

VẺ ĐẸP CỦA CUỘC SỐNG
DƯỚI ÁNH SÁNG TỨ DIỆU ĐẾ

**VỀ ĐẸP CỦA CUỘC SỐNG
DƯỚI ÁNH SÁNG TỨ DIỆU ĐẾ**

**Tỳ khưu ni Dr. Pháp Hỷ -
Dhammananda
scphaphy@gmail.com**

Nhà xuất bản.....

Tri ân

Tác giả kính tri ân bố mẹ, những người đã đưa con vào đời. Dù đường đời nhiều chông gai, bố mẹ đã cho con những hành trang cần thiết trong cuộc sống để con biết khóc cười và nếm trải vị ngọt cũng như vị mặn trong đời. Bần ni kính tri ân chư thầy tổ, những người đã cho con cơ hội được sinh lại trong giáo pháp vi diệu của Đức Phật, những người đã giữ gìn ánh sáng Phật Pháp và chia sẻ đến chúng con, cho chúng con đời sống có ý nghĩa hơn. Bần ni kính tri ân chư đàn na tín thí khắp nơi đã thể hiện tinh thần vô ngã vị tha của người Phật tử, đã hỗ trợ người tu sĩ Phật giáo sống đời sống thanh lương đầy đạo vị. Tác giả cũng kính tri ân những sự hy sinh âm thầm của anh chị em trong gia đình và huynh đệ gần xa, họ đã tạo điều kiện cho tác

giả được làm cách chim tự do trong vườn pháp
dưới bầu trời giải thoát. ...

*Melbourne,
Victoria Mùa Phật Đản 2473*

May 2009

Tỳ khưu ni Pháp Hỷ Dhammanandā

Lời nói đầu

Thật kỳ lạ, có nhiều người sống gần những di sản văn hóa thế giới nhưng không ý thức được vẻ đẹp kỳ diệu của những công trình nghệ thuật đó. Điều này có thể là do những gì quá gần gũi, quá dễ dàng bên cạnh chúng ta nên về thần kỳ không được cảm nhận hay đánh giá đúng mức, thậm chí rất dễ bị coi thường. Điều này cũng đúng với những người sinh ra trong văn hoá hay truyền thống Phật giáo, chúng ta gọi đó là “Đạo của ông bà” mà không tìm hiểu xem triết lý sống nào ẩn tàng sau những tập tục đó.

Có những chân giá trị mà chúng ta bỏ qua, hiểu và sống một cách hời hợt và không thấy được giá trị thiết thực của một khoa học sống, hay một nghệ thuật đi vào những bí mật của đời

sống. Là Phật tử, chúng ta cần trở lại với những gì vừa kỳ diệu, vừa gần gũi trong đời sống hàng ngày. Những ngôi sao lấp lánh trên bầu trời thật đẹp, nhưng khi ánh sáng của chúng đến thế giới của chúng ta thì nhiều trong số đó đã hủy diệt rồi, nếu chúng ta mơ màng nhìn ngắm và gửi những ước mơ xa xôi mà không để ý đến con đường gập ghềnh mà ta đang đi thì có thể sẽ vấp ngã trầy xước chân mình. Trở về với những gì quanh mình nhưng không đánh mất hay quên lãng trong những tầm thường vụn vặt của đời sống là một bí quyết sống mà Phật giáo đề ra. Và đây cũng chính là giá trị làm cho Đạo Phật vẫn có sức hấp dẫn dù bí quyết này đã được giải bày hơn 2500 năm trước.

Khắp nơi trên thế giới người ta đã nghe về Đạo Phật. Bạn cũng đã nghe về từ Bụt (Buddha) hay Phật rồi, hay có lẽ bạn cũng đã từng thăm viếng chùa chiền hay gặp gỡ những người tự nhận là Phật tử - nhưng bạn có thật sự biết Đạo Phật là gì không?

Đạo Phật được dạy như một cách sống để có bình an và hạnh phúc cho tất cả mọi người và mọi loài, dùng chìa khoá “chánh kiến” mở ra một cách nhìn mới, một khám phá sâu sắc về bản chất của đời sống trong ta và quanh ta. Với

những khám phá này, chúng ta tìm ra những nguyên lý chi phối sự vận hành của cuộc đời và thế giới, từ những nhận thức đúng đắn về đời sống, chúng ta biết cách sống thuận theo những qui luật tự nhiên và qui luật tâm lý dẫn đến một sự phát triển hài hòa trong các mối liên hệ và duy trì một đời sống thăng bằng giữa những đổi thay của cuộc sống.

Đạo Phật cũng có thể được hiểu như một tôn giáo hay những gì cần phải tin tưởng hành trì như tôn chỉ của đời sống dựa trên những lời dạy của Đức Phật – một người đã giác ngộ thấy rằng đời sống là vô thường, hay nói một cách khác bản chất của thế giới là không ngừng thay đổi. Mọi thứ trên thế gian này đều đổi thay dẫn đến khổ hay bất toại nguyện trong đời sống, nhưng vô thường cũng cho ta những niềm vui tạm bợ chóng tàn. Nếu không hiểu điều này người ta sẽ tự làm khổ mình vì bám níu vào những gì đã qua. Thấy vô thường người ta tự điều chỉnh quan niệm sống, thay đổi cách ứng xử và những mong cầu trong đời để không bị chơi vơi và tuyệt vọng giữa những đổi thay bất như ý. Sống một cách có trí tuệ cho người ta tự do, an lạc và bình an của Niết Bàn, nơi mọi tham cầu đã được dập tắt.

Cuộc đời của Đức Phật và giáo pháp của ngài là một nguồn cảm hứng cho những ai thực hành giáo lý tự lực, trách nhiệm đạo đức, lòng khoan dung, từ bi và trí tuệ của Đạo Phật. Những phẩm chất tốt đẹp đó làm cho những người hiểu và thực hành lời Phật dạy sống một đời sống sâu sắc, hạnh phúc và có ý nghĩa hơn. Sự hiểu biết về những qui luật chi phối đời sống giúp chúng ta sống hài hòa với sự đổi thay của vạn vật trong vũ trụ, nó cũng cho phép chúng ta sống trọn vẹn với những gì đang là để không tiếc nuối khi chúng qua đi.

Đôi khi Đạo Phật bị xem như một triết lý bị quan yểm thế về cuộc đời. Điều này có thể bởi vì Đạo Phật nói nhiều về khổ và nguyên nhân của khổ. Tuy nhiên, đây chỉ là một nửa của vấn đề. Trong việc nhấn mạnh vào khía cạnh của khổ đau và bất toại nguyện trong đời sống cùng với nguyên nhân của chúng, Đạo Phật quả thật đã tận tâm vào việc nhận ra và phát triển hạnh phúc thực sự. Tuy nhiên quan niệm về hạnh phúc nhiều khi khác xa nhau trong mỗi người và mỗi thời đại. Có rất nhiều loại hạnh phúc được nói đến trong Đạo Phật. Hạnh phúc của sự biết đủ, của sự vui hưởng tự do, của sự thoát nợ và của lòng tốt. Tuy nhiên, Đạo Phật cũng không lạc quan hứa hẹn một viễn cảnh thiên đường mãi mãi ở đâu đó.

Mục đích chính yếu của Đạo Phật là giúp những ai học nó có một tầm nhìn rõ ràng để họ có thể thấy sự vật như chúng đang là. Với sự soi chiếu vào bản chất thật sự của sự vật và đời sống, triết lý Phật giáo cho người ta thấy rằng thật vô ích khi tìm cách thay đổi thế giới (và quả thật không cần thiết phải làm như vậy) nhưng mỗi người đều được tự quyền thay đổi chính mình, thay đổi thái độ trước cuộc sống, và như vậy góp phần vào sự phát triển chung của thế giới để đạt đến tuệ giác và chân hạnh phúc.

Như một con đường sống, Đạo Phật nhắm đến việc giáo dục con người để họ trở nên chín chắn và hiểu biết hơn về chính họ và thế giới quanh họ. Nhiều công trình nghiên cứu Phật giáo nhấn mạnh trên phương diện nhập thế và làm thế nào để sống tốt mỗi ngày. Có rất nhiều pháp thoại đề cập đến hay hướng dẫn tín đồ sống một đời sống có tinh thần trách nhiệm, tôn trọng lẫn nhau, và làm cách nào để đối diện với những vấn đề phát sinh trong cuộc sống của mỗi người. Đạo Phật, đặc biệt là “sống thiền”, dạy một phương pháp phát triển tâm thức con người để họ có thể sống trong thực tại, buông xả và an nhiên tự tại trước những thăng trầm của đời sống. Sống thiền hay sống tỉnh giác cũng giúp chúng ta cải thiện các mối quan hệ gia đình, bạn bè và xã hội một cách tốt đẹp hơn.

Mặc dù Phật giáo đã có mặt trên thế gian này hơn 2500 năm, nhưng ngày nay những lời dạy của Phật vẫn còn đầy ý nghĩa và thiết thực trong đời sống hiện đại. Đạo Phật vẫn đang phát triển khắp nơi trên thế giới, đây không phải là một truyền thống của quá khứ, mà là một phần đang phát triển của các xu hướng hiện đại. Những bài viết trong cuốn sách nhỏ này (của một Ni sinh và cũng là một Hành giả) cho chúng ta một cách nhìn mới về Đạo Phật và về cuộc sống quanh ta, cũ nhưng không sáo mòn, vì chân lý thì phi thời gian.

Hà nội mùa Phật Đản 2552 – 05. 2008

Pháp Hỷ - Dhammananda Bhikkhuni

Pháp Tu của người Phật tử

Vấn đề trong bài pháp này là ‘người Phật tử tu gì ?’ Để giải quyết câu hỏi này, chúng ta cần trả lời câu hỏi tại sao chúng ta trở thành Phật tử?

Sau khi đã trở thành Phật tử, có Tam qui, Ngũ giới rồi, người Phật tử phải sống ra sao để có an lạc hạnh phúc? Việc giữ giới có khó hay không? Làm sao để giữ giới tốt mà không cảm thấy đó là những điều bắt buộc quá khó hay không thiết thực. Để giải quyết những vấn đề này, chúng ta phải trở về với những điểm thiết thực nhất cần thảo luận để làm rõ vấn đề. Đó là mục đích tu Phật và động cơ tu hành.

Có phải mọi người tu Phật đều muốn trở thành Phật hay không? Phật là ai? Câu hỏi này

kéo theo những câu hỏi khác... và cuối cùng chúng ta có rất nhiều câu hỏi để giải quyết, nhưng đây là một lựa chọn duy nhất để không còn nghi ngờ. Nghi (*vicikiccha*) là một chương ngại trên con đường tu hành vì khi có nghi ngờ, chúng ta sẽ không còn quả quyết. Nghi là không tin **Phật** là *Bậc giác ngộ, Bậc tối thắng giữa nhân- thiên và ma vương, Bậc thầy luôn sáng suốt dẫn dắt những ai tin theo phương pháp mà ngài đã đề ra để có được giải thoát giác ngộ giữa cuộc đời này*. Giải thoát là gì? Và giác ngộ điều gì cũng là những câu hỏi cần thiết phải giải đáp để làm rõ vấn đề. Nghi cũng là không tin theo phương pháp mà Phật đã chỉ ra (**Pháp**) mà nếu thực hành theo một cách đúng đắn, chúng ta có được an lạc *giải thoát khỏi những phiền não nghiệp chướng mà chúng ta đang vướng vào*. Nghi cũng có thể là không tin rằng có người tu hành chân chính (**Tăng**), có khả năng cởi trói cho mình, và có thể giúp người được cởi trói khỏi những ràng buộc của chấp thủ và thói quen cố hữu. Và điều nghi ngờ tai hại nhất chính là không tin vào khả năng có thể giác ngộ giải thoát của chính mình, do đó chúng sinh buông trôi theo vô minh và ái dục, vật vờ vô định theo dòng chảy của cuộc đời và thế cuộc.

Trở lại với vấn đề mục đích tu hành, chúng ta phải biết vì sao chúng ta muốn tu tập. Có

nhiều động cơ khác nhau dẫn người ta đến Đạo Phật, mỗi người có một hoàn cảnh, một duyên nghiệp khác nhau khiến chúng ta tìm đến Đạo Phật. **Đạo** là gì? Là *con đường hay cách sống để có được một đời sống tốt đẹp, an toàn và hạnh phúc hơn*. Như vậy rõ ràng là hầu hết chúng ta luôn có xu hướng tìm kiếm một cái gì khác hơn là cái đang là, điều này được gọi là sự không thỏa mãn (*dukkha*). *Giác ngộ chính là thấy ra bản chất của cuộc sống* vốn tiềm ẩn một cái gì đó không ổn định và không đem đến một sự thỏa mãn tuyệt đối. Sự không thỏa mãn này tồn tại dưới nhiều hình thức khác nhau, từ thô đến tế. Ở những nước kém phát triển, điều này rất dễ nhận thấy, nạn nhân mãn, thiếu hụt lương thực, đói, khát, nóng, lạnh, thiên tai, chết chóc, chiến tranh ở nhiều cấp độ khác nhau. Đó là những tồn tại dễ thấy nhất của khổ. Ở những nước đang phát triển, nó là sự cạnh tranh khốc liệt, những đòi hỏi phải thay đổi, phải nâng cao trình độ nhận thức và nghiệp vụ không ngừng gây nên căng thẳng, chán nản, bức bối, thất vọng, nghi ngờ và ganh tỵ, thậm chí phản uất; chúng đều là những hình thức khác của khổ (*dukkha*) mà con người phải đối mặt hàng ngày. Ở những nước đã phát triển, nơi điều kiện vật chất đã tương đối hoàn hảo, kinh tế đã đi đến

chỗ bão hòa, chiến tranh, thiên tai cũng xảy ra đâu đó không phải kề cạnh họ, phải chăng khổ không còn? Lúc này con người lại phải đối mặt với những vấn đề khác, khi cái khổ không còn là vấn đề bức bách bên ngoài, nó lại là vấn đề bên trong, ngay trên thân thể chúng ta hay trong tâm hồn mỗi người, trong các mối quan hệ giữa những cá nhân trong gia đình và ngoài xã hội. Hầu hết chúng ta đang ở trong điều kiện thứ ba mà sư đã đề cập ở trên. Ở đây có điều kiện vật chất tốt đẹp hơn nhiều nơi khác trên thế giới, đó là một sự thật đáng lạc quan. Chúng ta cũng có một thể chế chính trị tương đối hoàn hảo, nơi có tự do, công bằng và văn minh thực sự trong xã hội, đây là một điều đáng tự hào vì chúng ta đang sống trong một xã hội như vậy. Nhưng thỉnh thoảng con người vẫn phải đối đầu với sự thay đổi của thiên nhiên, nhất là khí hậu, môi trường mà chúng ta đang sống ngày càng nóng lên mà biểu hiện khủng khiếp nhất là vụ cháy vừa qua ở Victoria. Điều này khiến chúng ta phải luôn đối diện với những pháp phòng lo toan thường xuyên về hỏa hoạn, bão lụt, động đất hay sóng thần đột ngột cướp đi những gì mà chúng ta đang có. Ngoài ra, vẫn còn rất nhiều điều mà chúng ta không thể đạt được vì giới hạn của con người.

Người ta sinh ra, già đi rồi chết. Không ai chọn được cha mẹ, quê hương, đất nước mà mình đã sinh ra, đây là một sự thật. Không ai chọn được chiều cao và dáng vẻ, đường nét trên thân thể và gương mặt mình. Ai cũng muốn mình xinh đẹp hơn, khỏe mạnh hơn, thông minh hơn, đáng yêu hơn, và khi đã có rồi, chúng ta muốn chúng tồn tại mãi mãi, nhưng có ai không phải trải qua già, bệnh và chết? Đây là một sự thật mà không ai tránh khỏi, cho dù người đó sống ở bất cứ đâu trên thế giới này. Thêm nữa, gần gũi với người / vật không thương, xa lìa với người / vật / thứ mà ta thương, mong cầu mà không đạt được cũng gây nhiều rắc rối phiền não. Và không phải bao giờ người / vật ta thương cũng đáng yêu dễ thương và muốn ở gần ta, dưới sự điều khiển của ta. Tình cảm của chúng ta luôn thay đổi, và tình cảm, nhận thức và những đòi hỏi của người cũng vậy, luôn thay đổi khiến ta phải phải pháp phòng lo sợ không biết những gì mà chúng ta đang có sẽ đi về đâu. Khi mất đi những gì mà ta cho là ‘của ta’, chúng ta thất vọng, đau khổ, và thậm chí tuyệt vọng muốn quyên sinh. Tình cảm thay đổi còn nhanh hơn cả thời tiết. Như vậy sự không thoả mãn (*dukkha*) tồn tại ở khắp mọi nơi, dưới nhiều hình thức và cấp độ, tuy nhiên, chúng ta nhận ra nó hay không, và khi

nhận ra nó rồi, chúng ta chấp nhận nó như một sự thật trong đời sống hay tìm cách trốn tránh, che đậy nó bằng nhiều thứ khác để có được cảm giác an toàn giả tạo.

