-na - hay hành thiền An Chi - là pháp tu của ngoại đạo. Ở đây, trong tinh thần của Bát Chánh Đạo, Chánh Định được phát triển dựa trên Chánh Kiến và một đời sống trong sạch đầy đủ giới đức, thì đó không thể nào là thiền ngoại đạo. Trong bài Đại Kinh Bốn Mươi (Kinh 117, Trung Bộ), ngay trong đoạn đầu, Đức Phật đã khẳng định rằng Chánh Định được phát triển là nhờ 7 yếu tố còn lại của Bát Chánh Đạo. Ngoài ra, trong nhiều bài kinh khác, Đức Phật thường khuyên các vị Tỳ-khưu tìm nơi vắng vẻ, ngôi xếp chân, giữ lưng thẳng,

để niệm trước mặt, đem tâm an trú vào các tầng thiên-na, trước khi phát triển tuệ quán.

Trở sang định nghĩa của Chánh Niệm, chúng ta thường nghe nói đến "tứ niệm xứ", và thường nghe nhiều người đề cập đến pháp "thiền tứ niệm xứ", có vẻ như là một lối thiền đặc biệt, riêng rẽ, là con đường duy nhất (*the only way, the sole way*) dịch từ chữ *ekāyanamaggo*, với hàm ý là không có con đường nào khác. Tuy nhiên, nhiều dịch giả khác - như Tỳ-khưu Nanatiloka, Tỳ-khưu Bodhi, Tỳ-khưu Analayo, ông Walshe - không đồng ý như thế. Các vị ấy dịch là "*con đường thẳng*" (*the direct path*) với ý nghĩa là con đường hướng thẳng đến mục tiêu, và mục tiêu ấy là Niết Bàn.

Thêm vào đó, đọc lại lời giảng của Đức Phật về bốn pháp quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) trong kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna sutta*), ta đều thấy có cụm từ điều phục "*mọi tham ưu trên đời*", dịch từ câu Pāli "*loke abhijjhā-domanassam*". Ngài thiền sư Ajahn Brahmavamso (trụ trì tu viện Bodhinyana, Tây Úc) giải thích dựa theo Chú giải rằng cụm từ đó có thể hiểu là để chỉ sự nhiếp phục năm triền cái. *Abhijjhā* là đồng nghĩa với triền cái thứ nhất, *domanassam* là đồng nghĩa với triền cái thứ nhì, và nếu dùng chung lại với nhau - trong thành ngữ Pāli - đó là cách viết tắt cho nhóm năm triền cái. Điều này có nghĩa là cả năm triền cái phải được khắc phục trước khi bắt đầu hành trì pháp Quán Niệm. Chức năng của việc đem tâm an trú vào các tầng thiên-na - chi phần Chánh Định của Bát Chánh Đạo - là để nhiếp phục năm triền cái, giúp phát triển tuệ Minh sát. Trong bài kinh số 68 của Trung Bộ (*Nalakapāna sutta*), Đức Phật dạy rằng khi hành giả chưa đạt các tầng thiên-na, năm triền cái cùng với bất lạc và giải đãi sẽ xâm chiếm tâm và trú tại đó. Chỉ khi nào hành giả đạt vào các tầng thiên-na thì năm triền cái cùng với bất lạc và giải đãi mới không xâm chiếm tâm và không trú tại đó.

Thiền sư Ajahn Brahmavamso giải thích thêm rằng thiền sinh nào đã trực nghiệm được các tầng thiên-na mạnh mẽ này thì ắt

đã biết được, qua kinh nghiệm bản thân, bản chất thật sự của tâm sau khi các triền cái đã được chế ngự. Thiên sinh nào chưa biết các tầng thiên-na thì chưa hiểu rõ các dạng vi tế của các triền cái. Họ tưởng rằng các triền cái đã được chế ngự, nhưng thật ra, họ đã không nhận thức được chúng, và vì thế, đã không đạt kết quả tốt trong khi hành thiền.