Để giải quyết những vấn đề trên chúng ta cần phải *biết nguyên nhân của chúng*, điều giác ngộ cần thiết phải có để loại trừ nguyên nhân của khổ. Có những vấn đề chúng ta có thể thay đổi được, hay tác động lên điều kiện khiến nó phải thay đổi. Nhưng cũng có những thứ chúng ta không thể thay đổi được, và điều tốt nhất là chính chúng ta phải thay đổi để phù hợp hơn với hoàn cảnh sống. 1300 năm trước, Santideva, một nhà sư ở Ấn độ đã thốt lên:

“Làm sao ta có thể có đủ thảm da để che trọn mặt đất. Nhưng chỉ với đôi dép này ta có thể bảo vệ chân mình khỏi trầy xước” (trên đường đời đầy chông gai). Đây chính là trí tuệ biết chấp nhận và hóa giải những khúc mắc trong cuộc sống.

Nhưng chúng ta phải làm sao khi không thể thay đổi đối tượng, không thể thay đổi chính mình? Để giải quyết vấn đề này, chúng ta phải thay đổi thái độ nhìn nhận sự việc. Chính thái độ của chúng ta mới là yếu tố quyết định trong

việc nhìn nhận, đánh giá sự kiện là tốt hay xấu, tiêu cực hay tích cực. Mà thái độ này lại tùy thuộc vào nhận thức, nhận thức lại tùy thuộc vào hoàn cảnh sống, môi trường tuổi thơ, nền giáo dục mà chúng ta đã thọ nhận. Như vậy, *chúng là một chuỗi những liên hệ nhân - quả, tương duyên tương tức mà mỗi cá nhân là một mắt xích, mỗi lựa chọn, mỗi quyết định là một thành tố tạo nên chuỗi diễn tiến mà chúng ta gọi là cuộc đời này*. Theo cách này, chúng ta khó mà lần ra được đâu là điểm khởi đầu và đâu là điểm kết thúc. Chính vì vậy Đức Phật nói sinh tử luân hồi là vô thủy vô chung. Khi Sư hỏi một đứa bé: “con vịt sinh ra từ đâu?” Em bé trả lời: “từ quả trứng.” “Vậy quả trứng sinh ra từ đâu?” em bé nói: “từ con vịt.” Và như vậy không ai xác định được con vịt có trước hay cái trứng có trước, cái gì là nguyên nhân và cái gì là kết quả. Để giải quyết vấn đề này, những tôn giáo tin vào Thượng đế đưa ra một định đề khẳng định rằng Thượng đế là nguyên nhân đầu tiên và sáng tạo ra muôn loài, từ đó muôn loài liên kết với nhau để sinh sôi nảy nở. Tuy nhiên, sự nảy nở và phát triển này có nằm trong sự điều khiển của Thượng đế hay không lại là một vấn đề khác, và chúng gây ra rất nhiều giải thích, tranh cãi, luận bàn mà kết quả là

ngày nay chúng ta có rất nhiều tôn giáo và học thuyết. *Nhiều tôn giáo và học thuyết không phải là chuyện xấu, nhưng điều tai hại là mỗi người hay nhóm người lại thủ chấp vào những gì mình đã được dạy, đã được huấn tập, hay ý kiến của những người xung quanh cho rằng đó là chân lý duy nhất, và điều này dẫn đến xung đột, chia rẽ và hận thù, chiến tranh, hay tìm cách triệt tiêu lẫn nhau.*

Khác với những tôn giáo tin vào Thượng đế, Đức Phật nói rằng không có một nguyên nhân đầu tiên và duy nhất cho mọi hiện tượng. Mỗi cái đều là nhân cho một cái khác, và chính nó cũng chỉ là quả của một chuỗi các tiến trình nhân- duyên khác nhau. Như vậy nhân cũng là quả và quả cũng là nhân như câu chuyện về con vịt và cái trứng. Sau đây là một đoạn trích dẫn trong Trường Bộ Kinh, Câu hỏi của Thiên chủ Sakka liên quan đến vấn đề mà chúng ta đang thảo luận hôm nay. Cuộc đối thoại giữa Đức Phật và vị Thiên chủ diễn ra như sau:

1. Sau khi được phép, Thiên chủ Sakka hỏi Thế Tôn câu hỏi đầu tiên:

- Bạch Thế Tôn, do trời buộc gì (vì nguyên nhân nào), các loài Thiên, Nhân, Asurà, Nàgà,

Càn Thát Bà, và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: “Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù”. Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù?

Đó là hình thức câu hỏi thứ nhất, Thiên chủ Sakka hỏi Thế Tôn. Và Thế Tôn trả lời câu hỏi ấy như sau:

- Do tật đồ (ganh tỵ) và xan tham (keo bần), các loài Thiên, Nhân, Asurà, Nàgà, Càn Thát Bà và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: “Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù”. Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù.

Đó là hình thức Thế Tôn trả lời cho câu hỏi Thiên chủ Sakka. Sung sướng, Thiên chủ Sakka hoan hỷ tín thọ lời dạy Thế Tôn và nói:

- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ của con diệt tận, do dự của con tiêu tan.

2. Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ, tín thọ câu trả lời Thế Tôn, liền hỏi câu hỏi tiếp:

- Bạch Thế Tôn, tật đổ, xan tham, do nhân duyên gì, do tập khởi gì, cái gì khiến chúng sanh khởi, cái gì khiến chúng hiện hữu, cái gì có mặt thì tật đổ, xan tham có mặt? Cái gì không có mặt, thì tật đổ xan tham không có mặt?

- Nay Thiên chủ, tật đổ và xan tham do ưa ghét làm nhân duyên, do ưa ghét làm tập khởi, ưa ghét khiến chúng sanh khởi, ưa ghét khiến chúng hiện hữu, ưa ghét có mặt thì tật đổ, xan tham có mặt; ưa ghét không có mặt thì tật đổ, xan tham không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, ưa ghét do nhân duyên gì, do tập khởi gì? Cái gì khiến chúng sanh khởi, cái gì khiến chúng hiện hữu, cái gì có mặt thì ưa ghét có mặt? Cái gì không có mặt thì ưa ghét không có mặt?

- Nay Thiên chủ, ưa ghét do tham cầu làm nhân duyên, do tham cầu làm tập khởi, tham cầu khiến chúng sanh khởi, tham cầu khiến chúng hiện hữu. Tham cầu có mặt thì ưa ghét có mặt; tham cầu không có mặt thì ưa ghét không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, nhưng tham cầu do nhân duyên gì, do tập khởi gì? Cái gì khiến tham cầu

sanh khởi, cái gì khiến tham cầu hiện hữu? Cái gì có mặt thì tham cầu có mặt? Cái gì không có mặt thì tham cầu không có mặt?

- Nay Thiên chủ, tham cầu do suy nghĩ làm nhân duyên, do suy nghĩ làm tập khởi; suy nghĩ khiến tham cầu sanh khởi, suy nghĩ khiến tham cầu hiện hữu. Suy nghĩ có mặt thì tham cầu có mặt; suy nghĩ không có mặt thì tham cầu không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, suy nghĩ lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi? Cái gì khiến suy nghĩ sanh khởi, cái gì khiến suy nghĩ hiện hữu? Cái gì có mặt thì suy nghĩ có mặt? Cái gì không có mặt thì suy nghĩ không có mặt?

- Nay Thiên chủ, suy nghĩ lấy các loại vọng tưởng hý luận làm nhân duyên, lấy các loại vọng tưởng hý luận làm tập khởi. Các loại vọng tưởng hý luận khiến suy nghĩ sanh khởi, các loại vọng tưởng hý luận khiến suy nghĩ hiện hữu. Do các loại vọng tưởng hý luận có mặt thì suy nghĩ có mặt. Do các loại vọng tưởng hý luận không có mặt thì suy nghĩ không có mặt”. (DN. 21)

Cuộc đối thoại này cho thấy Thiên chủ là một vị trời rất có trí tuệ, luôn muốn tìm hiểu vấn đề một cách rốt ráo. Vì như một vị lãnh

đạo các chư thiên (năng lực thiện chủ đạo trong mỗi người hay trong vũ trụ), vị thiên chủ này muốn giải quyết vấn đề một cách có ý thức và có hệ thống, đúng phương pháp dựa trên sự hiểu biết đúng đắn về bản chất của vấn đề và các mối liên hệ tương quan tương tác. Đây là một phương pháp trực diện để giải quyết vấn đề rất Phật giáo: quan tâm một cách sáng suốt và khách quan nhìn nhận để giải quyết sự việc. Tuy nhiên, sự quan tâm đúng đắn này phải có nền tảng từ tình yêu thương không phân biệt và không thiên vị. Điều này là điểm khác biệt giữa sự tìm tòi, nghiên cứu và thử nghiệm thuộc về tâm linh và tôn giáo với khoa học và kỹ thuật thuộc về chủ nghĩa vật chất. Đoạn kinh trên cũng cho thấy khái niệm về thiên thần và Thiên chủ (không phải là Thượng Đế như quan niệm của người Thiên chúa hay người Hồi giáo, Hindu giáo) trong đạo Phật rất khác với các tôn giáo khác.

Câu hỏi của Thiên chủ Sakka phản ánh một vấn đề rất thực tế trong thế giới này: tại sao mọi người muốn hòa bình, yên ổn và hạnh phúc nhưng họ lại tự làm khổ mình và làm khổ người bằng cách gây bất đồng, bất ổn và chiến tranh? Câu trả lời của Đức Phật chỉ ra nguyên nhân là các phiền não nghiệp chướng của chúng

sanh bắt đầu từ sự *ích kỷ* và *thủ chấp*. Chúng ta hãy trở lại với chuỗi nhân duyên tạo ra cái thế giới bất ổn này, nó như sau: *ganh tỵ- ích kỷ* có nguyên nhân trong *ura - ghét*, cái này lại bắt nguồn từ *tham cầu*, và *tham cầu* lại đến từ *suy nghĩ* có nền tảng là *vọng tưởng hý luận*. Vọng tưởng hý luận chính là nhận thức sai lầm; khi các dữ liệu là không chính xác, suy nghĩ dựa trên các dữ liệu đó là *tà tư duy* (*micchā saṅkappa = vitakka*) và các tà tư duy đó dẫn đến *ura - ghét* dựa trên sự suy xét cảm tính chủ quan của cá nhân, và nó tạo ra đồ kỵ và ích kỷ đều dẫn đến hiềm thù, xung đột và chiến tranh. Khi tham cầu được thỏa mãn, con người sanh tham (ura thích), và từ tham này khiến họ ích kỷ muốn những gì vừa đạt được chỉ thuộc về mình, không muốn chia sẻ; khi tham cầu bị từ chối, người ta nổi sân hận (ghét), và ganh tỵ với những ai đang có cái mà mình mong muốn. Và như vậy, trong vô minh, chúng sinh mong cầu hạnh phúc và an ổn nhưng lại tự tạo ra đau khổ và bất ổn trong xã hội do chúng thiếu hiểu biết về chính mình và không biết rằng những gì đang diễn ra là mang tính nhân quả, không có một Thượng đế hay Sa tăng nào sau đó. Câu trả lời của Đức Phật đưa chúng ta về với sự thực đang diễn ra xung quanh chúng ta, về bản chất

của con người nói riêng và về các hiện tượng của đời sống nói chung trong mối tương quan nhân quả.

Trong đời sống hàng ngày cũng vậy, mọi sự việc xảy ra đều có nguyên nhân và tạo duyên cho một hay nhiều sự việc khác. Sinh ra ở đâu và như thế nào cũng có nguyên nhân và duyên nghiệp của nó. Xinh đẹp hay xấu xí, khoẻ mạnh hay yếu đuối, thông minh hay tầm thường, thành đạt hay không thành đạt, vv... tất cả đều có những nguyên nhân sâu xa mà Phật giáo gọi là Nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp (*kamma-vipāka*).

Vậy, nghiệp là gì? Theo nghĩa đen, nghiệp chính là hành động. Hành động biểu hiện qua 3 cửa là: thân (3), khẩu (4) và ý (3). Về phương diện đạo đức, nghiệp lại được chia ra 3 loại: thiện, bất thiện và trung tính, nghĩa là không thiện cũng không ác. Về phương diện triết học, nghiệp chính là ý chí (*cetanā*) hay động lực (*sañcetanā*) sau mỗi hành động. Trong mối quan hệ tương tục nhân quả trong thời gian, nghiệp lại được đề cập đến như hiện nghiệp, quá khứ và quả báo trong tương lai. Nghiệp cũng được nói đến dưới một số thuật ngữ khác như cận tử nghiệp, thường nghiệp, đoạn nghiệp,

chương nghiệp, vv... Đây là một vấn đề khá rộng lớn, mà bài viết này không đi sâu vào giải thích tất cả các khía cạnh mang tính triết lý của chữ nghiệp. Tuy nhiên, theo sự phân tích tâm lý ở đoạn kinh trên, chúng ta cũng đã có được một cái nhìn khá thực tế về vấn đề nghiệp quả.

Trở lại với vấn đề căn bản nhất liên quan đến khái niệm về nghiệp và quả của nghiệp, đó chính là hành động và kết quả của nó. Hành động như thế nào thì được gọi là thiện, và hành động như thế nào thì gọi là ác, điều này liên quan đến quan niệm thiện- ác vốn được hình thành và tồn tại cùng với sự hình thành và tồn tại của xã hội loài người. Quan niệm thiện-ác có thay đổi theo thời gian và cũng có những điểm dị biệt tùy theo xã hội, cộng đồng hay tôn giáo. Trong Đạo Phật, thực hành 5 giới cấm là tránh làm ác, tu Thập thiện là làm lành, vun bồi phước đức, như bố thí, giữ giới, tu thiền, vv. Trong phần này Sư sẽ chỉ đề cập sơ qua về 10 thiện nghiệp và 10 ác nghiệp. Đoạn đối thoại sau đây giữa Đức Phật và một nhóm Bà la môn ở Ấn độ vào hơn 2500 năm trước được ghi lại trong Trung Bộ Kinh nói về nghiệp trong ý nghĩa phổ biến nhất của từ này. Câu hỏi liên quan đến một vấn đề mà các Bà la môn trưởng giả đang quan tâm về sự sai biệt của các chúng sinh trong thế giới. Và câu

trả lời của Đức Phật là những lời giải thích dùng khái niệm nghiệp- quả, vốn là một niềm tin rất thịnh hành ở Ấn độ, nhưng cách phân tích của Đạo Phật cho thấy một sự lý giải mới, khác với niềm tin thông thường của đại chúng.

“ - Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, ở đây, một số hữu tình sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục? Nay Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, ở đây, một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào nơi tốt đẹp, Thiên giới, đời này?

- Nay các Gia chủ, do nhân hành phi pháp, hành phi pháp chánh đạo, nay các Gia chủ, mà như vậy, ở đây có một số loài hữu tình, sau khi thân hoại mạng chung phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Do nhân hành đúng pháp, hành đúng chánh đạo, nay các Gia chủ, mà như vậy, ở đây có một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào nơi tốt đẹp, Thiên giới, đời này.

- Chúng con không thể hiểu đầy đủ những gì Tôn giả Gotama thuyết một cách vắn tắt nếu không được giải thích rộng rãi. Lành thay, nếu Tôn giả Gotama thuyết pháp cho chúng con để

chúng con có thể hiểu đầy đủ những gì Tôn giả Gotama thuyết một cách vắn tắt!

- Như vậy, này các Gia chủ, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

- Thừa vâng, Tôn giả.

Các vị gia chủ Bà-la-môn, ở Sa-la vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Nay các Gia chủ, có ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo, có bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo, có ba loại ý hành phi pháp, phi chánh đạo. Nay các Gia chủ, thế nào là ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo? Ở đây, này các Gia chủ, có người sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình. Người này lấy của không cho, bất cứ tài vật gì của người khác hoặc tại thôn làng hoặc tại rừng núi không cho người ấy, người ấy lấy trộm tài vật ấy. Người ấy sống tà hạnh đối với các dục lạc, giao cấu với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có mẹ cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, đã có chồng, nữ tù nhân, cho đến những nữ nhân đã đính ước. Như vậy, này các Gia chủ, là ba loại thân hành

phi pháp, phi chánh đạo. [10 ác nghiệp 3 qua thân, 4 qua khẩu và 3 qua ý hành]

Này các Gia chủ, có ba loại thân hành đúng pháp, đúng chánh đạo, có bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo, có ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Này các Gia chủ, thế nào là ba loại thân hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Ở đây, này các Gia chủ, có người từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình; từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, bất cứ tài vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng, hoặc tại rừng núi không cho người ấy, người ấy không lấy trộm tài vật ấy; từ bỏ sống theo tà hạnh đối với các dục, không giao cấu với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, vv. Như vậy, này các Gia chủ, là ba loại thân hành đúng pháp, đúng chánh đạo. Và này các Gia chủ, thế nào là bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Ở đây, này các Gia chủ, có người từ bỏ vọng ngữ, tránh xa vọng ngữ, đến chỗ tập hội, hay đến chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, hay đến giữa các tổ hợp, hay đến giữa vương tộc, khi được dẫn ra làm chứng và được hỏi: “Này người kia, hãy nói những gì Ông biết”, nếu biết, người ấy nói:

“Tôi biết”; nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; hay nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy, lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc vì nguyên nhân vị kỷ, hoặc vì nguyên nhân tha nhân, hoặc vì nguyên nhân một vài quyền lợi gì. Từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đi đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia; như vậy, người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, ưa thích hòa hợp, vui thích hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, những lời nói nhu hòa, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy. Từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, người ấy nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi. Như vậy, này các Gia chủ, có bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo.

Và này các Gia chủ, thế nào là ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Ở đây, này các Gia chủ, có người không có tham ái, không tham lam tài vật của kẻ khác, không nghĩ rằng: “Ôi, mong rằng mọi tài vật của người khác trở thành của mình!” Lại có người không có tâm sân, không có khởi lên hại ý, hại niệm, nhưng nghĩ rằng: “Mong rằng những loài hữu tình này sống không thù hận, không bị oán thù, không nhiễu loạn, được an lạc, lo nghĩ tự thân!” Người ấy có chánh kiến, không có tưởng điên đảo, nghĩ rằng: “Có bố thí, có kết quả của bố thí, có tế lễ, có cúng dường, các hành vi thiện ác có kết quả sai biệt, có đời này, có đời sau, có mẹ, có cha, có các loại hóa sanh, trong đời, có các Sa-môn, Bà-la-môn chân chánh hành trì, chân chánh thành tựu, sau khi tự tri, tự chứng lại tuyên bố cho đời này và cho đời sau”. Như vậy, này các Gia chủ, có ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo. Như vậy, do nhân hành đúng pháp, hành đúng chánh đạo, này các Gia chủ, ở đây, một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào nơi tốt đẹp, nhân gian hay thiên giới.

Này các Gia chủ, nếu một vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo, mong ước: “Ôi, mong rằng sau khi thân hoại mạng chung, tôi được sanh vào đại phú gia, vương tộc Sát-đế-lị!” Sự

kiện này xảy ra, vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào đại phú gia, vương tộc Sát-đế-lị. Vì sao vậy? Vì vị ấy là vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo.

Này các Gia chủ, nếu một vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo, mong ước: “Ôi, mong rằng sau khi thân hoại mạng chung, tôi được sanh vào đại phú gia Bà-la-môn... đại phú gia gia chủ!” Sự kiện này xảy ra, vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào đại phú gia gia chủ. Vì sao vậy? Vì vị ấy là vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo. Này các Gia chủ, nếu một vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo, mong ước: “Ôi, mong rằng sau khi thân hoại mạng chung, tôi được sanh thân hữu với chư thiên Tứ thiên vương... với chư thiên cõi trời Ba mươi ba... với chư thiên Dạ ma... với chư thiên Đâu-suất-đà... với chư thiên Hóa lạc... với chư thiên Tha hóa tự tại... với chư thiên Phạm chúng... với chư thiên Quang thiên... với chư thiên Thiểu Quang thiên... với chư thiên Vô lượng quang thiên... với chư thiên Quang âm thiên... với chư thiên Tịnh thiên... với chư thiên Thiểu tịnh thiên... với chư thiên Vô lượng tịnh thiên... với chư thiên Biến tịnh thiên... với chư thiên Quảng quả thiên... với chư thiên Vô phiền thiên... với chư thiên Vô nhiệt thiên... với chư thiên Thiện hiện

thiên... với chư thiên Thiện kiến thiên... với chư thiên Sắc cứu kính thiên... với chư thiên Hư không vô biên xứ thiên... với chư thiên Thức Vô biên xứ thiên... với chư thiên Vô sở hữu xứ thiên... với chư thiên Phi tưởng Phi phi tưởng xứ thiên!” Sự kiện này xảy ra, vị ấy sau khi thân hoại mạng chung được sanh thân hữu với chư thiên Phi tưởng Phi phi tưởng xứ thiên. Vì sao vậy? Vì vị ấy là vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo.

Này các Gia chủ, nếu một vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo, mong ước: “Ôi, mong rằng, với sự đoạn trừ các lậu hoặc, với thắng trí, ta chứng ngộ, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại tâm giải thoát, tuệ giải thoát vô lậu !” Sự kiện này xảy ra, vị ấy với sự đoạn trừ các lậu hoặc, với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại tâm giải thoát, tuệ giải thoát vô lậu. Vì sao vậy? Vì vị ấy là vị hành đúng pháp, đúng chánh đạo.

Khi nghe nói vậy, các gia chủ Bà-la-môn ở Sa-la bạch Thế Tôn:

- Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người đứng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống,

phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện để trình bày. Và nay chúng con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y chúng Tỳ-kheo Tăng, mong Tôn giả Gotama nhận chúng con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, chúng con trọn đời quy ngưỡng!” (Saleyyasutta M.41)

Như vậy, tu là chuyển nghiệp hay sửa đổi thái độ và cách hành xử trong cuộc sống. Sự sửa đổi này được bắt đầu từ chánh tín (niềm tin đúng đắn) và chánh kiến (hiểu biết về nhân-quả thiện ác để rồi bỏ ác làm lành, tu tâm sửa tánh. Như vậy ai cũng phải ‘tu’ thì mới có hạnh phúc an lạc ngay trong đời này, và cũng là tạo duyên cho một sự tái sinh tốt đẹp cho đời sau.

Việc tu thường bắt đầu từ một sự nhận thức hay kinh nghiệm nào đó khiến người ta phải thay đổi cách sống và cách nhìn nhận về con người và cuộc đời. Sự kiện này có thể đến từ một cú sốc nào đó trong các mối quan hệ, cũng có thể nó đến từ một sự mất mát lớn lao khiến người ta cảm thấy hụt hẫng trong cuộc sống khiến họ **thấy khổ**, nó cũng có thể là một người

chiêm nghiệm về ***tính chất vô thường giả tạm*** của đời sống qua những gặp gỡ, tiếp xúc và trải nghiệm. Nhưng thấy khổ và thấy vô thường giả tạm cũng chưa đủ để người ta vượt qua chúng, người ta cần phải hiểu chính mình qua các mối quan hệ và các sự kiện xảy ra trong đời sống, và từ đó ***thấy ra tính vô ngã*** trong vạn pháp để thôi thủ chấp và tích lũy. Như vậy, đến giai đoạn cuối, tu là buông bỏ, bắt đầu từ buông bỏ tà kiến chấp thủ, buông bỏ các ác hạnh khiến mình và người đau khổ, buông bỏ các định kiến và thói quen không lành mạnh đã được điều kiện hóa, cho đến buông bỏ cả pháp môn đã từng tu tập trong một giai đoạn nào đó trên con đường giải thoát. Phải biết rằng Pháp Phật như những liều thuốc chữa bệnh cho chúng sinh, khi bệnh hết thì không cần phải uống thứ thuốc đó nữa.

Diệu pháp là thân được, Pháp (như dược liệu) được liệt kê là gồm 37 ‘vị’, chia ra thành 7 ‘thang’, nhưng tựu trung lại là có ‘7 pháp’ gọi là ‘bồ đề phần’. Khi Phật Pháp được xem như một con đường sống để có hạnh phúc an lạc chân thật, thì nó lại được gọi là ‘Bát Thánh Đạo’. Và khi Pháp được miêu tả như những gì cần phải huấn luyện, học tập để có được an lạc giải thoát thì chúng ta lại phải thực hành ‘Giới

–Định- Tuệ”. Người Phật tử tu chính là học hỏi và thực hành những pháp trên.

*Rằm Tháng Ba,
Chùa Bồ Đề, Melbourne 10. 04. 09.*

I.

VÔ MINH DUYÊN HÀNH

Đôi khi ta gặp những người rất tệ hại, nhưng ngay cả những người không được tốt đó vẫn thích được khen ngợi là tốt đẹp, cao thượng, dễ thương, vv, và căm tức, công phần khi bị chỉ trích. Những người rất xấu vẫn thích đẹp và mong muốn mình xinh đẹp hơn, hay ít nhất là cũng được khen đẹp ở một khía cạnh nào đó. Phải chăng những người tệ hại xấu xa trong thâm tâm vẫn thích cái tốt đẹp, thích được tán thưởng, thích được chú ý đến? Có một qui luật chung, đó là ai cũng muốn được yêu thương, quý trọng và được chú ý đến. Nhưng có bao nhiêu người biết rằng người khác cũng như ta

vậy, có một tự ngã và muốn được đánh giá đúng mức? Và muốn được người yêu, hãy yêu người, muốn được người kính, hãy kính người, muốn được quan tâm, hãy quan tâm đến người khác. Nhưng cũng có những người thiện cận đến nỗi không thấy được những nguyên tắc rất căn bản này, và luôn bị thúc đẩy bởi tham - sân - si, những năng lực không lương thiện khiến họ nói năng hành động và cư xử một cách thô lỗ, tội tệ đến mức mọi người đều muốn tránh xa. Đó chính là tầng cấp thấp nhất của vô minh, sự ngu muội và thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ phán đoán và thiếu kỹ xảo trong những tình huống thực tế. Tất cả các hành động xuất phát từ bản ngã, dù trực tiếp hay gián tiếp như trên đều được gọi là **vô minh duyên hành**.

1. Những cấp độ khác nhau của vô minh và hệ quả của chúng

Ở cấp độ thô thiển nhất, vô minh là sự ngu muội không biết đâu là tốt, đâu là xấu, đâu là hữu ích, đâu là bất lợi. Những con bạc, những kẻ trộm cướp lưu manh, những kẻ giết người, hay tra tấn hành hạ người, hành hạ súc vật, chim, cá, (chúng sanh hữu tình), những kẻ tà gian, dâm dật vô độ, vv, đều bị khổng chế, dẫn

dắt bởi cấp độ thô thiển này của vô minh. Vì nghĩ rằng nó có thể tìm được lạc thú, hay thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn một cách nhanh chóng bằng những hành động bất thiện, trái pháp luật, đáng bị chỉ trích công kích bởi đại chúng và những người có trí. Những kẻ ngu muội này lầm tưởng rằng nó có thể thoát khỏi hậu quả xấu của những hành động tội tệ của chúng nên những chúng sanh lầm lạc này cứ làm tới mà không cảm thấy sợ hãi hay hổ thẹn bởi những hành động bất chính của chúng. Trong thuật ngữ Phật học, đây gọi là vô minh làm duyên cho bất thiện hành (*avijja paccayā abhuttiñābhisankhārā*).

Những hành động như thế nào thì gọi là bất thiện hành? Bất thiện hành hay những hành động bất chính cũng có những cấp độ khác nhau, từ dễ thấy, lộ liễu và trơ trẽn đến tinh vi khéo léo và xảo quyệt. Hầu hết mọi người bình thường trong xã hội đều thấy trộm cướp, giết người, đồ tể hay đàng điếm, bài bạc, nghiện ngập, chửi bới tục tĩu, hay điêu ngoa dối trá là xấu ác, bất thiện và đáng bị nguyên rủa, đáng bị trừng phạt trong mọi xã hội từ cổ chí kim, từ Đông sang Tây. Nhưng vì sao chúng sanh lại ngu muội, nghĩ xấu, nói xấu và làm xấu như vậy?

Khi một con bạc tìm đến sòng bạc thường là do tham lam, muốn có tiền một cách dễ dàng

nhANH chóng. Thậm chí nó nghĩ rằng đó là cách kiếm tiền dễ dàng, nhanh chóng và... công bằng nữa! Nó tin rằng nó thông minh khôn khéo và lọc lừa hơn đối thủ và sẽ vớ được một khoản tiền béo bở trong đêm. Đối thủ của nó cũng nghĩ như vậy, và hầu hết những con bạc trong sòng bạc đều có ý nghĩ tương tự. Trong sòng bạc thường chỉ một vài người thắng bạc, còn lại là thua nhưng mọi người đều không mất hy vọng. Hope against hope, những kẻ bài bạc bị thúc đẩy, cắn xé và lao tới với tia hy vọng khi thì mãnh liệt, khi thì mong manh, rằng nó sẽ gỡ hoà hay thắng trong ván kế tiếp. Và những con bạc vẫn tham lam một cách lì lợm ngồi đó. Thứ năng lượng nuôi dưỡng nó lúc này là tham lam và giận dữ, cay cú khi nó thua, hể hả đắc thắng khi nó được. Cho dù thua bạc hay thắng bạc thì những con bạc đều bị thiêu đốt, thôi thúc bởi những tình cảm mãnh liệt mà trong tâm lý học Phật Giáo gọi là bất thiện tâm. Những bất thiện tâm này xuất phát từ vô minh, hay nói bằng ngôn ngữ bình dân, đó là sự ngu muội, sự thiếu hiểu biết và khả năng nhìn nhận, suy tư một cách đúng đắn.

Vì chúng sanh không tin vào nhân quả thiện ác, chúng không biết hoặc không tin rằng những hành động bất chính sẽ mang lại những hậu quả

tai hại ngay trước mắt cũng như trong lâu dài. Khi tức giận người ta có thể đánh đập người hay đánh đập, gây thương tích trên cơ thể và tâm hồn kẻ mà họ căm ghét (cho bỏ ghét!) Khi tham lam, người xấu có thể giết người cướp của hay lừa đảo, mưu mẹo để đạt lấy của người, hay trộm cắp tinh vi, hay gian dối lang chạ, hay bài bạc rượu chè. Cũng có khi người ta đến sòng bạc hay quán rượu chỉ để tìm quên những đau khổ khó khăn mà họ không thể đối mặt để giải quyết. Những lạc thú tạm thời do những hành động bất chính kẻ trên đem lại có thể làm cho kẻ lầm lạc cảm thấy thoải mái nhất thời và hẳn có thể tiếp tục làm ác, hay thúc đẩy khuyến khích kẻ khác làm ác. Những kẻ ngu muội và thiển cận này không biết rằng giết người hay đánh người thì sớm hay muộn gì cũng bị người giết lại hay đánh lại. “Hại nhân nhân hại sự này tại đâu”

Những kẻ trộm cướp gian dối hay lừa đảo thì có thể hưởng thụ những thứ mà chúng đã đạt được một cách bất chính chừng nào mà hành động của chúng chưa bị phát giác. Điều gì sẽ xảy ra khi chúng bị phát hiện? Bị tù đầy, bị khảo tra, bị kết án, bị trả thù, bị khinh chê, bị xa lánh, bị tịch thu tài sản... Ngay cả khi chưa bị phát hiện, những kẻ lầm lạc này cũng không

được sống hoàn toàn yên ổn. Chúng lo lắng và sợ hãi những hành động bất chính của chúng có thể bị phát hiện, chúng tìm mọi cách để che giấu, lấp liếm những tội đã phạm phải. Có khi để che giấu tội ác đã làm chúng phạm thêm những tội ác mới, để chứng tỏ gian dối là thật, chúng phải gian dối nhiều hơn nữa, và trong vòng luẩn quẩn này chúng cứ trôi lăn, từ sự mù quáng này đến sự mù quáng khác. Trong trường hợp này họ là những chúng sanh được gọi là đi từ bóng tối vào bóng tối.

Đến một lúc nào đó, nghĩ ác, nói ác, làm ác trở thành một thói quen gần như không thể nào sửa đổi. Những chúng sanh tội nghiệp này được gọi là incorrigible trong tiếng Anh, nghĩa là đã quá hư hỏng đời bại, không thể bỏ qua hay tha thứ. Một số những chúng sanh loại này nhận lãnh án tử hình hay chung thân, khổ sai trong một xã hội có pháp luật nghiêm minh, rõ ràng. Một số khác do nghiệp quả chưa chín mùi, tạm thời thoát khỏi pháp luật thì cũng thường bị chê bai, nguyên rủa. Có chăng chỉ có những kẻ xu nịnh xấu xa tuyên dương họ khi họ còn có quyền lực và tiền bạc. Những kẻ này khi ác nghiệp chưa chín mùi, chưa trở quả khổ đau đời khi còn dương dương tự đắc, vỗ ngực ca tụng xấu ác một cách trơ trẽn, tuyên bố rằng không

có nhân quả nghiệp báo gì cả. Chúng có thể nói rằng đạo đức, nhân quả nghiệp báo và sự thánh thiện chỉ là những giáo lý nhằm nhảm vô căn cứ, và không chứng minh được trong một thế giới nhiều nhưong đây cảm dỗ bởi vật chất và lạc thú, trong một thế giới mà sống gấp, sống vội kiểu ‘mì ăn liền’ thường được quảng cáo và tán dương khắp nơi. Ở đây, những hành động không lương thiện được dẫn dắt bởi tà kiến.