Cũng xin ghi nhận thêm ở đây là trong kinh Nhất Nhập Đạo thuộc bộ Tăng Nhất A-hàm của tạng, bài kinh tương đương với kinh Niệm Xứ của tạng Pāli, có ghi rõ ràng ngay trong đoạn đầu là hành giả phải nhiếp phục năm triền cái. Điều này hàm ý là đem tâm an định vào thiên-na, nghĩa là cần phải hành thiền An Chi.

Có quan niệm cho rằng phát triển tuệ quán thì không cần Chánh Định, mà chỉ cần sát-na định (*khanika-samādhī, momentary concentration*), nghĩa là định từng chập, là đủ. Ngoài ra, cũng có sách đề cập đến khái niệm về các tầng thiên-na minh sát (*vipassanā-jhāna*). Không biết các quan niệm đó có được ghi chép trong kinh tạng như là lời dạy của Đức Phật hay không? Theo sự hiểu biết thô thiển của chúng tôi, có lẽ các quan niệm đó chỉ được khai triển về sau này, do các vị luận sư viết ra trong các bộ chú giải và luận giải, vào khoảng từ 500 đến 1,000 năm sau khi Đức Phật nhập diệt.

Ở đây, là phàm nhân cư sĩ còn đang tu học, chúng tôi chỉ có một thắc mắc rất đơn giản: - Nếu không nỗ lực phát triển Chánh Định với tâm an trú trong thiên-na, thì chúng ta có thực hành trọn vẹn Con Đường Tám Chánh, như Đức Phật đã dạy, hay không? Có lẽ mỗi thiên sinh chúng ta phải tự tìm lời giải đáp thỏa đáng và thiết thực cho sự tu tập của mình.



Trong bài kinh số 107, thuộc Trung Bộ, Đức Phật giảng cho người Bà-la-môn Ganaka Moggallana, tóm tắt con đường tu tập, như sau:

- giữ gìn giới hạnh,
- hộ trì các căn,
- tiết độ ăn uống,
- chú tâm cảnh giác,
- thành tựu chánh niệm tỉnh giác,
- tìm nơi thanh vắng để hành thiền,
- nhiếp phục 5 triền cái,
- an trú vào 4 tầng thiền-na.

Thêm vào đó, theo kinh Sáu Thanh Tịnh, Trung Bộ 112, sau khi an trú vào 4 tầng thiền-na, Đức Phật khuyên các vị Tỳ-khưu hữu học phải tiếp tục hành trì, phát triển các tuệ minh và tiến tới giải thoát.

Ngoài ra, trong Tương Ưng bộ, Tập 1, Đức Phật dạy:

*Người trú giới có trí
 Tu tập tâm và tuệ
 Nhiệt tâm và thận trọng
 Tỳ-khưu ấy thoát triền.*

Ngài Phật Âm, trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo, giải thích rằng "người trú giới có trí" là người có giới thanh tịnh, có hiểu biết rõ ràng, dựa trên vô tham, vô sân, vô si. "Tu tập tâm" ở đây là pháp hành thiền an chỉ, "tu tập tuệ" ám chỉ hành thiền minh quán, "tu tập tâm và tuệ" nghĩa là hành thiền Chỉ-Quán, hay Chỉ-Quán đồng tu. "Nhiệt tâm và thận trọng" nghĩa là có nhiều nghị lực, tinh tấn và tỉnh giác nhận thức. "Tỳ-khưu" (*bhikkhu*) ở đây mang một nghĩa rộng, không phải để chỉ riêng hàng tu sĩ, mà để chỉ người thấy được sự khốn khổ của sinh tử luân hồi. "Thoát triền" là thoát khỏi mọi trói buộc của sinh tử luân hồi. Như thế, qua câu kệ trên, Đức Phật dạy chúng ta phải an trú trong Giới, tu tập Thiền định, phát triển Tuệ quán, để giác ngộ giải thoát.