Những người cờ bạc và tửu quán không phải do tham lam, nhưng để tìm quên những khổ đau thâm kín (mà họ không dám đối mặt giải quyết) cũng chỉ là một giải pháp tai hại chỉ có những kẻ thiếu suy nghĩ mới làm. Vì rằng cờ bạc tửu điểm không những không giúp người đó thoát khỏi tình cảnh đang vướng mắc, mà còn tạo thêm nhiều rắc rối khác như khánh kiệt tài sản, trở nên nghiện ngập, vướng bệnh xã hội, vv. Và như vậy những kẻ yếu đuối này càng ngày càng lún sâu vào con đường truy lạc và tội lỗi. Đoạn cuối của những chúng sanh tội nghiệp này thường rất bi thảm. Họ là những kẻ uống nước mặn để thỏa mãn cơn khát tạm thời, càng uống càng khát thêm, và cuối cùng chết vì bị nhiễm độc. Dạng vô minh này được tâm lý học gọi là ‘hội chứng tự ti mặc cảm’ - (inferior complex).

Ở mức độ trung bình, vô minh là sự không thấu hiểu nguyên nhân, gốc rễ của *các hành* (*saṅkhārā*, pháp hữu vi, hay pháp được tạo thành, pháp được cấu tạo). Phần nhiều chúng sanh nằm trong cấp độ này của vô minh. Các hành ở đây chỉ cho hai loại hành: thiện hành và ác hành. Thiện hành là hành động, nói năng và suy nghĩ một cách thiện xảo và chín chắn đưa lại lợi ích cho mình, cho người hay cho cả hai. Bất thiện hành là những hành động, nói năng và suy tư thiếu tử tế, thiếu khôn ngoan và không sáng suốt khiến dẫn đến hại mình, hại người, hay hại cả hai. Những người này khi thì làm tốt, nói năng và cư xử khôn ngoan khiến được lợi ích và ca ngợi, nhưng khi khác lại làm xấu, nói năng và cư xử một cách thiếu khôn ngoan tử tế khiến hại mình, hại người. Tùy điều kiện hoàn cảnh người đó có vẻ tốt, nhưng trong một điều kiện hoàn cảnh khác lại xấu xa tồi tệ. Do đâu những người này có những hành vi hay cách cư xử bất nhất như vậy? Do họ không có khả năng nhìn nhận và suy tư một cách sáng suốt và sâu sắc. Họ bị ảnh hưởng bởi những người quanh họ, bởi sự tuyên truyền quảng cáo, và bởi vẻ xuất hiện bên ngoài, không thấy được thực chất bên trong.

Trong môi trường tốt và được giáo dục chu đáo, những người này trở thành tốt, đôi khi khả

kính và đáng yêu. Nhưng trong môi trường xấu hay trong hoàn cảnh khó khăn, họ sẵn sàng (đôi khi do dự) làm ác, miễn sao tạm thời thoát khỏi tình trạng túng quẫn; họ không nghĩ đến hậu quả xấu có thể đối mặt trong tương lai. Do khi thiện, khi ác, khi xấu khi tốt bất nhất như vậy nên đời sống của những người này là sự đắp đổi giữa hạnh phúc và khổ đau. Trong ngôn ngữ bình dân gọi là “khi lên voi, khi xuống chó”.

Những người này ít nhiều có hiểu biết đâu là tốt, đâu là xấu, những gì đem lại lợi ích và những gì đem lại bất lợi, nhưng họ thường chỉ thấy biết trên bề mặt của vấn đề/ hiện tượng mà không thấy bản chất của vấn đề/ hiện tượng. Họ là những kẻ “theo dòng”, hay gió cuốn chiều nào thì lay theo chiều đó, trôi nổi dật dờ theo trào lưu và xu hướng chung của xã hội. Trong số họ, nếu có đủ thông minh, tài trí và gặp thời thì có thể trở thành những “ngôi sao” hay những nhà lãnh đạo, có khi giàu có và nổi tiếng, thậm chí còn có thể trở thành thần tượng cho đám đông. Nhưng khi được đám đông hoan hô và tán thưởng không bỏ cho khi bị nguyên rửa và chà đạp cũng bởi đám đông đó, hay bởi một đám đông khác bất đồng quan điểm, khác niềm tin, đối nghịch.

2. Nguồn gốc và Động lực

Trong tâm lý và triết học Phật Giáo, nguyên nhân hay động lực được chia thành hai nhóm.

- Thiện căn (*kusalamūla*) bao gồm vô tham (không keo kiệt bủn xỉn, không ham muốn nhiều, tri túc hay biết đủ); vô sân (từ hoà và bi mẫn); và vô si (hiểu biết và sáng suốt). Những suy nghĩ, lời nói và hành động bắt nguồn từ một trong ba thiện căn này được gọi là thiện hành (*puññābhisankhārā*). Thiện hành cũng thường được miêu tả như là bố thí, cúng dường, biết ơn, cung kính, hoà ái, có tấm lòng rộng rãi và bao dung, hay làm từ thiện, ham học hỏi và ưa gần gũi các bậc thiện tri thức, hoan hỷ chỉ bày và giúp đỡ, khuyến khích người cùng làm thiện, trì giữ năm giới và nói chung là hành Thập Thiện, Thiền định, vv.
- Bất thiện căn (*akusalamūla*) bao gồm tham lam, sân hận, và si mê. Những hành vi xuất phát từ những bất thiện căn này được gọi là bất thiện hành (*abhuññābhisankhārā*). Những bất thiện hành này đã được đề cập đến ở những trang trước.

Hầu hết những hành động xấu ác, phạm pháp và không thiện xảo đều bắt nguồn từ cái tâm bất chính bị vô minh hay si mê dẫn dắt. Nhưng cũng có những hành động tưởng như tốt, có vẻ như từ thiện và khôn khéo nhưng lại chỉ xuất phát từ động lực vụ lợi, nghĩa là tham. Đôi khi người ta làm phước chỉ vì tham lam hay ngã mạn như muốn được khen ngợi là người tốt, muốn được chú ý đến, muốn được quả báo tốt đẹp cho đời này hay đời sau, muốn được sanh lên cõi trời, vv. Đôi khi người ta hô hào cổ vũ người khác làm điều mà họ cho là tốt như hy sinh cho tổ quốc đồng bào, yêu nước hơn yêu thân, vv, nhưng bản thân người hô hào lại không làm như vậy. Hoặc những điều mà họ cho là tốt đẹp thực ra chỉ là kiến chấp có gốc rễ trong si mê và sân hận dẫn dắt người tới kỳ thị, phân biệt và tàn nhẫn. Những nghiệp tạo tác như vậy được gọi là ‘nghiệp lóm đóm’ - nghĩa là những hành động có động lực không rõ ràng minh bạch.

Có khi những động lực có vẻ như tốt nhưng lại cho kết quả không tốt đẹp gì. Người ta nói về một xã hội “làm theo năng lực, hưởng theo nhu cầu”, một xã hội không có tư hữu và cạnh tranh nhưng kết quả lại khá bi thảm vì chúng sanh phần lớn lại khá tham lam, lười biếng và vô

trách nhiệm. (Tư hữu và cạnh tranh thường bắt nguồn từ tham lam và ngã mạn). Chúng ta đã chứng kiến nền kinh tế tập trung sụp đổ ra sao vì nó gián tiếp tạo ra nạn cửa công cửa quyền, nạn quan liêu, và bao cấp dẫn đến nạn vô trách nhiệm. Chung qui lại tất cả những hiện tượng đó đều bắt nguồn từ một ý tưởng thiếu sáng suốt và thiếu thực tế mặc dù nhìn qua thì ý tưởng đó rất cao thượng và có vẻ logic. Đó chính là vô minh. Mọi ý tưởng đều không nằm ngoài vô minh, dù là Xã hội chủ nghĩa (socialist) hay Tư bản chủ nghĩa (capitalist), dù là kinh tế thị trường hay kinh tế tập trung. Một ý tưởng (vô minh) có thể đưa người ta đi xa vạn dặm (hành). Đôi khi có vẻ như thành công, hạnh phúc và thoải mái. Nhưng rồi thời cuộc đổi thay, những lý tưởng, tiền đồ và sự nghiệp mà ta đã dày công tạo lập bỗng chốc sụp đổ như lâu đài trên cát. Người ta mất phương hướng, người ta tuyệt vọng, người ta thở dài than thân trách phận, hay trở nên bi quan yếm thế, hay cay cú, hoài nghi...

Xã hội loài người đã có những bước tiến bộ khá ngoạn mục. Từ thời đại đồ đá chuyển đến thời đại đồ đồng. Từ đời sống du mục đến đời sống canh tác định cư và đô thị hoá; từ nền kinh tế nông nghiệp đến công nghiệp và thương mại. Cùng với sự phát triển về kinh tế và vật chất,

con người cũng có vẻ ngày càng văn minh và cư xử với nhau tử tế hơn chăng? Trong một giai đoạn lịch sử, xã hội loài người đã từng tồn tại chế độ nô lệ. Những người nô lệ thường bị đối xử tàn bạo như súc vật, họ không có quyền gì cả, ngay cả quyền làm người. Thật đáng tiếc, trong xã hội được gọi là văn minh và tiến bộ của chúng ta ngày nay tệ nạn này vẫn còn, có những người chồng, người cha xem vợ con như nô lệ. Trong một số hệ thống tôn giáo và thần quyền, người phụ nữ cũng bị lợi dụng và áp bức bởi những luật lệ và cách cư xử rất thiếu công bằng và phi nhân bản. Những hành động tàn bạo này bắt nguồn từ ý tưởng chủ-tớ, sang-hèn, có quyền lực và không có quyền lực, ông chủ và kẻ làm thuê, tư tưởng trọng nam khinh nữ, vv.

Mọi ý tưởng hay tư tưởng xuất phát từ vô minh, dù mới hình thành hay đã tiềm ẩn nhiều đời (có tính truyền thống), đều có khả năng đẩy người ta tới hành động bất thiện và phi nhân bản. Mọi tư tưởng hay ý tưởng khiến người ta đối xử tồi tệ với nhau đều bắt nguồn từ vô minh. Ở cấp độ này vô minh là sự thiếu hiểu biết về những chân lý trong đời sống mà thuật ngữ Phật học gọi là **Tứ Diệu Đế**- bốn sự thực cao quý, và **Tam Pháp Ấn**- ba dấu hiệu không đổi của mọi hiện hữu. Vì vô minh người

ta không thấy rằng bản chất của đời sống vốn không toại nguyện. Vì sao đời sống lại không toại nguyện? Phải chăng Đạo Phật dạy người ta cái nhìn yếm thế bi quan trước cuộc đời?

3. Vô thường

Chúng ta đều thấy rằng có những người đủ tài trí thông minh, may mắn và đủ khả năng tạo dựng hạnh phúc, thành công trong đời họ, như vậy không phải là họ đã có được một cuộc đời toại nguyện ư? Vâng. Chúng ta hoàn toàn có thể đạt được hạnh phúc và ít nhiều những mức độ thoả mãn nào đó trong cuộc sống. Khi nói về Sự Thật của Khổ (*dukkha sacca*), Đức Phật không phủ nhận hạnh phúc của thế gian, nhưng ngài hướng chúng ta đến một cái nhìn sâu xa hơn, đó là những gì đi kèm với cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc và toại nguyện trong đời. Những đổi thay của thiên nhiên, những đổi thay của thời cuộc, những đổi thay của lòng người khiến mọi vật thể, mọi hiện tượng, mọi ý tưởng, mọi tình cảm và mọi mối quan hệ trở nên bấp bênh không bền vững. Khi những đổi thay theo chiều hướng mà ta mong muốn thì hy vọng tăng trưởng, ta nuôi hy vọng và ít nhiều cảm thấy hạnh phúc thoả mãn với đời sống. Khi những

sự đổi thay không như ta mong cầu thì ta thất vọng, đau khổ và bất mãn. Nhưng thử hỏi có ai có thể ra lệnh cho thời tiết đừng đổi thay? Có ai không già và không chết? Có ai luôn luôn dịu dàng, lịch lãm, phóng khoáng và hào hiệp như khi đang yêu? Đổi thay chính là qui luật duy nhất không thay đổi, nhưng vì thủ chấp, bám víu và ngu muội chúng ta làm như mọi vật phải theo ý ta, và chúng ta đau khổ vì sự ngốc nghếch này không ít.

4. Khổ và Nguyên nhân của Khổ

Tất cả mọi người đã được sinh ra đều bình đẳng trước đau khổ. Đau khổ là hệ quả của bám níu và thủ chấp vốn không chịu chấp nhận sự đổi thay tất yếu. Khi còn trẻ tuổi ta mong rằng lớn lên ta sẽ như thế này hay như thế kia. Dù rõ rệt hay tiềm ẩn, mỗi người trẻ tuổi đều tự xây một hình mẫu nào đó trong đầu và cố gắng để đạt được, hay gần hơn với thần tượng. Đối diện với thực tế không như ý, nhiều thanh thiếu niên đã bất mãn, mất phương hướng và niềm tin, thậm chí chọn biện pháp tự tử để kết thúc một cuộc đời vô nghĩa. Sự thất vọng và bất mãn có nguồn gốc từ việc bám níu, thủ giữ vào những giá trị, chuẩn mực định sẵn trong đầu những ai

thiếu thực tế. Nếu họ đừng xây những lâu đài trên cát, hay ít nhất cũng biết rằng mộng tưởng chỉ là những trò chơi lãng mạn không đi tới đâu, và nếu họ biết quay trở về với những gì chỉ là bình thường của cuộc sống... thì có lẽ nhiều bi kịch trong cuộc đời đã không xảy ra.

Đau khổ vì phản ứng một cách thiếu sáng suốt trước những đổi thay bất ngờ có thể gây ra một chuỗi sự kiện đau đầu không kiểm soát được. Chẳng hạn bạn đang lái xe vào giờ cao điểm, nạn kẹt đường đang là chuyện thường ngày trên lộ trình mà bạn phải đi qua. Có ai đó làm một cú rẽ bất ngờ ngay trước mũi xe bạn, bạn chỉ kịp thắng xe vừa đủ tránh tai nạn. Trong đầu bạn hình thành những ý nghĩ bức tức và giận dữ. Không kiềm chế được bạn bóp còi inh ỏi, hay thậm chí chửi rủa kẻ đó. Những chiếc xe phía sau cũng mất kiên nhẫn và bóp còi hay tìm cách nhích lên bất chấp luật lệ. Nếu tai nạn xảy ra, và các tài xế vẫn còn đủ mạnh mẽ xông vào nhau hơn thua, có lẽ một cuộc ẩu đả đã xảy ra mà hậu quả còn tai hại hơn chỉ là một vụ tai nạn. Đây chỉ là một ví dụ nhỏ trong vô số tình huống bi thảm mà những phản ứng tiêu cực có thể đem lại. Một trong chúng là những cuộc vận động quân sự và những cuộc chiến tranh được mệnh danh là ‘chống khủng bố’ mà chính phủ Mỹ đã

khởi xướng nhằm trả đũa cho cuộc khủng bố ngày 11 tháng chín (11 September).

Đau khổ vì những sai lầm đã qua, đau khổ vì những hậu quả tai hại trong hiện tại, đau khổ vì không biết điều gì sẽ đến ngày mai. Và chung qui lại, có bốn điều mà mọi người đều gặp trong cuộc sống, cho dù là ông vua, là hoàng tử, là tổng thống, thủ tướng, bộ trưởng cho đến kẻ đầu đường xó chợ, kẻ ăn mày vất vưởng không nhà cửa thân thích, tất cả đều bình đẳng trước sanh, già, bệnh, chết. Bạn có thể nói: Sanh, già, bệnh, chết là lẽ tự nhiên, hà cớ gì phải bận tâm đến chúng?

Có ai trong chúng ta khi sinh ra không cất tiếng khóc vì bỗng dưng phải tiếp xúc với một môi trường hoàn toàn xa lạ? Đây chỉ mới là điểm khởi đầu cho một đời sống bấp bênh mà không phải lúc nào chúng ta cũng có thể làm chủ tình huống. Ai cũng muốn mình luôn xinh đẹp, khỏe mạnh, vui tươi và hấp dẫn, nhưng những ước muốn này phần lớn là không được toại nguyện. Có ai trong chúng ta không phải già và chết không? Cho dù chẳng ai muốn già cả, tuổi già vẫn cứ đến, bệnh tật vẫn cứ đến không thềm hời ý kiến của chúng ta. Và những gì mình muốn mà không được, không muốn nhưng vẫn phải

chấp nhận đều được cho là khổ. Trong cuộc đời, chúng ta phải gặp gỡ và chung sống với những người mà ta không ưa, không thương, không yêu mến, điều này thật không dễ chịu một chút nào; trong khi đó những gì ta thương yêu, triu mến và thiết tha thì lại phải chia xa, cách trở. Dù không rơi nước mắt thì tim ta cũng đã bao phen nhói đau vì phải rời xa người/vật/ hay nơi chốn mà ta đã từng yêu mến- đây gọi là khổ của sự chia ly. Có những cuộc chia ly chỉ là tạm thời, và dù khổ sở, người ta vẫn nuôi hy vọng gặp lại người/ vật/nơi chốn mình thương yêu, nhưng cũng có những cuộc chia ly vĩnh viễn mà nỗi đau là gần như không thể nào hàn gắn.

Lại có nhưng nỗi đau do thay lòng đổi dạ. Người ta yêu mến không luôn luôn dễ thương, người đó cũng có những cá tính, những đồng đánh đồng bóng thất thường. Do đó từ yêu thành ghét, từ thương thành giận, từ bạn thành thù, và ngược lại. Không có gì đứng yên, không có gì là mãi mãi, nhưng vì thủ chấp bám níu vào những ý tưởng ngốc nghếch của mình, ta không đối diện người, vật và cảnh như bản chất đổi thay vốn có trong đó, nên ta phải khổ khi nhận ra sự đổi thay. Những khổ thương, khổ sầu, khổ luyến ái biệt ly, khổ tương tư mòn mỏi,

khổ day dứt bị ai, mỗi mỗi những nỗi khổ chồng lên nhau thành một đống khổ!

Đời người chỉ vắn vẹo trong ngoài một trăm năm. Trong suốt quãng thời gian đó chúng ta đã trải qua bao thăng trầm, bao sự kiện mà phần nhiều là bất như ý muốn. Chúng ta hy vọng rồi thất vọng, hạnh phúc và khổ đau, thành công và thất bại, được khen ngợi, được thương yêu, nhưng cũng nhiều khi bị chê bai, chỉ trích và ghét bỏ. Những bước thăng trầm trong cuộc đời không ai không trải qua dù ít dù nhiều.

Cuộc đời cũng giống như những con sóng: lên rồi xuống, dạt vào bờ tan biến để cho những con sóng khác tràn lên, nhưng chẳng có con sóng nào cứ lên cao mãi mãi mà không có lúc tụt xuống rồi tan biến. Có những con sóng mãnh liệt vỗ vào ghành đá tung bọt trắng xoá, có những con sóng cuồng nộ lao vào bờ, nghiền nát và đập tan mọi lực cản, nhưng cũng có những con sóng chỉ hiền hoà, lăn tăn dịu dàng êm ái vỗ nhẹ vào bờ. Những cuộc đời mà ta đã gặp cũng vậy, nhưng rốt cuộc rồi ai cũng phải chết, những hy vọng rồi thất vọng, những hạnh phúc và khổ đau, những được và mất trong cuộc đời chỉ như phù du ảo hoá. Không nhận biết được điều này, bị mê hoặc bởi ý thích và đam

mê, người ta lao vào cuộc đời như lao vào cuộc chiến, cố gắng giành giật hơn thua. Trong chợ đời không ít lúc ta phải chứng kiến cảnh cá lớn nuốt cá bé, cay đắng ta thở dài mặc nhiên công nhận “chân lý thuộc về kẻ mạnh”. Vì ích kỷ và ngã chấp, người ta có thể chà đạp lên nhau để đạt được điều mình muốn. Khi không đạt được điều mình mong muốn hay không thoả mãn với đối tượng mà mình muốn bóc lột, người ta sân hận, tức tối và muốn đập phá, nghiền nát đối tượng. Tất cả những phản ứng này đều không ngoài “vô minh duyên hành” (*avijja paccayā saṅkhārā*) mà kết cuộc “là tạo dựng một đồng khổ đau” (*dukkhakkhandhassa samudayo hoti*).

Bản chất của cuộc đời là bất toại nguyện. Cho dù chúng sanh có nhận ra điều này hay không thì chân lý này không vì vậy mà thay đổi. Đây không phải là cái nhìn bi quan yếm thế, mà là cái nhìn thực tế và giác tỉnh trước sự thật. Chúng sanh hầu hết đều không thấy biết điều này nên cứ lao vào “cuộc chơi” như những con thiêu thân lao vào bóng đèn. Chỉ khi thấy biết bản chất ảo hoá phù du của “cuộc chơi”, người ta mới lùi lại để nhìn nó từ một góc độ khác, một cái nhìn sâu hơn, xuyên suốt bề mặt của hiện tượng để thấy bản chất và nguyên nhân của những hiện tượng đó. Trong thuật ngữ Phật học

gọi thái độ này là nhận chân nguyên nhân của đau khổ và bất toại nguyện- hai mặt của một vấn đề góp phần vào nhận thức ra Tam pháp ấn.

5- Nguyên nhân của Bất Toại Nguyện

Nếu như vô minh dẫn dắt chúng sanh đến hành động tạo tác thiện ác để rồi phải gặt hái, thọ nhận những khổ vui trong cuộc đời, thì ái dục (yêu-ghét, thương-giận, thích-không thích, vv) chính là sợi dây trói buộc, là vòng lưới bủa vây khiến chúng sanh cứ luẩn quẩn trong một vòng xoáy không lối ra gọi là luân hồi.

Vì vô minh, chúng sanh thường phản ứng theo bản năng, tìm cách giành lấy và cố giữ những gì ta thích, những gì khiến ta dễ chịu (lạc thọ). Chúng ta bị thu hút về xu hướng này một cách gần như vô thức, và cũng gần như vô thức, ta phản ứng một cách khó chịu với những gì mà ta không thích, ta tránh xa hay cố gắng đẩy lùi những cảm giác khó chịu (khổ thọ). Chính những phản ứng này khiến ta khổ hơn những diễn biến tự nhiên. Gì gọi là diễn biến tự nhiên? Đổi thay gọi là diễn biến tự nhiên, nhưng ta không muốn thay đổi nên khi thay đổi đến ta tiếc nuối, bất mãn và khó chịu. Những gì ta không thích, ta muốn nó thay đổi, ít nhất là

đổi vị trí, đừng phải gần nó nữa, nhưng chúng dường như khur khur bất biến khiến ta buồn bực sân hận nhiều hơn. Thực ra không có gì bất biến cả, nhưng cảm giác của chúng ta vốn chủ quan và cảm tính nên ta thấy thời gian tâm lý. Thuật ngữ Phật học gọi đây là dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Tìm kiếm và ngụp lặn, đắm đuối trong dục lạc hưởng thụ gọi là dục ái. Duy trì và tiếp nối, leo thang và cải thiện những hưởng thụ và khoái lạc gọi là hữu ái. Né tránh và xua đuổi, cố gắng dập tắt hay chặn đứng những gì ta không ưa, không muốn gọi là phi hữu ái. Nền tảng của tất cả những hành động và phản ứng kể trên chính là vô minh.

Vô minh trong thuật ngữ Phật học không phải bao giờ cũng dẫn đến bất thiện hành. Ở đây vô minh chính là thấy rằng sinh tử luân hồi là vui, hay nói cách khác chúng sanh không thấy nguy hiểm trong sinh tử, họ đắm nhiễm và thoả thích trong bất cứ cảnh giới nào mà họ đã được sinh ra. Ví dụ như trong cảnh người, một người đàn ông sẽ thấy người đàn bà là hấp dẫn nhất, và ngược lại, người đàn bà cũng thấy người đàn ông là hấp dẫn nhất; nhưng ở trong cảnh thú, ví dụ như con gà trống sẽ thấy con gà mái là hấp dẫn nhất, và ngược lại; những loài thú khác cũng thấy những nhân vật đồng loại

với chúng là hấp dẫn, là xinh đẹp nhất. Người viết bỗng nhớ rằng ai đó đã nói rằng đối với con cóc đực thì con cóc cái là sinh vật dễ thương nhất trên thế gian! Có một câu chuyện hài hước kể rằng có một người đàn ông nọ yêu thương một người đàn bà chột mắt, anh ta thấy rằng tất cả các phụ nữ khác trên thế gian đều thừa một mắt! Điều này cũng làm cho vấn đề tự tử vì tình (hay vì tiền, vì danh dự, gì gì đi nữa) trở nên khá dễ hiểu. Trong mắt người trí những trò ngốc nghếch đó thật là vô minh. Vô minh này từ đâu ra?

Vì tâm chúng sanh đã được điều kiện hoá bởi những yếu tố khiến sinh ra trong một hình hài nào đó, trong một cảnh giới nào đó nên chúng không thấy được những gì không thuộc về tầm nhận thức của nó. Ví dụ như một đứa trẻ sinh ra ở nông thôn, suốt thời ấu thơ nó chỉ biết ruộng đồng, cây cỏ, chim muông, v.v, đối với nó những đồ chơi xa xỉ ở thị thành chẳng có ý nghĩa gì cả; và ngược lại, một đứa trẻ sinh ra và lớn lên giữa bốn bức tường xi-măng, được vây bọc bằng những toà nhà cao tầng của thành phố thì thường không thấy hứng thú gì giữa cảnh thiên nhiên. Một ví dụ khác là với một người không hiểu biết gì về âm nhạc, gảy đàn cho họ nghe chẳng khác gì đàn khảy tai trâu. Cách

thẩm thấu về thức ăn, mùi vị, thẩm mỹ, v.v cũng như vậy.

Chúng ta lệ thuộc vào những thói quen mà chúng ta đã được nuôi dưỡng, vào cách giáo dục mà chúng ta đã thọ nhận, vào môi trường văn hoá mà ta đã lớn lên. Nhân cách và cá tính của con người được hình thành và phát triển tùy thuộc vào những điều kiện như gia đình (cho gene di truyền, cho môi trường tuổi thơ,...), kinh tế – xã hội, văn hoá - nếp sống, vv. Những ‘vật liệu’ thô này điều kiện hóa cái bản ngã được xây dựng do chấp thủ vào chúng, đồng hoá với kinh nghiệm mà cho là ‘của ta’, là ‘ta’. Ta cho là ngon, là đẹp, là thú vị với những gì ta đã quen thuộc, và ngược lại ta cho là dở và có phản ứng nếu những thứ đó xa lạ với ta. Những giá trị mà chúng ta gắn lên các đối tượng chỉ là những giá trị tương đối và hữu hạn, nhưng cái tâm vô minh lại cho rằng chúng là tuyệt đối và vô hạn. Từ sự vô minh này dẫn đến sự bám víu, thủ giữ vào những giá trị đã được xác nhận (bằng cái tâm đã bị điều kiện hoá), và chối từ, đả kích những gì xa lạ hay không thuộc về ‘mode’ của nó. Bị hấp dẫn về những gì được cho là an toàn, dễ chịu, hợp ý,... hay phản ứng lại những gì không hợp ý, là khó chịu, là không dễ thương,... là hai mặt

của tâm tham ái. Những phản ứng kiểu này có gốc rễ từ vô minh.

Vô minh khiến người ta có những phản ứng cực đoan vì tin tưởng rằng những giá trị mà mình đang nắm giữ là giá trị chuẩn mực duy nhất. Chiến tranh, giết chóc, tàn sát và nhiều hành động bất nhân khác đều có thể tìm thấy nguồn cội trong vô minh. Vô minh và thủ giữ dẫn người ta đến thái độ thiếu khoan hòa, thiếu bao dung và phi nhân bản. Vô minh khiến người ta thấy những giá trị giả danh, tạm bợ và phiến diện mà không thấy được bản chất thực sự của hiện hữu hay không thấy được mối tương quan, tương duyên của các hiện hữu. Ở cấp độ này vô minh được gọi là kiến chấp. Từ sự nhận thức hẹp hòi (do đã bị điều kiện hoá) người ta đi đến chỗ đả phá, hay cưỡng bức, triệt tiêu những gì không đồng quan điểm, không đồng giá trị trong nhận thức của họ. Những cuộc chiến tranh tôn giáo, những xung đột chính trị thường bắt nguồn từ kiến chấp.

Ở một mức độ vi tế hơn, vô minh chính là ngã chấp. Tại sao có những yêu-ghét, thương-thù, thích- không thích? Vì có Ta, có Người. Những gì thuộc về ta thì thương yêu, gần gũi, những gì thuộc về người thì xa lạ, dè biiu. Chúng

ta thường thiên vị cho những gì mà chúng ta thương yêu, và ngược lại, thành kiến với những gì mà chúng ta không ưa. Nhận thức về một cái Ta tồn tại độc lập và tách biệt, đặc biệt với những gì không phải là Ta khiến chúng ta có những yêu ghét và sợ hãi phát sinh từ những yêu ghét đó. Cái ta này muốn được thương yêu, muốn được kính trọng, muốn được quan tâm đến, và nói chung là nó muốn những gì khẳng định sự tồn tại độc nhất vô nhị của nó. Cái ta này không muốn bị chia sẻ, và nó sẵn sàng làm bất cứ điều gì để ngăn chặn điều đó. Cái ta này tìm mọi cách xây những bức tường thành kiên cố mà vật liệu của nó là những cảm giác, những ý tưởng và tình cảm, những mối quan hệ và hoàn cảnh dẫn đến cái hình tượng ‘ta’ trong tâm mỗi người. Chúng ta bám níu vào những hình tượng ‘ảo’ này, tìm mọi cách để bảo vệ và duy trì nó. Chúng ta cảm thấy thương tổn và căm hận khi nó bị xúc phạm. Chúng ta cảm thấy sợ hãi khi nó có nguy cơ tan rã. Chúng ta sợ sự không tồn tại, sự vô nghĩa và sự lãng quên.

Tất cả những hiện tượng kể trên chính là **Ái - Thủ - Hữu**, nguyên nhân của Sinh trong các mắt xích duyên sinh làm thành vòng quay bất tận của hiện hữu mà chúng ta gọi là cuộc đời. Ái- Thủ- Hữu cũng chính là Hành- tạo tác

hay sáng tạo, vẽ vờ trên nền tảng của vô minh. Trong Tứ Diệu Đế, vòng quay bất tận này làm thành Khổ Đế - sự thực về khổ và Tập Đế - sự thực về nguyên nhân của khổ trong mắt các bậc thánh. Khi hành giả nhận chân ra chúng, chúng mất đi vẻ thâm u và bí ẩn. Nhưng có gì là cao thượng trong đau khổ và sự hình thành đau khổ? Vâng. Chúng ta sẽ tìm ra vẻ đẹp trong khổ đau và sự màu nhiệm mà những kinh nghiệm đó có thể thức tỉnh chúng ta trong dòng đời có vẻ như mù loà vô nghĩa này. Phần hai của bài viết này sẽ đề cập đến những giá trị đó dưới tiêu đề Bi- Trí- Dũng và Vô ngã- Vị tha.

II.

VÔ NGÃ – VỊ THA *Selflessness and Altruism*

Trong một cuộc nói chuyện với Phật tử, tôi nhận thấy nhiều người đã hiểu sai tinh thần của Đạo Phật qua giáo lý Vô ngã - Vị tha và Bi - Trí - Dũng. Bài viết này nhằm giúp các Phật tử ít có cơ hội tìm hiểu kinh điển nguyên nghĩa (công truyền và tinh yếu) liên quan đến những giáo lý căn bản và pháp hành phổ thông trong Đạo Phật.

Như một câu cửa miệng, nhiều người nói Đạo Phật là đạo của vô ngã - vị tha, nô nôm na hiểu là quên mình giúp người. Ngược lại, Thiên chúa

giáo lại chỉ trích ĐẠO PHẬT là thiếu tính xã hội và thiếu tinh thần phục vụ, chỉ lo tích đức, tăng phước hay giải thoát cho cá nhân mà thôi. Về một mặt nào đó, quả là đã có những người hay nhóm người hiểu không chính xác, thực hành sai và giảng dạy thiên lệch về tinh thần Giác ngộ và Siêu thế trong ĐẠO PHẬT khiến cho những lời phê bình trên là không hoàn toàn vô căn cứ.

Đức Phật có dạy quên mình giúp người không? Câu trả lời là khẳng định! Trong các câu chuyện Tiền thân (*Jataka stories*) khi đề cập đến Bố Thí Ba La Mật (*dāna paramī*), Bồ Tát đã hy sinh không chỉ tài sản (tài thí- cấp độ thứ nhất của hạnh bố thí hay xả bỏ) mà ngài còn cho đi từng phần của thân thể hay cả tính mạng của chính mình nữa để cứu giúp tha nhân khi cần thiết. Chỉ riêng hạnh Ba La Mật này cũng đã thể hiện đầy đủ tinh thần Bi – Trí - Dũng nếu nó được thực hành một cách đúng đắn. Thấy tha nhân đau khổ, thiếu thốn, hành giả chia sẻ những gì mình có để giảm thiểu nỗi khổ của người khác - đây chính là Bi. Bi khi đi với Trí thì không lụy, ngược lại, Bi mà thiếu Trí thì rất dễ bị lụy, nghĩa là giúp người không hữu hiệu mà còn mang phiền toái hệ lụy đến mình. Như người không biết bơi hay bơi chưa giỏi mà lao

xuống sông cứu người chết đuối thì kết quả là cả hai cùng chết chìm. Nhưng từ sự hiểu rõ tình huống và muốn giúp, và nỗ lực đúng cách để giúp khi cần thiết thì đó chính là Bi - Trí - Dũng. Tại sao sư lại dùng từ ‘cần thiết’? Vì trong một số tình huống, sự giúp đỡ chỉ làm xấu thêm tình hình: như tiếp tay cho kẻ trộm, tham ô, móc ngoặc chẳng hạn; hay o bế người ta quá khiến kẻ đó trở nên lệ thuộc, ý lại, mất đi tính độc lập và tự tin vào khả năng vươn lên của mình thì cũng không nên.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikāya*) có liệt kê về bốn hạng người thiết nghĩ cũng nên biết đến ở đây. Gì là bốn hạng người đã được đề cập? Hạng người thứ nhất thì “sống như đã chết” nghĩa là không đem đến lợi ích cho ai cả, buông trôi ngay cả chính cuộc đời mình. Đây là loại người không có một định hướng nào trong cuộc sống, (maladjudgement and inadequate). Hạng người thứ hai thì chỉ lo cho lợi ích của người khác mà không mấy quan tâm đến lợi ích của chính mình. Những người kiểu này thường bị chế giễu là “ăn cơm nhà vác ngà voi” trong dân gian vì họ quá năng nổ trong các công việc xã hội mà lại quên đi bản phận với chính mình và gia đình mình. Hạng người thứ ba thì lại chỉ chăm chăm vào lợi ích của

chính mình mà không quan tâm đến lợi ích của người khác. Những người như vậy thì hay bị chỉ trích là ích kỷ và thủ phận. Những chỉ trích này có xác đáng hay không chúng ta sẽ thấy trong phần sau. Hạng người thứ tư thì làm việc vì lợi ích của chính mình và đem lợi ích đến cho những người khác nữa. Các vĩ nhân trên thế giới là những người có nhân cách, trí tuệ và tinh thần phục vụ tuyệt vời này.