Sau cùng, xin giới thiệu một quyển sách căn bản về Phật Pháp. Trong quá trình tu học, chúng tôi thường tham khảo quyển "Đức Phật và Phật Pháp" của Hòa thượng Narada, do cư sĩ Phạm Kim Khánh dịch. Quyển này được xuất bản lần đầu tiên vào năm 1964, và được ông Khánh hiệu đính và bổ sung vào năm 1998. Trong 40 năm qua, quyển sách đã được tái bản nhiều lần và đã mang nhiều lợi lạc cho hàng Phật tử chúng ta.

Thêm vào đó, trong những năm gần đây, chúng tôi lại thích tham cứu thêm quyển "Phật học Khái luận" của Hòa thượng Thích Chơn Thiện. Quyển sách này cũng được tái bản nhiều lần, có phát hành tại các nhà sách Phật giáo trong nước và hải ngoại. Theo thiển ý, đây là một quyển sách dung hợp các điểm căn bản của Nam và Bắc tông, với những trích dẫn kinh điển rõ ràng và nghiêm túc, có ích lợi cho những ai muốn tìm hiểu về các vấn đề chính yếu trong đạo Phật.



-10-

Thân bệnh, Tâm an

*Tỳ-khưu Visuddhicara
Bình Anson trích dịch*

"Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, lại tự cho là không bệnh, dù chỉ trong một giây phút, người ấy là người ngu dại. Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: 'Dù cho thân tôi có bệnh, tâm tôi sẽ không bị bệnh'. Này Gia chủ, Gia chủ cần phải tu tập như thế." - (Tương Ứng, 22.1).

Tôi muốn chia sẻ một vài suy nghĩ về cái chết với bất cứ ai quan tâm muốn tìm hiểu về vấn đề này. Suy nghĩ về cách thức chúng ta có thể trực diện với cái chết - can đảm, thanh thản, tỉnh thức, và với một nụ cười, nếu muốn. Suy nghĩ về cách đương đầu với khổ đau, cách sống bằng trí tuệ và lòng từ bi, hay bằng nhiều phương pháp mà chúng ta có thể tu tập cho đến khi ta chết.

Thông thường, người ta không thích nói về cái chết. Chúng ta cảm thấy khó chịu mỗi khi chủ đề này được đề cập, nhất là vào những dịp vui như sinh nhật hay ngày Tết đầu năm. Nhiều người tin rằng nếu đề cập đến chữ "Chết" vào những dịp đó là có thể gây tai hại và mang đến sự rủi ro, xui xẻo, chết chóc! Theo thiên ý, tôi cho rằng chúng ta nên thường xuyên suy ngẫm về cái chết, ngay cả trong những dịp vui đó. Tại sao? Bởi vì qua một ngày sinh, qua một năm mới, ta không trẻ hơn nhưng lại già đi, và năm tháng trôi qua đang đưa ta đến gần nhà mồ. Khi

suy ngẫm như thế, chúng ta có thể nhân dịp đó thẩm định lại đời sống mình, xét lại vị trí của mình, xem mình có đi đúng hướng hay không - hướng của trí tuệ và từ bi.

Là một nhà sư, tôi thường hành thiền quán về cái chết. Việc này nhắc nhở tôi sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn, không uống phí ngày giờ vô ích, nhưng tôi phải thú nhận thỉnh thoảng tôi có lãng phí thì giờ quý báu, vì tâm tôi đôi khi rất bướng bỉnh và lười biếng. Tuy nhiên, do quán soi thường xuyên về cái chết, tôi tự nhắc nhở rằng mình phải dành nhiều thì giờ hành thiền tinh tấn hơn nữa, để thanh lọc những ô nhiễm của tham, sân và si trong tâm.

Đức Phật khuyên chúng ta nên thường xuyên suy ngẫm về cái chết mỗi ngày hay vào bất cứ lúc nào. Việc đó làm khơi dậy trong chúng ta sự tỉnh thức bức xúc - ý thức cấp bách để phấn đấu tích cực hơn nữa, nhằm loại bỏ khổ đau do tâm ô nhiễm mang lại.