Trong bốn hạng người kể trên, Đức Phật nói rằng hạng người thứ tư là tuyệt vời nhất, đáng ca ngợi và khâm phục nhất. Điều này thật dễ thấy, trong bất cứ cộng đồng hay xã hội nào, hạng người năng động, sáng tạo và đầy thiện chí như vậy cũng được tán dương. Nhưng hạng người tốt kế tiếp trong thước đo của Bậc Giác ngộ lại không như chúng ta thường nghĩ một cách hơi hợt. Người biết làm việc vì lợi ích của chính mình, dù không mấy bận tâm đến thiên hạ ra sao, lại được xếp vào hạng người tốt thứ hai, hơn cả người chỉ lo cho người khác mà không tự làm lợi ích cho mình. Hạng người tồi nhất là không lợi ích cho ai cả, điều này thì quá hiển nhiên không cần thiết phải giải thích. Trong bài pháp đó, Đức Phật cũng giải thích thế nào là làm lợi ích cho mình và làm lợi ích cho người. Người sống có nguyên tắc, tự chủ và điềm tĩnh,

luôn tinh tấn trong các thiện pháp dẫn đến hạnh phúc tối thượng (Niết bàn, nơi vắng bóng tham, sân, si, trạng thái đã đoạn tận mọi khổ lụy) thì được gọi là người sống vì lợi ích của chính mình. Người tự mình thực hành những pháp thiện xảo như vậy, lại dạy bảo, nâng đỡ người khác để họ cùng sống đời sống chuẩn mực và hữu ích thì được gọi là người đem lợi ích đến cho mình và cho tha nhân. Người chỉ dạy người khác sống tốt mà tự mình không thực hành những điều đã dạy người thì gọi là người không biết sống cho lợi ích của chính mình.

Như vậy, rõ ràng chữ ‘vì tha’ ở đây là rất thực tế, nó không chỉ là thiện ý, mà còn là thực lực và phương pháp nữa. ***Bạn chỉ có thể cho những gì bạn có, bạn không thể cho những gì mình không có.*** Chỉ khi bạn vừa có thực lực, vừa có thiện ý thì mới có thể làm từ thiện. Nếu bạn không có gì cả ngoại trừ một đồng khổ đau, bối rối và mất phương hướng trong cuộc đời thì bạn cũng không thể giúp được ai, dù bạn yêu thương người ta đến đâu đi nữa thì cũng chỉ là những ý tưởng hảo huyền không thực tế. Khi bạn đang buồn bực, phiền muộn, làm sao bạn có thể cho người khác hạnh phúc an vui? Bầu không khí quanh người phiền muộn lo âu hay giận dữ cũng bị ảnh hưởng cái nóng nảy

bức xúc của một vài cá nhân đang có tâm trạng không vui. Và nó có thể trở thành một phản ứng dây chuyền dẫn tới một cuộc bạo động hay nổi loạn. Ngược lại, khi bạn đang vui vẻ hạnh phúc, dù bạn không có tác ý ‘cho người’ cái tâm trạng hạnh phúc đó thì những người thấy bạn cũng cảm nhận được cái tinh thần phấn chấn của bạn. Và như vậy là bạn đã ‘cho’ cái nguồn sinh lực tích cực đó rồi. Do vậy hãy làm sao cho chính bạn được hạnh phúc an vui, rồi bạn mới có thể cho người niềm hạnh phúc an vui. Nếu bạn vừa có thiện ý, vừa có khả năng và phương tiện thiện xảo nữa thì thật tuyệt vời.

Trong một bối cảnh khác Đức Phật lại khuyến khích chúng ta hãy phát tâm từ bi vô lượng đến tất cả chúng sinh: dù lớn hay bé, dù thấp hay cao, dù sang hay hèn, dù gần hay xa, dù thấy được hay không thấy được. Hãy đối xử với mọi người bằng tình của một người mẹ luôn yêu thương và hy sinh cho đứa con duy nhất của mình. Hãy duy trì tình thương cao cả và quên mình này trong mọi lúc, mọi nơi, từ lúc mở mắt chào một ngày mới cho đến khi rơi vào giấc ngủ an lành. Đừng bao giờ ôm ấp những tâm niệm sân si hờn oán và mong người gặp khổ đau hoạn nạn. Đừng dối lừa người dù chỉ là một lời hứa suông. Hãy thương và ôm trọn vào lòng ngay

cả những khiếm khuyết và bất toàn của mình và tha nhân. Tình thương và sự cảm thông sẽ hoá giải và chuyển biến những năng lực hay phẩm chất tiêu cực, vô dụng, hay thậm chí độc hại thành hữu ích, tích cực và tốt lành.

Thương những gì dễ thương thì thật dễ, bất cứ một người bình thường nào cũng có thể làm được; nhưng thương những gì khó thương, những trái ý nghịch lòng, những cừ thù oán hận thì không phải là dễ. Tâm chúng ta quen phân biệt xấu-tốt, được-mất, hay-dở, thích-không thích, thân-không thân, bạn-thù vv. Những phân biệt chia chẻ nhị nguyên này thường là điểm xuất phát của nhiều thứ phiền não khác như ích kỷ, ganh tỵ, thiên vị, thiếu bao dung hay đố kỵ, hiềm hận... Biết chăng những giá trị mà chúng ta gán cho đối tượng thì rất chủ quan, phiến diện và thường bị ảnh hưởng bởi cảm tính nên chúng không phải là những thước đo đáng tin cậy. Ý thức được điều này, người thiện trí không để cho những cảm tính chủ quan dẫn đến những tình cảm thiên vị hay đố kỵ, không phản ứng hay cư xử một cách hấp tấp, bốc đồng (react impulsively). Người thực hành rốt ráo những gì Phật dạy thì không xem ai là kẻ thù, nhìn tất cả chúng sanh bằng cái tâm bao dung, cởi mở và bình đẳng không phân

biệt. Đây mới đích thực là tinh thần vô ngã của Đạo Phật.

Vô ngã không phải là xả mình hay quên mình cho một mục đích nào đó (cho người thân yêu, cho chủ nghĩa- lý tưởng mà mình tôn thờ, cho đất nước hay tôn giáo... - chúng ta sẽ bàn thêm ở phần sau - chúng chỉ là những giá trị mở rộng của bản ngã), mà vô ngã là không chấp thủ, vô phân biệt, bình đẳng và trung dung trước mọi cao-thấp, tốt -xấu, hơn-thua, được-mất, và thị phi của cuộc đời. Vô ngã không phải là quên mình, mà là biết mình, biết người nhưng không chấp thủ vì thấy được sự vận hành không ngừng của vạn pháp trong đó có cả những gì cấu trúc nên mỗi cá nhân. Sự vận hành đó có tính tương quan nhân duyên, khi những yếu tố như vậy, hoàn cảnh như vậy cùng xuất hiện thì hiện tượng như vậy sinh khởi, khi những yếu tố, điều kiện thay đổi thì sự vật, con người và các hiện tượng cũng thay đổi. Thấy được những thay đổi, vận động, hình thành và tan rã không ngừng trong mọi hiện hữu, chúng ta sẽ thôi chấp thủ vào một giá trị bất biến hay một bản ngã thường hằng đang tồn tại trong ta (*ātman*) hay ngoài tầm nhận thức của chúng ta (Thượng Đế - God or *Brahma*).

Đức Phật không cho rằng có một soạn giả hay đạo diễn nào đằng sau những vở kịch cuộc đời này. Nó là một sự vận hành theo các qui luật vô ngã, hay nói theo ngôn ngữ thông thường, chúng là những qui luật tự nhiên có tính tương tác và chi phối lẫn nhau trong một sự vận động không ngừng. Nói như vậy không có nghĩa là mọi chuyện xảy ra một cách ngẫu nhiên và tùy hứng, và chúng ta không phải chịu trách nhiệm cho chính cuộc đời mình. Thật ra phản ứng của chúng ta, cái phản ứng xuất phát từ khuynh hướng từ chối và thủ giữ của bản ngã chấp thủ quyết định phẩm chất của những kinh nghiệm mà chúng ta đã đi qua, đang là và sẽ gặp trong cuộc đời. Cái bản ngã mà chúng ta tự tạo nên như một vỏ bọc để tồn tại, để chống lại những gì khiến chúng ta đau khổ, bất mãn vốn không thực. Do nhân duyên, hoàn cảnh, chúng đã được tạo nên và chúng có những giá trị đối trị nhất thời nhưng nếu chúng ta thủ giữ vào những hình mẫu giả tạo và lỗi thời này, chúng ta sẽ không bắt kịp nhịp độ vận hành tự nhiên của vạn pháp trong đó những gì cấu thành nên một nhân cách, một cá tính cũng đã thay đổi. Sự thủ giữ tất yếu sẽ dẫn đến xung đột ngay bên trong cá nhân đó cũng như xung đột trong các mối quan hệ của cá nhân đó với môi trường xung quanh.

Vì chúng ta chấp thủ cái thân này (sắc uẩn) là ta nên mới o bế, chiều chuộng và thoả mãn mọi đòi hỏi của nó. Nếu ai động đến nó, chúng ta cảm thấy bị tổn thương và căm hận tìm cách trả đũa. Vì xem thân là ta nên mới tránh lao tổn tẩm thân đó vì người, người chấp thân là ta thì thường rất ích kỷ và không phục vụ ai cả, chỉ lo giữ lấy tẩm thân lành lặn. Vì chấp thân là ta nên khi nó khỏe mạnh thì chúng ta hạnh phúc hồ hởi, khi nó bệnh hoạn đau ốm thì chúng ta sầu muộn lo âu, than thân trách phận. Khi thân đẹp đẽ trẻ trung thì kẻ đồng hoá với thân đó tự kiêu, ngã mạn; khi thân đó xấu xí, bệnh hoạn, và già nua thì người ta mặc cảm tự ti. Chấp thủ vào thân thể hay vật chất thì mọi thay đổi, biến động từ chúng đều làm chúng ta bất an và lo lắng. Chấp thủ vào thân thể, vật chất, tài sản,.. là cấp độ thô thiển nhất (và cũng phổ biến nhất) của ngã chấp. Trong thuật ngữ Phật học, chúng được gọi là thân kiến (*sakkayaditthi*). Kể đến là chấp thủ vào cảm thọ, nhận thức (thọ uẩn và tưởng uẩn), như chúng ta đã đề cập sơ qua ở phần trên, đó là cái tâm phân biệt, đánh giá và phản ứng hấp tấp vội vàng. Từ những cảm nhận, đánh giá và phản ứng đó khiến sanh ra những tâm trạng vui -buồn, yêu ghét, vv (hành uẩn). Và những chất liệu vừa kể trên được

tích trữ và làm nền cho những phản ứng mới một cách có ý thức hay bị điều động bởi vô thức (bao gồm trong thức uẩn).

Khi có sự chấp thủ, nghĩa là có sự nắm bắt, sở hữu và giới hạn, vô hình chung chúng ta tự khoá mình, tự điều kiện hoá và giới hạn những cảm giác, nhận thức và thái độ hay phản ứng của chúng ta trong một cái khung nhất định gọi là bản ngã. Cái bản ngã đó đã được hình thành do nhiều yếu tố như gia đình, xã hội, những điều kiện thiên nhiên, văn hoá, giáo dục, lịch sử, và vv. Như đã bàn ở trên, những yếu tố, điều kiện đó vốn không ngừng thay đổi, nhưng sự thủ giữ lại đóng khung chúng ta lại trong một định kiến hẹp hòi và một hình mẫu hay ý tưởng lỗi thời khiến cho những phản ứng của cái bản ngã đó chỉ đem đến đau khổ, bức xúc vì thiếu hoà hợp với hoàn cảnh mới và không bắt kịp sự vận hành không ngừng của thế giới khách quan. Thực ra cái thế giới chủ quan (bản ngã) cũng vận động và biến hoá không ngừng, nhưng khuynh hướng thủ giữ lại cố từ chối, cố chống lại, cố điều khiển và thao túng những thay đổi đó, và chính cái ý chí chủ quan này là nguyên nhân của hầu hết những xung đột, đau khổ và tang thương trong đời.

Tại sao con người lại có khuynh hướng thủ giữ và tạo lập bản ngã? Đức Phật nói đó là vì vô minh. Vô minh là một thuật ngữ Phật học để chỉ cho sự thiếu hiểu biết (ignorance) hay sự hiểu biết không đầy đủ (incomplete knowledge) và sự nhận thức bị bóp méo vì cảm quan cá nhân (*vipallasa* in Pāli, and *parikalpita* in Sanskrit). Trên phương diện tâm lý, thủ giữ là một phản ứng có khuynh hướng tự duy trì nhân diện (identity) của bản thân. Không có một nhân diện, người ta sợ hãi và bất an (vì nhận thức) rằng mình không là ai cả, không là gì cả, là con số không. Bấp bênh và lo lắng, người ta sẵn sàng bám víu vào bất cứ một cái gì, dù chỉ là tạm thời, cho họ cảm giác mình đang tồn tại, đang hiện diện và phải được công nhận. Niềm khát khao được nhận ra, được chú ý và được quan tâm, được kính trọng khiến người ta phải tự tạo cho mình một nhân cách, một cá tính để khẳng định sự tồn tại độc lập và đặc biệt của mình. Thực ra thì hình thành hay duy trì một nhân cách hay một cá tính không có gì là sai trái cả, nhưng sự chấp chặt vào những ý kiến chủ quan và những phản ứng cảm tính mới làm thành vấn đề.

Đây là một xu hướng tâm lý khá tự nhiên và cực kỳ phổ biến đến nỗi không ai tự hỏi nó có

cần thiết hay không. Chính vì nó được xem là ‘tự nhiên’ nên người ta không cưỡng lại sự thôi thúc có tính bản năng này, hay tệ hơn nữa là tìm mọi cách để ‘vật chất hoá’ những ý tưởng về mình. Khi những ý muốn này được chấp nhận trong điều kiện thực tế, người ta cảm thấy an tâm và tự tin hơn, chúng ta gọi họ là những kẻ thành đạt và hạnh phúc trong cuộc đời. Nhưng khi những ý muốn đó không gặp gỡ với thực tế cuộc sống (điều kiện bản thân- gia đình, điều kiện kinh tế, điều kiện văn hoá và xã hội, vv) thì thường có hai khả năng xảy ra: nó tự động biến đổi, nguy trang để dễ chấp nhận hơn (defense mechanism), hoặc nó sẽ chán nản, thất chí và đơn phương tuyệt vọng chống lại toàn thế giới! (destructive behaviour). Cả hai khả năng này đều là khổ đau, bất hạnh dù được dấu diếm che đậy hay lộ liễu một cách bất cần.

Trở lại với vấn đề vô ngã -vị tha, chỉ khi nhận thức rõ cả hai khía cạnh của bản ngã: tính chất giả tạo và tạm thời của nó, và những đau khổ-xung đột mà trong quá trình tạo lập và duy trì nó chúng ta phải trải qua, người ta mới bắt đầu xem xét lại và nghi ngờ về tính đích thực của những gì vừa trải nghiệm. Người ta thôi chụp bắt và thủ giữ, người ta buông bỏ những giá trị đã bị đóng khung và giới hạn vì thành kiến

và định kiến. Người ta không còn bị đẩy tới vì những thúc dục như ‘phải chứng tỏ’, ‘phải hiện diện’, ‘phải cho thấy’, ‘phải chứng minh’, ‘phải đạt được’, vv. Chỉ những hành động không bị chi phối bởi tham, sân, si thì mới gọi là vô ngã, không vị kỷ, không chấp thủ. Một hành động vị tha thực sự phải xuất phát từ trí tuệ và lòng bi mẫn. Trong phần kế tiếp chúng ta sẽ bàn tiếp về vấn đề này.