Khi chúng ta bàn luận công khai, hiểu biết rõ ràng về cái chết, ta sẽ chấp nhận đó là chuyện bình thường. Chúng ta biết cách đối phó với nó tốt hơn. Điều này rất quan trọng, đơn giản là vì tất cả chúng ta đều phải chết. Không ai có thể thoát khỏi cái chết. Và nếu chúng ta không thể hiểu biết cái chết ngay bây giờ, làm sao chúng ta có thể hiểu vấn đề đó khi chúng ta nằm trên giường lúc lâm chung, vào lúc sắp thở hơi cuối cùng? Lúc đó, làm sao chúng ta thể vượt qua được sợ hãi và bối rối? Cho nên, tốt hơn là chúng ta học hỏi rất ráo về cái chết ngay bây giờ.

Xin chào Tử thần

Một ngày nào đó khi tôi chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn ra đi bình thản, chào tử thần như một người bạn, có thể nói vui vẻ: "Xin chào Tử thần, và xin chào từ biệt cõi đời". Tôi sẽ ra đi thanh thản với nụ cười trên môi. Cái chết êm đẹp biết bao! Tất cả những người xúm quanh tôi không cần phải khóc. Họ nên vui vẻ vì thấy tôi đang mỉm cười. Cái chết chẳng

là cái gì mà phải sợ hãi. Hãy đối xử cái chết như một người bạn. Hãy sẵn sàng nói lời chào tử thân và chào từ biệt cõi đời.

Đương nhiên, không ai thoát khỏi cái chết. Tất cả chúng ta đều phải ra đi. Như Đức Phật đã nói: *"Đời sống mong manh, bất định, nhưng cái chết là điều chắc chắn"*. Trong cuộc sống, chúng ta thường đau khổ khi chia lìa xảy ra với cái chết của một người thân. Khi còn bé, tôi thường khóc than đau khổ và đắng cay mỗi khi trong gia đình có người thân qua đời - ông bà tôi, cha tôi, anh tôi, và tôi thường trách móc Thượng Đế. Sau này, khi lớn lên và có chút ít hiểu biết về đạo Phật, tôi không còn cảm thấy khổ sở nhiều như trước nữa. Tôi hiểu rằng không có một vị Thượng Đế nào đến bắt các thân nhân của tôi để mang về cõi chết. Nếu chúng ta chấp nhận sự sống, chúng ta phải chấp nhận cái chết. Chết là phần thiết yếu của sự sống. Như Đức Phật đã dạy, chính vô minh đã làm cho vạn vật lẫn quẩn trong vòng khổ đau, và chúng ta cứ trôi lăn hết kiếp này đến kiếp khác theo những hành vi của chúng ta. Thiện nghiệp đem đến điều lành và ác nghiệp đem đến điều xấu. Những lời dạy của Đức Phật giúp tôi hiểu rõ thêm về bản chất của mọi sự việc trên đời.

Về sau này, là một nhà sư, tôi đã chứng kiến nhiều cảnh bệnh hoạn, chết chóc. Khi đến thăm người bệnh, tôi thông cảm với họ. Tôi cố gắng hết mình để an ủi họ. Tôi tụng kinh cầu an, những bài kinh ghi lại lời Phật dạy. Tôi thường nói với họ lời Đức Phật: *"Thân bệnh nhưng đừng để tâm bệnh"*. Ta có thể không làm được gì nhiều cho thân, nhưng ta có thể làm được gì đó cho tâm. Ta có thể giữ tâm bình tĩnh khi đau yếu, bệnh hoạn. Ta có thể theo dõi sự tăng giảm của cơn đau, nó đến và đi, sinh diệt như thế nào. Ta có thể hiểu biết bản chất của khổ đau. Ta có thể đối mặt với nó và học hỏi từ nó. Đây chính là một cuộc thử nghiệm - làm sao để hiểu rõ bản chất của sự sống, làm sao để hiểu rõ rằng không có cái "ngã" thường còn nơi đây, mà chỉ có sự thay đổi liên tục của sinh và diệt, giống như dòng sông trôi chảy bất tận; làm sao để hiểu rõ chính vô minh, tham ái, luyến

chấp, sân hận, sợ sệt, v.v. của chúng ta là nguyên nhân của khổ đau.

Bằng sự hiểu biết đó, chúng ta điềm nhiên đón nhận cái đau đớn. Ta xem điều đó là chuyện bình thường. Ta có thể giữ bình tĩnh và ôn hòa, thậm chí không một chút gì ngã lòng, thất vọng. Ta có thể mỉm cười ngay cả trong lúc đau đớn, và cơn đau có thể dịu đi được phần nào.

Chánh Niệm khi đau bệnh

Ngày hôm qua, một vị sư bạn tôi vừa qua đời. Ngài bị bệnh ung thư ở giai đoạn cuối cùng trong tám tháng qua. Tôi đến thăm vài ngày trước khi ngài chết. Lúc đó, ngài đang ở trong cơn đau đớn khốc liệt. Tôi cố gắng giúp ngài dùng một ít nước canh nhưng ngài không ăn được. Trông ngài rất hốc hác, tiêu tụy, và hầu như không nói được. Bệnh ung thư đã tàn phá thân thể ngài, và không phải là một điều dễ dàng để giữ tinh thần được bình tĩnh và thanh thản. Nhưng tôi biết ngài là một người có mức thiên định vững vàng, và tôi chắc chắn ngài luôn tinh tấn hành thiền trong những giờ phút cuối cùng này.

Tôi nhớ lại một dịp khác khi đến thăm một cụ già bị bệnh nan y. Cụ đang ở trong cơn đau dữ dội. Đau đớn hiện rõ trên nét mặt cụ. Có những giọt mồ hôi trên trán và mặt cụ. Tôi dùng khăn nhẹ nhàng lau mồ hôi cho cụ. Tôi ghé vào tai cụ thì thầm nhắc nhở cụ giữ chánh niệm, quán sát cơn đau càng điềm tĩnh càng tốt, vì khi còn khỏe mạnh, cụ là một thiên sinh tinh tấn. Tôi cảm thấy vui khi nhìn thấy vẻ đau đớn biến mất trên mặt cụ. Một lúc sau đó, khi thân nhân đến thăm thì tôi ra về. Một vài giờ sau, cụ qua đời. Tôi vui vì đã có thể giúp cụ một chút gì đó trước khi cụ mất.

Mặc dù ta thấy có hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng vẫn có khổ đau đi kèm. Hạnh phúc hình như rất phù du - nó ra đi không đợi chờ, để rồi được thay thế bằng phiền muộn và bất thỏa lòng. Bởi vì sự sống kết thúc bằng cái chết, nên tự nó là một

thảm kịch. Có người nói đời sống giống như một củ hành: khi bạn bóc ra, nó làm bạn chảy nước mắt. Đức Phật nói sinh là khổ đau, vì sinh dẫn đến suy tàn và chết. Chúng ta nên hiểu rõ điều này. Nếu ta chấp nhận sự sống, ta phải chấp nhận cái chết. Nếu ta khóc khi người nào đó chết, ta cũng nên khóc vào lúc người ấy chào đời. Vào lúc đứa trẻ sinh ra, mầm mống của cái chết đã ở trong nó. Nhưng ta lại mừng rỡ khi đứa trẻ được sinh ra. Chúng ta cười vui và chúc mừng cha mẹ đứa bé. Nếu ta hiểu sinh là sẽ dẫn đến chết, thì khi cái chết đến, ta có thể đối mặt với nó bằng một nụ cười.