Last revised on 1st Nov. 2006.

BCC. Dehiwala, Sri Lanka.

III.

BI - TRÍ – DŨNG BA THỂ ĐỨNG TRONG ĐẠO PHẬT

Trong phần I chúng ta đã đặt ra câu hỏi phải chăng Đạo Phật đưa người ta đến cái nhìn bi quan yếm thế trước cuộc đời, qua những phân tích về kinh nghiệm sống ở phần I và thủ chấp ở phần II thì chúng ta đã ít nhiều thấy rằng hiển nhiên là không như vậy. Như một vị lương y sáng suốt và bi mẫn, Bụt (The Buddha) đã thấy rõ bệnh của chúng sinh: Khổ Đế chỉ là triệu chứng của bệnh, Tập Đế là nguyên nhân của bệnh, Diệt Đế là sự hoàn toàn vắng bóng những nguyên nhân và triệu chứng đó, và Đạo Đế là phương cách để chuyển hoá, loại trừ các

nguyên nhân và triệu chứng của bệnh. Như vậy, Tứ Diệu Đế là một phát hiện thực tế, hoàn hảo, logic và tuyệt vời nhất trong những khám phá về con người và cuộc sống. Người viết đang tự nghĩ không biết các nhà xét duyệt những giải thưởng Nobel có bao giờ nghĩ đến điều này chưa? Một phát hiện thiết thực, khoa học và đầy nhân bản như vậy hơn hai ngàn năm trăm năm trước mà cho đến bây giờ vẫn không được đánh giá và thẩm thấu đúng mức thì quả là một thiếu sót lớn.

Xung đột, vấp ngã và khổ đau là những bài học trong cuộc đời để chúng ta trưởng thành và trở nên nhân hậu hơn trước con người và cuộc sống. Những kinh nghiệm sống mà chúng ta đã đi qua, đang trải nghiệm và sẽ gặp trong đời không phải là những thưởng phạt của một Đấng toàn năng nào cả. Chúng được tạo ra bởi chúng ta, bởi những phản ứng của chúng ta trước các tình huống thực tế của cuộc sống. Theo Đạo Phật thì mỗi người là vị kiến trúc sư của chính cuộc đời mình. Nếu ta phản ứng tiêu cực thì tình huống sẽ tồi tệ hơn, và cuộc sống sẽ đi xuống. Nếu ta phản ứng tích cực thì tình huống sẽ được cải thiện, và cuộc đời sẽ đi lên, ngày càng tốt đẹp hơn. Ở một mức độ nào đó chúng ta có quyền lựa chọn một cách sống tốt nhất cho

chính mình, một hướng đi cho đời mình. Những gì chúng ta đang làm trong hiện tại quyết định tương lai của chúng ta, và những gì mà chúng ta đang trải qua bây giờ là kết quả của những tạo tác của chúng ta trong quá khứ. Với một tầm nhìn sâu rộng như vậy chúng ta sẽ thấy rằng cuộc đời vốn công bằng và không thiên vị- đó là qui luật của nghiệp-quả (*karmanīyama*), một trong năm qui luật điều động sự vận hành của cuộc sống.

Bạn có thể nói rằng chúng ta không có quyền lựa chọn cha mẹ, giống nòi, đất nước và thời đại mà chúng ta đã sinh ra. Nhiều người đã than thân trách phận vì không xinh đẹp, không khỏe mạnh, không sinh đúng thời, v.v... Làm như vậy thì có ích gì đâu? Theo qui luật của nghiệp thì do những người đó đã tạo tác những nghiệp bất thiện hay tiêu cực trong quá khứ (đời trước) nên nay mới sinh ra trong hoàn cảnh kém hấp dẫn như vậy. Nếu người đó vẫn có những phản ứng tiêu cực thì chỉ làm cho tình thế xấu hơn mà thôi. Người viết đã từng gặp những người bị tâm thần vì ganh tỵ, thất vọng, thất chí hay thất tình. Trở nên tâm thần hay rối loạn thần kinh là kết quả của những phản ứng tiêu cực được lặp đi lặp lại thường xuyên khi nạn nhân (mà thực ra cũng là chủ mưu!) phải đối diện với một thực

tế không như ý, hay những tình huống bi đát. Kể ra thì không ai trong chúng ta không từng gặp những hoàn cảnh ngang trái, những trái ý nghịch lòng trong cuộc đời, nhưng phản ứng ra sao trước những tình huống như vậy chính là chìa khoá của vấn đề. Và đây chính là cơ hội để chúng ta lựa chọn. Một sự lựa chọn thiếu sáng suốt sẽ dẫn đến những hậu quả tai hại, và ngược lại, một sự lựa chọn khôn ngoan và sáng suốt sẽ đem đến những thuận lợi.

Có lẽ chúng ta đều biết câu chuyện cổ tích “Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn”. Bà hoàng hậu mẹ kế của Bạch Tuyết vốn rất xinh đẹp, đã được chọn làm hoàng hậu, nhưng bà này quá tham vọng và kiêu hãnh. Bà muốn rằng mình là kẻ đẹp nhất thế gian, và sẵn sàng tiêu diệt hay hạ thủ bất cứ địch thủ nào trong khả năng quyền lực của mình. Bà không chịu nổi khi nghe chiếc gương (thực ra là cái tâm kiêu hãnh, ngạo mạn, và đầy ganh tỵ của bà) nói rằng ngay trong hoàng cung có một người xinh đẹp hơn bà. Mù loà vì ganh tỵ và đố kỵ, bà đã làm một tội ác lớn mà kết quả cuối cùng là cái chết nhục nhã của chính bà. Câu chuyện cổ tích đầy ý nghĩa khác là “Ông lão đánh cá và con cá vàng”. Sự may mắn mà ông lão đánh cá có được là do kết quả của lòng từ bi của chính ông lão, nhưng những

phần thưởng từ vị thần biển lại chỉ khiến người vợ tham lam một cách ngu ngốc của ông tạo nghiệp xấu. Lẽ ra phải hoan hỷ vui sướng với những gì chồng mình đem về, người vợ tham lam này chỉ biết tìm lỗi và đay nghiến chồng vì không mang về những thứ tốt hơn. Trong chúng ta có bao nhiêu người có những phản ứng và lựa chọn cách cư xử ngu ngốc như thế này trước những gì cuộc sống đem đến cho ta?

Nếu không có những đau khổ trong cuộc đời làm sao chúng ta biết khước từ những thú vui tạm bợ và hướng đến chân hạnh phúc của sự buông bỏ không thủ giữ? Nếu không thấy và trải nghiệm những khổ đau cay đắng trong đời, làm sao có thể sanh khởi lòng từ bi và bác ái? Nếu chúng ta biết rằng con người thì vốn bất toàn khiếm khuyết, những gì xảy ra trong cuộc đời chính là những thử thách và bài học để chúng ta tự hoàn thiện mình, thương mình và thương người một cách đúng đắn hơn thì tất cả những người mà ta đã gặp đều có những khía cạnh đáng thương, chúng ta sẽ trở nên nhân hậu và bao dung hơn trước con người và cuộc sống.

Tôi có một người bạn tuổi thơ sinh ra trong một gia đình nhiều con, nghèo nàn và lam lũ như nhiều đứa trẻ khác trong cái xóm núi hiu

hất đó. Để bù lại, cô bé khoẻ mạnh, chân chất và rất hiếu thảo. Sau hơn mười năm xa nhà, tôi trở lại thăm quê, gặp lại những người bạn từ thời để chôm mà nay hầu hết đã thành thiếu phụ, mẹ của vài ba đứa trẻ trạc tuổi chúng tôi hồi xưa. Chị tôi than thở và tỏ vẻ thương hại cho một người hàng xóm ‘xấu số’, chị cũng bóng gió trách cứ chồng mình không lanh lẹ bất thiệp như người ta. Khi tôi gặp lại cô bạn nhỏ đó tôi thấy bạn vẫn rất vui vẻ và thành thật như ngày xưa. Tôi hỏi bạn: bạn có hạnh phúc không? Bạn trả lời là “có”. Tôi yêu cầu bạn giải thích vì sao bạn vẫn cảm thấy hạnh phúc, bạn nói: “Mặc dù mình lấy chồng khá muộn so với bạn bè (ở quê tôi con gái thường lấy chồng ở cỡ tuổi 16 – 22, sau cái tuổi đó mà chưa có chồng thì thường trở nên mối lo cho gia đình, sợ bị “ế chồng”!), và chồng mình lớn tuổi hơn nhiều, nhưng anh ấy rất hiếu vợ và rất tâm lý. Mặc dù sức khoẻ chồng mình nay rất yếu, cha mẹ chồng lại luôn bệnh hoạn, nhưng để bù lại, họ lại rất biết phải chăng, họ luôn cố gắng để không trở nên gánh nặng cho mình. Mình rất biết ơn những cố gắng đó của chồng và bố mẹ chồng. Các con mình tuy đều là gái, nhưng các cháu rất ngoan ngoãn và giúp đỡ mẹ trong những việc nhỏ mà các cháu có thể làm được, không bao giờ để cho mẹ

phải nghe hàng xóm hay thầy cô giáo kêu ca về các cháu. Các cháu cũng không đòi hỏi những thứ mà nhiều đứa trẻ may mắn hơn có được. Mình rất yêu con vì chúng khoẻ mạnh và ngoan ngoãn như vậy. Mình phải làm việc rất vất vả để duy trì đời sống của sáu người, nhưng mình yêu lao động và cũng đã quen như vậy rồi.”

Khi biết hoàn cảnh của bạn, tôi rất thương, nhưng khi nghe những gì bạn nói, tôi càng kính mến bạn hơn. Trong một hoàn cảnh có thể nói là kém may mắn như vậy mà bạn vẫn luôn lạc quan và duy trì được một sự quân bình đáng khâm phục. Bạn đã lựa chọn sự chấp nhận hoàn cảnh và có cách cư xử khôn ngoan đầy đạo nghĩa. Thay vì than oán trách móc số phận hẩm hiu, bạn lại nỗ lực cải tạo hoàn cảnh và làm cho nó tốt đẹp hơn. Thay vì tìm lỗi người, bạn lại tìm những phẩm chất tốt đáng ca ngợi và trân trọng nơi những người kém may mắn khác. Không tự ti mặc cảm, bạn vẫn sống với thái độ tự tin và một tấm lòng đầy nhân ái và quan tâm đến người khác.

Khi bạn biết cảm ơn và trân trọng tất cả những gì mà cuộc sống đem đến cho bạn, ít nhất lòng bạn sẽ không nổi sóng, và cuộc đời không có vẻ lắm phong ba bão tố. Nhưng khi

bạn quá tham vọng và chỉ biết đòi hỏi thì ngay cả đã ở trong hoàn cảnh đầy thuận lợi, bạn cũng chỉ thấy thiếu thốn và không thoả mãn. Hạnh phúc an bình ở ngay nơi tâm ta, ngay nơi thái độ sống và cách cư xử của chúng ta trước những sự kiện, diễn biến của cuộc sống. Nếu chúng ta biết học những bài học trong đau khổ và trong những hoàn cảnh bất như ý thì chúng ta sẽ khôn lớn và nhân hậu hơn. Nếu bạn không chịu học từ những kinh nghiệm sống, bạn sẽ không ‘lên lớp’ được, sẽ phải vấp vấp và đau khổ nữa vì chưa học xong bài học phải học trong cuộc sống. Chỉ có trí tuệ và lòng từ bi mới giúp chúng ta lèo lái con thuyền đời đến một bến bờ an toàn và tươi đẹp hơn.

Hãy lấy **Từ Bi** làm động lực cho cuộc sống, hãy dùng **Trí tuệ** làm phương tiện thiện xảo, và ý chí vươn lên, tự vượt qua những yếu điểm của chính mình và của hoàn cảnh mà mình đã rơi vào chính là ‘**Dũng**’. Dũng không phải là tranh đấu hơn thua với người khác mà Dũng phải được hiểu là dám từ bỏ cái bản ngã ích kỷ hẹp hòi hay những quan điểm lỗi thời của chính mình để thấy được những gì to lớn tốt đẹp hơn ở phía trước. Như ở trên chúng ta đã nói, chấp thủ chính là phản ứng của cái bản ngã yếu đuối để tự bảo vệ mình. Dũng là dám nhìn

thẳng vào nó, gọi đúng tên những gì đang hiện hữu, chấp nhận và cải thiện nó với một thái độ tích cực. Nỗ lực ngăn ngừa những (tâm địa) xấu ác, tiêu cực chưa sinh, đừng để cho chúng sinh. Nỗ lực chuyển hoá và loại trừ những bất thiện pháp đã sinh, đừng để cho chúng bành trướng và điều động. Nỗ lực làm sinh khởi những thiện pháp chưa sinh, tạo điều kiện cho cái tốt hình thành. Và nỗ lực làm lớn mạnh những thiện pháp đã sinh, nuôi dưỡng những tâm niệm tốt lành chính là Dũng. Kinh Pháp Cú dạy: “Giữa chiến trường thắng muôn quân địch không bằng tự thắng mình. Thắng mình chính là chiến thắng cao thượng nhất.”

Khi một hành động có động lực là Từ bi, được hướng dẫn bởi Trí tuệ, và được thực hiện với lòng kiên trì và nhẫn nại thì đó chính là **BI-TRÍ-DŨNG**.

*Trung Tâm Văn Hoá Phật Giáo,
Dehiwala, Sri Lanka,*

Rằm Tháng Chín. 2006

IV.

NGHỆ THUẬT SỐNG ĐẸP MÀ KHÔNG VƯỞNG MẮC

Khi một số ngoại đạo ca ngợi về giới đức và thần thông của Bụt cùng các vị thánh đệ tử của ngài, Đức Phật nói: tất cả những thứ đó chỉ thuộc về nghệ thuật bậc thấp. Trong giáo pháp mà Như Lai khai mở có những nghệ thuật sống cao đẹp hơn nhiều. Ngài ám chỉ đến một loại nghệ thuật cao thượng giúp người ta đoạn giảm tham, sân, si. Trong bài viết này SC sẽ đề cập đến một loại hình nghệ thuật được Bụt ca ngợi và khuyến khích tất cả chúng ta thực hành. Trong tiếng Phạn, nó có tên là “*Ariya-iddhi*” – Noble miracles or the miracle of the nobles:

Phép lạ cao thượng là gì? Trong (giáo pháp) này, hành giả nếu ước muốn: “ta có thể an trú/quán xét đối tượng thiếu khả ái với tâm niệm là không đáng chối bỏ,” rồi an trú trong đó với ý tưởng là không ghê tởm. Nếu hành giả mong muốn: “ta có thể an trú vào đối tượng khả ái với tâm niệm là không khả ái”, rồi an trú trong đó với ý tưởng là đáng ghê sợ. nếu hành giả ước mong rằng: “ta có thể an trú vào đối tượng khả ái lẫn không khả ái với tâm niệm là chúng đáng ghê sợ”, rồi an trú với ý tưởng ghê sợ. Nếu hành giả mong ước rằng: “đối với cả hai đối tượng trên, để ngăn ngừa (tham đắm hay ghê tởm), ta có thể quán xét chúng với chánh niệm, tỉnh giác và tâm xả”, rồi hành giả an trú vào đó với tâm chánh niệm tỉnh giác đi kèm với xả. [Patisampidamagga ii, phẩm tuệ, bàn về phép lạ]

Thường thì chữ ‘*iddhi*’ được dịch là ‘thần thông’ như đi trên lửa, đi trên nước, chui vào lòng đất, bay trên không trung (nhanh hơn tốc độ ánh sáng!), hay biến đá cuội, cỏ rác thành vàng, niệm chú thuật để sai khiến người hay vật, vv và vân vân. Chúng ta cũng có thể gọi những thứ thần thông (hay chú thuật) này là khoa học hay nghệ thuật.

Một lần, khi Bụt và các đệ tử của ngài đến Nalanda, một thị trấn sầm uất thời đó ở Đông-Bắc Ấn, một công dân trong thị trấn này đề nghị Bụt ra lệnh cho các đại đệ tử của ngài thi triển thần thông để thu phục tín đồ nhưng Đức Phật của chúng ta đã từ chối. Cũng nhân cơ hội này ngài dạy rằng: trong ba thứ thần thông được biết đến thời bấy giờ như *iddhipada* (đã liệt kê ở trên), đọc biết tâm tư người khác (*telepathy*) và thần thông của sự chuyển hoá do giáo dục, Như Lai chỉ khuyến khích loại thứ ba.

Loại thần thông thứ ba, hay trong trường hợp này, thần được thì chính xác hơn, là: ‘hãy quán niệm/ nghĩ tưởng như thế này, đừng quán niệm/ nghĩ tưởng như thế kia...’ chính là nghệ thuật giáo dục và chuyển hoá tâm tính của con người hướng đến một cuộc sống cao đẹp hơn. Nghệ thuật giáo dục và chuyển hoá này được tổng hợp dưới ba tiêu đề là Giới, Định và Tuệ. Có ba giai đoạn trong việc thành tựu loại thần thông này. Học hỏi (*pariyatti*), thực hành (*patipatti*) và thấu suốt chân lý đó (*pativedha*).