Nhìn con người chết trong đau đớn ra sao, thân thể của họ bị suy sụp vì bệnh tật, và thấy tất cả đời sống phải kết liễu bằng cái chết, tôi phát tâm làm hai điều: Thứ nhất, đến lúc chết, tôi muốn chết với nụ cười trên môi. Tôi muốn mình có thể giữ chánh niệm và được thanh thản. Nói một cách khác tôi muốn giữ bình tĩnh. Tôi muốn có thể vẫn mỉm cười, dù cái đau đớn hành hạ tôi đến thế nào đi nữa. Tôi muốn có thể mỉm cười với tất cả khách khứa, bạn bè đến thăm viếng. Tôi muốn có thể mỉm cười với tất cả bác sĩ và y tá đang săn sóc tôi. Tôi muốn có thể mỉm cười với những bệnh nhân khác để giúp họ được an vui, thanh thản. Thứ hai, nhận thấy được sự kiện loài người chúng ta và muôn loài chúng sinh khác đều chịu quá nhiều khổ đau, tôi nghĩ rằng việc tối thiểu mà chúng ta có thể làm được khi còn sống là góp phần vào việc giảm bớt khổ đau chung quanh ta.

Đức Phật dạy rằng mọi thứ trên thế gian này đều vô thường. Nếu hành thiền tinh tấn, ta có thể hiểu sâu xa hơn về sự thật của vô thường, và sẽ không bị trói buộc vào tâm và thân này. Ta biết chắc chắn thân này không phải của ta, tâm này cũng chẳng phải của ta. Hiểu biết như thế, ta sẽ xả bỏ. Ta không bị trói buộc vào những thứ dục lạc thô kệch của đời sống. Ta sống khôn ngoan hơn. Ta đón nhận tuổi già một cách an nhiên. Và ta không sợ chết.

Đức Phật nói khổ đau gắn liền với đời sống. Chúng ta phải học hỏi cách tiếp cận và vượt qua nó. Chỉ bằng cách áp dụng chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày và hành thiền đều đặn, chúng ta mới có thể thâm nhập vào chân lý của khổ đau. Khi thông hiểu được khổ đau một cách sâu đậm, ta sẽ tinh tấn để loại bỏ nguyên nhân của nó. Đó là tham ái, những trói buộc của đời sống, những cám dỗ của cảnh tượng hấp dẫn, âm thanh dịu dàng, mùi vị dễ chịu, và xúc chạm êm đềm. Chúng ta sẽ cố gắng thanh tịnh tâm, loại trừ các ô nhiễm.

Đức Phật dạy rằng khi tâm ta được tẩy sạch tham, sân và si, ta sẽ vượt qua được tất cả mọi khổ đau. Chúng ta sẽ không bao giờ phản ứng lại bằng luyến chấp và sân hận. Thay vào đó, sẽ có trí tuệ và từ bi trong ta. Chính điều này là chấm dứt khổ đau. Không bám víu nữa, ta sẽ không bao giờ khổ đau. Cả đến cơn đau thể xác cũng không làm tinh thần nao núng, vì tâm không phản ứng bằng ác cảm và sân hận. Tâm sẽ bình an, chấp nhận và hiểu biết. Khi ta chết trong lúc có trí tuệ và an định này, Đức Phật nói điều đó là sự chấm dứt khổ đau. Không còn tái sinh, không còn trở lại vòng sinh tử. Nếu không có tái sinh, sẽ không có suy tàn, chết chóc, và phiền khổ. Chấm dứt! Hạ màn! Toàn thể khổ não được dập tắt. Lúc đó, ta có thể nói giống như các vị thánh thời xưa đã tuyên bố: *"Làm được điều đáng phải làm. Đã được sống một cuộc đời thánh thiện"*.

Di nhiên, ngay bây giờ chúng ta vẫn còn ở xa mục tiêu, nhưng người xưa có câu: *"Hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước đi"*. Cho nên tôi là người lạc quan. Vâng, tôi là một Phật tử và là một người lạc quan; tôi tin rằng mỗi bước đi trên con đường chánh niệm sẽ mang ta đến gần mục tiêu hơn - mục tiêu Niết Bàn, sự kết thúc của mọi khổ đau. Là một người lạc quan, tôi thường nghĩ rằng sớm hay muộn, chúng ta sẽ đạt đến đó.

Đối phó với bệnh tật

Chúng ta không nên xem bệnh tật và khổ đau như là một tác nhân nào đó có nhiều quyền lực tiêu diệt ta, khiến cho ta bó tay đầu hàng trong tuyệt vọng. Ngược lại, là Phật tử, chúng ta nên xem đó như là cuộc trắc nghiệm để ta hiểu lời dạy của Đức Phật đến mức nào, xem ta áp dụng sự hiểu biết về Phật Pháp như thế nào. Nếu ta không thể đương đầu bằng ý chí, nếu ta suy sụp, điều đó chứng tỏ rằng mức hiểu biết đạo pháp, sự tu tập của mình vẫn còn yếu kém.

Bệnh hoạn cũng là cơ hội giúp ta tu tập hạnh kiên nhẫn và bao dung. Làm sao ta có thể thực hành và phát triển các hạnh Ba-la-mật, như hạnh Nhẫn ba-la-mật, nếu ta không bị thử thách, không bị đặt vào những hoàn cảnh khó khăn, khốc liệt?

Chúng ta cũng có thể xem sức khỏe không phải chỉ là sự vắng bóng của bệnh tật, mà còn là khả năng chịu đựng và lướt qua cơn bệnh. Dĩ nhiên là chúng ta sẽ tận lực cố gắng chữa trị bệnh của mình. Nhưng nếu cơn bệnh trầm kha tiếp tục gia tăng, và không còn phương thức y học hiệu lực nào nữa, chúng ta nên chấp nhận và cam chịu với điều không thể tránh được.

Phân tích đến cùng, điều quan trọng không phải là chúng ta sống thọ bao lâu mà là chúng ta sống tốt đẹp được bao nhiêu, kể cả cách ta chấp nhận bệnh tật dễ dàng đến mức nào, và sau cùng chúng ta có thể chết thanh thản như thế nào.

Thật là tuyệt vời khi cuộc đời của chúng ta có thể được chữa lành, cho dù bệnh tật của mình không thể cứu chữa được. Tại sao? Bởi vì khổ đau là thầy giáo, và nếu chúng ta học kỹ bài học, chúng ta trở thành một người tốt hơn. Chẳng phải chúng ta đã từng nghe nhiều câu chuyện về những người chịu nhiều đau khổ, rồi thoát qua được, để trở thành một người tốt đẹp hơn? Nếu những người đó trước kia có tánh nóng nảy, ích kỷ, kiêu ngạo và thiếu suy nghĩ, giờ đây, sau cơn bệnh, họ trở thành kiên nhẫn, tốt bụng, tử tế và khiêm hạ hơn. Đôi khi họ nói rằng cơn

bệnh là điều tốt cho họ, nó cho họ một cơ hội xem xét lại cách sống và những giá trị quan trọng hơn trong đời. Họ quý trọng gia đình và bạn bè hơn, và biết đánh giá cao thời gian họ dành cho những người thân yêu. Và khi lành bệnh, họ dành nhiều thời gian hơn cho người thân và làm những việc thật sự quan trọng và có ý nghĩa.

Ngay cả nếu chúng ta không thể hoàn toàn chữa trị được cơn bệnh, chúng ta vẫn có thể học hỏi, để từ đó vươn lên. Chúng ta hiểu được sự mong manh của cuộc đời và thấy lời dạy của Đức Phật đúng như thế nào - rằng cuộc đời trên thế gian này là không toàn hảo. Chúng ta trở nên tử tế hơn và cảm niệm nhiều hơn về lòng từ ái do người khác mang đến. Chúng ta sẵn sàng tha thứ những người đã làm khổ mình. Chúng ta thương yêu rộng rãi và sâu đậm hơn. Và khi cái chết đến, chúng ta chấp nhận ra đi trong an bình. Như vậy, chúng ta có thể nói rằng cuộc đời chúng ta đã được chữa lành, bởi vì chúng ta hòa hợp với thế giới và chúng ta được thanh thản.

Hành thiền trong mọi tình huống

Khi bị bệnh và nằm liệt giường, chúng ta không nên thất vọng, nản chí. Ta vẫn có thể hành thiền khi nằm trên giường. Ta quan sát tâm và thân của mình. Ta vun bồi sự định tâm và sức mạnh bằng cách quán niệm hơi thở. Ta theo dõi hơi thở, thở vào và thở ra. Ta có thể quan sát bụng phồng lên và xẹp xuống khi thở vào và khi thở ra. Ta chú tâm vào chuyển động phồng xẹp, và hòa nhập với nó. Việc này giúp ta được an định. Từ sự an định này, trí tuệ được phát sinh. Ta nhìn thấy tính nhất thời và hủy diệt của tất cả mọi hiện tượng, và từ đó, thấu hiểu sự thật về vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Nếu chúng ta đã học tập và biết cách áp dụng hành thiền quán niệm, thời gian có thể trôi qua dễ dàng. Ta có thể quán sát nhiều đề mục trong bất cứ tư thế nào, dù nằm, ngồi, đi hay đứng. Ta quán sát tư thế, oai nghi của mình, và ghi nhận các cảm giác

phát sinh trong thân. Quán sát chúng với tâm ổn cố và bình thản. Thêm vào đó, tâm cũng là đề mục để quán niệm. Ta quán sát, ghi nhận các trạng thái của tâm: buồn bã, thất vọng, bồn chồn, lo lắng, suy tư, v.v. Chúng sinh khởi rồi tàn diệt, nhường chỗ cho tỉnh giác, an lạc và minh triết. Trạng thái thiện và bất thiện đến rồi đi. Chúng ta có thể quán sát tất cả bằng sự hiểu biết trong thanh thân.

Chúng ta cũng có thể biểu lộ lòng thương yêu, từ mẫn bằng pháp hành thiền từ bi. Lập đi lập lại nhiều lần trong tâm, rải tâm từ đến tất cả chúng sinh:

- *Nguyện cho tất cả chúng sinh được khỏe mạnh và hạnh phúc.*
- *Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi tổn hại và hiểm họa.*
- *Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau tinh thần.*
- *Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau thể xác.*
- *Nguyện cho tất cả chúng sinh biết chăm sóc bản thân trong an vui.*

Chúng ta rải tâm từ đến các vị bác sĩ, y tá đang chăm sóc mình, và các bệnh nhân đồng cảnh ngộ. Chúng ta rải tâm từ đến những người thân, họ hàng và bè bạn chúng ta. Hơn thế nữa, thỉnh thoảng chúng ta suy niệm về Phật Pháp, nhớ lại những gì chúng ta đã đọc, nghe hay hiểu biết. Suy nghĩ như vậy, chúng ta đối diện khổ đau của mình bằng trí tuệ và tỉnh giác.



Đức Phật dạy chúng ta nên tinh tấn trau dồi tâm, hành thiền, và tu tập như thế, ngay cả khi ta bị ốm đau. Vào những thời điểm đó, chúng ta cần phải cố gắng nhiều hơn để tập trung chánh niệm. Nào ai biết Niết Bàn hay tuệ giác tối thượng có thể đạt được vào lúc lâm chung, khi trút hơi thở cuối cùng! Trong kinh, Đức Phật có kể trường hợp một người bị bệnh - cơ thể bị hoành hành bởi cảm giác đau đớn, nặng nề, buốt giá, hủy hoại, khó chịu, làm cạn dần sức sống; nhưng người ấy vẫn không ngã lòng. Người ấy cảm nhận được *samvega* - một ý thức cấp bách

phấn đấu dù ở vào những giờ phút cuối cùng. "Người ấy đã tinh tấn đúng mức" Đức Phật nói, "Tâm của người ấy kiên quyết hướng về Niết Bàn, người ấy trực nhận được chân lý tối thượng bằng trí tuệ của mình".

Bằng cách đó, chúng ta sống hòa hợp, thanh thoi trong thế gian, an định trong bệnh tật. Và khi cái chết đến, chúng ta ra đi trong an bình, thanh thản.

*(Trích dịch: "Loving And Dying",
Bhikkhu Visuddhacara)*



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**