Tại sao SC lại gọi là thần được? Vì Bụt cũng được gọi là vị lương y vĩ đại nhất, những bài pháp mà ngài giảng dạy chính là những đơn thuốc được kê ra tùy bệnh của chúng sanh, sự

thực hành theo lời chỉ dạy chính là uống thuốc, và vui hưởng trạng thái khoẻ mạnh vô bệnh tật bức bách chính là giải thoát. Thuốc mà Bụt cho chúng ta không phải là những thứ thuốc chỉ có công dụng giảm đau hay ru ngủ như nhiều người đã lầm tưởng. Thuốc của Bụt cho là thần dược vì nếu chúng được thực hành đúng đắn sẽ có công năng loại trừ mầm mống nguyên nhân của bệnh, khiến bệnh không bao giờ phát khởi trong tương lai, chúng cũng có công năng ngay lập tức (*akalika dhamma*). Thuốc này rõ ràng là không chỉ chữa chạy hay xoa dịu triệu chứng. Trong ngữ cảnh này chúng ta có thể thấy rõ rằng câu nói ‘Tôn giáo là thuốc phiện của quần chúng’ không thể áp dụng cho Đạo Phật.

Nghệ thuật sống đẹp được giảng trong nhiều bài pháp từ thấp đến cao, từ dễ đến khó dưới nhiều tiêu đề khác nhau như bố thí, trì giới, thiền tập, kính trọng những người đáng kính, giúp đỡ người khác làm việc tốt, nghe pháp, hoan hỷ với sự thành công của người khác, chia sẻ phước báu đã làm với người khác, nói pháp, tự chinh đốn quan kiến. Mười điều này được gọi là *kusala kamma patha*, con đường thành tựu thiện nghiệp. Tiêu đề này cho thấy đây là những hành động tích cực và hữu ích cho chính bản thân người thực hành chúng cũng như cho

gia đình và xã hội. Ngoài ra còn có mười thiện nghiệp bao hàm trong việc giữ giới như không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm (thân thiện nghiệp); không nói dối, không nói hai lưỡi, không đâm thọc gây chia rẽ, không cường điệu bép xép, không nói lời khiến tổn thương như chửi bới mắng nhiếc (khẩu thiện nghiệp); không tham lam, không giận dữ, không ngu ngốc (ý thiện nghiệp). Mười thiện nghiệp này cũng có tên là những thành tựu do né tránh (*virati-abstinence*). Né tránh là cách để không rơi vào ác nghiệp mặc dù nó không chủ động tạo thiện nghiệp như *kusala kamma patha*.

Trong cuộc sống có những lúc chúng ta phải né tránh, có những lúc chúng ta có thể chủ động. Tùy lúc, tùy thời mà tiến thoái thì ít gặp rủi ro hoạn nạn. Tránh né và kiên định trong cách ứng xử giúp người ta giữ được lập trường và tư cách, ngoài ra tránh né chính là biện pháp tốt nhất để không phạm tội hay gây nghiệp xấu trong bất cứ hoàn cảnh nào. Tránh né thuộc về giới phần trong **Tam Vô Lậu Học**. Chủ động tạo thiện nghiệp chính là những hành động và cách ứng xử thiện xảo, một nghệ thuật sống trong Phật giáo.

Cho hay bố thí cúng dường (*dana*) là một nghệ thuật giúp người ta bớt ích kỷ và biết quan

tâm đến người khác. Người ích kỷ thì không cần biết người khác thiếu gì, người khác cần gì hay muốn gì, chỉ biết chăm chú vào chính mình mà thôi. Cho chính là chủ động quan tâm đến tha nhân, và cũng là chủ động dứt bỏ lòng tham lam ích kỷ trong mình. Ngoài ra cho đi thì luôn được nhận lại: nhận lại sự kính trọng, lòng biết ơn, và nhận lại một môi giao hảo hoà ái. Đây chính là một việc làm từ thiện xuất phát từ tâm kính trọng, tin tưởng (cúng dường), hay từ bi bác ái (bố thí hay từ thiện xã hội). Cũng nên nói rõ rằng hối lộ, móc ngoặc thì không thuộc về thiện nghiệp này; chúng là bất thiện nghiệp vì chúng xuất phát từ tham, sân, si.

Một nghệ thuật sống mà Phật luôn khuyến khích, luôn luôn ủng hộ và giảng dạy là thiền tập (*bhāvanā*- meditation). Thiền cũng chính là một khoa học sống làm giảm thiểu những xung đột khổ đau bên trong mỗi cá nhân, làm cho tâm tư trở nên hiền hoà, mát mẻ và an tịnh hơn. Người không biết thiền thì thường ôm mang cả một khối đau khổ phiền não, luôn bị bức bách và thiêu đốt bởi lửa tham, sân, si. Sống không có thiền là sống với phiền não bức bách và cho người cũng chính những phiền não, rác rưởi mà thôi. Khi người ta ôm mang quá nhiều phiền não, chúng như những quả bom nổ chậm, chúng

sẽ bùng nổ bất cứ lúc nào và ở đâu. Khi mà ích kỷ, tham lam, hận thù và vô minh thịnh hành, người ta sống xấu với nhau, sớm hay muộn, những chúng sanh này sẽ tranh giành, gây lộn và rồi chiến tranh là điều không tránh khỏi.

Thiền (*sati*-mindfulness) giúp chúng ta nhận ra đâu là tốt và hữu ích, đâu là xấu và có hại. Thiền cũng giúp chúng ta chủ động định hướng những gì nên theo và những gì nên bỏ. Thiền (*sampajanna*-wisdom in action) giúp chúng ta nhận biết ý tưởng vừa sanh khởi có đúng lúc, đúng thời để thực hiện không, và ý tưởng đó nên được biểu lộ/ thực hiện ra sao để có hiệu quả cao nhất. Thiền cần sự nỗ lực tinh tấn (*virīya*) một cách đúng mức và kịp thời để ngăn ngừa bất thiện pháp không cho chúng phát sanh hay phát triển; làm cho những thiện pháp sanh lên và tăng trưởng trong vườn tâm. Có nhiều phương pháp để phát triển thiền định (*samādhi*). Trong hệ thống thiền Phật giáo có đề xuất 40 đề mục để phát triển định tâm và trí tuệ. Thiền (*jhana*) trong một nghĩa hẹp là bốn tầng thiền hay tám loại chứng đạt (*sampatti*).

Trong bài viết này SC chỉ giới hạn trong việc giới thiệu một loại nghệ thuật bậc cao trong Phật giáo gọi là *ariya-iddhi*, pháp thành tựu của

bậc thánh hay *nghệ thuật sống không vương mắc* như tiêu đề của bài viết này. Kinh điển thường đề cập đến tiêu đề này như một nghệ thuật sống cao thượng nhất. Đó chính là Tứ Vô Lượng Tâm (*Brahma vihara*: từ, bi hỷ, xả) và quán niệm trên đề mục bất tịnh để đoạn giảm tham đắm. Chữ *brahma* cũng có nghĩa như chữ *ariya*, cao thượng hay cao quý; *vihara* có nghĩa là sống trong hay trú tâm trong. Thuật ngữ này ám chỉ sự trú tâm, hay sống trong những trạng thái cao thượng (như bậc phạm thiên).

Như ở phần đầu chúng ta đã nói, Bụt tùy bệnh của chúng sanh mà cho đơn thuốc đúng lúc, đúng thời, thuốc uống được (đôi khi hơi đắng!) và sau khi uống thì bệnh thuyên giảm dần hay dứt hẳn. Người ta có khuynh hướng vị kỷ (*narcissism*), và từ sự vị kỷ dẫn đến sân si (sân là do tham không được thoả mãn- điều này đã được đề cập đến trong bài trước) và hẹp hòi.

Phát triển tâm từ (*metta bhāvanā*) chính là để giúp người ta vượt qua tính vị kỷ và hẹp hòi này. Tâm từ nên được bắt đầu từ chính mình vì không ai gần gũi, thân thuộc hay hiểu mình hơn chính mình nên chỉ khi nghĩ đến mình người ta thường độ lượng và dễ dãi hơn. Kế đến tâm từ nên hướng đến những người thân yêu đáng mến

hay đáng kính, tiếp tục làm cho trạng thái hoan hỷ, chúc lành này lan toả đến càng nhiều người càng tốt. Khi từ tâm đã được củng cố và phát triển, bạn có thể hướng đến những nhân vật xa lạ hay những người mà bình thường bạn không yêu không ghét. Khi cảm giác thương yêu nồng hậu và cởi mở này đã dâng lên tràn đầy và có thể phá vỡ mọi rào ngăn (của bản ngã vị kỷ và hẹp hòi, hay những định kiến thân-sơ, yêu-ghét), tâm từ nên được ban trải đến những đối tượng mà bình thường bạn xem là thù nghịch, khó ưa. Bước đầu, nghệ thuật huấn luyện tâm này nên được lặp đi lặp lại như một công thức như sau:

- “Mong sao mình được hạnh phúc an vui (*aham sukhi homi*). Mong sao mình được thoát khỏi mọi ách nạn, tai ương (*niddukkha homi*). Mong sao mình đừng bị hãm hại bởi oán thù, sân hận (*avera homi*). Mong sao mình luôn duy trì được trạng thái bình yên, hạnh phúc này (*sukhi attanam pharikharami*)”.
- “Mong sao người ấy (hay những người thân yêu của mình) được hạnh phúc an vui (*sukhita hontu*). Mong sao người ấy không gặp ách nạn tai ương (*niddukkha*

hontu). Mong sao người ấy đừng bị hãm hại bởi oán thù, sân hận (*avera hontu*). Mong sao người ấy luôn duy trì được trạng thái bình yên, hạnh phúc này (*sukhi attanam phariharantu*)”.

- “Mong sao những người đó được hạnh phúc an vui (*te sukhita hontu*). Mong sao họ không gặp ách nạn tai ương (*te niddukkha hontu*). Mong sao những người ấy đừng bị hãm hại bởi oán thù, sân hận (*te avera hontu*). Mong sao họ luôn duy trì được trạng thái bình yên, hạnh phúc này (*te sukhi attanam phariharantu*)”.
- “Dù người đã không tốt với ta nhưng ta vẫn mong người có được hạnh phúc an vui. Ta không mong người khổ đau. Ta không oán thù người hay mong người bị oán thù, bị ngược đãi. Ta mong người giữ được những gì tốt đẹp người đang có.”

Như trên chúng ta đã đề cập, tâm từ có công năng phá vỡ những rào ngăn giả tạo do bản ngã và định kiến hẹp hòi gây nên. Khi tâm từ được phát triển, những rào ngăn khái niệm như ‘ta’ và ‘người’, ‘thân’ và ‘sơ’, ‘bạn’ và ‘thù’ đều bị phá vỡ. Chỉ còn lại một tâm trạng thương yêu và quan tâm một cách hồn nhiên không

phân biệt. Điều này không dễ làm vì tâm chúng sanh thường bị cầm tù trong những khái niệm tốt-xấu, ta-người, hay những kinh nghiệm chủ quan và cảm tính như thích- không thích, yêu-ghét, bạn-thù, vv.

Khó nhất là trải tâm từ đến những người đã gây chông gai đau khổ cho mình. Thương người dễ thương thì rất dễ, nhưng thương người khó thương thì không dễ dàng gì! Khi bạn gọi lại những kinh nghiệm khổ đau đã trải qua vì ai đó, tâm sân hận rất dễ bùng khởi. Hãy chánh niệm và ghi nhận rằng bạn đang làm một bài tập khó. Đôi khi bạn làm bài tập thứ tư này trong những dòng nước mắt tuôn rơi. Đừng cố tình ngăn chặn nó, hãy để cho những giọt nước mắt oán hờn và tha thứ này trộn lẫn với nhau. Với chánh niệm, bạn sẽ biết được cảm xúc đó là oán hờn hay tha thứ. Oán hờn thì không nên theo đuổi, vì nó làm vết thương lòng chảy máu một lần nữa; tha thứ thì nên phát triển, vì nó sẽ hàn gắn vết thương đau.

Nếu oán hờn sinh khởi hãy dùng lý trí để ‘biện hộ’ cho ‘bị can’. Kinh điển đem ra khá nhiều ví dụ và phương pháp để đối trị tâm sân hận trong những tình huống khác nhau. Ở đây SC sẽ không viết lại những cách đó như

trong *Chú Giải, Thanh Tịnh Đạo*, hay *Ngõ vào Hạnh Bồ Tát* của ngài Thánh Thiên đã đưa ra. Sau đây là một cách khác để vượt qua tâm bất mãn hay sân hận. Chánh niệm (*sati*) và trí tuệ (*sampajanna*) là rất quan trọng trong việc nhận biết và xử lý các trạng thái tâm đang sinh khởi. Nó là bước đầu tiên, và cũng là bước hữu hiệu nhất để đối trị với kẻ thù trực tiếp của tâm từ là tâm oán hận. ngoài ra dùng lý trí để áp đảo những tình cảm không lành mạnh cũng quan trọng không kém.

Hãy tự thuyết phục chính mình rằng người đó không hẳn là xấu hoàn toàn. Trên thực tế không có ai tốt hay xấu hoàn toàn, người đó có thể xấu với người này nhưng tốt với người kia, trung thành với bên này nhưng lại phản bội lại bên kia. Chúng ta thường bị đánh lừa bởi những cảm giác chủ quan và sự tưởng tượng, khuếch đại do bị tuyên truyền hơn là những sự kiện hay dữ liệu thực tế. Tốt, xấu, thích- không thích, yêu-ghét, bạn- thù thường chỉ là những đánh giá hay cảm nhận chủ quan có tính tương đối và nhất thời (nghĩa là bị giới hạn bởi không gian, thời gian và vị thế của người nhận thức). Biết được điều này, bạn sẽ được ‘cởi trói’, thoát ra khỏi những nhận thức chủ quan và những kinh nghiệm cảm tính đã cầm tù bạn bấy lâu. Vượt

qua được vương mắc này, bạn có được một kinh nghiệm ‘a ha’, một cuộc vượt rào từ cá chép thành lão tiên! Rất đáng để cố gắng và thử sức đối diện với chính mình và vượt qua những giới hạn tự tạo. Vì công năng phá vỡ những giới hạn ước định giả tạo nên từ tâm được gọi là *vô lượng* với ý nghĩa là không giới hạn bởi không gian, không bị ngăn che bởi ý niệm chia chẻ phân biệt.

Kẻ thù gián tiếp của tâm từ là sự dính mắc vào đối tượng và trở nên lệ thuộc về mặt tình cảm. Tình cảm tràn đầy yêu thương của mẹ giành cho con là từ tâm nhưng nếu nó đi kèm với sự lo lắng và ràng buộc thì không là từ tâm. Tình cảm giữa vợ và chồng, giữa những người yêu nhau cũng có thể là từ, nếu đó là sự quan tâm vô điều kiện; nhưng nếu nó quá nặng sắc dục hay sở hữu dẫn đến ghen tuông thù hận thì không phải là từ. Từ ái thì không có ràng buộc hay điều kiện. Từ tâm là cho chứ không đòi chác theo kiểu có qua thì mới có lại. Nếu bạn chỉ thương những ai thương bạn hay làm theo ý bạn thì đó không phải là từ tâm mà chỉ là một cuộc đổi chác buôn bán giữa các bản ngã. Từ tâm thực sự là một tình cảm cao thượng vượt lên trên hàng rào vị kỷ của bản ngã.

Tâm Bi - Karuna

- *Dukkhappatta ca niddukkha*- Mong cho những chúng sanh đang đau khổ được thoát khỏi khổ đau bức bách;
- *Sokappatta ca nissoka* - Mong cho những ai đang sầu lo được thoát khỏi sầu lo;
- *Bhayappatta ca nibbhaya* - Mong cho những ai đang sợ hãi được thoát khỏi sợ hãi;
- *Hontu sukhi sabbepi panino* – Mong cho tất cả những chúng sanh kém may mắn có được hạnh phúc.

Lòng bi mẫn sanh khởi khi hành giả hướng tâm đến những chúng sanh đang khổ đau, sầu lo và sợ hãi trong hoàn cảnh kém may mắn. Tâm Bi là sự quan tâm đặc biệt đến những đối tượng đang khổ đau và ước mong, nỗ lực làm giảm thiểu những nỗi đau đó. Bi mẫn thì ngược lại với sự nhẫn tâm, làm ngơ hay cười cợt trên nỗi đau khổ của kẻ khác. Tính chất của tâm Bi là lòng thương xót; nó được biểu hiện bằng sự quan tâm; chức năng của Bi là loại trừ sự bất nhẫn. Thành công của tâm Bi là sự thông cảm nhưng không bi lụy.

Bi (*karuna*) phải đi với Trí (*panna*), vì nếu không nó trở thành bi lụy vốn không phải là một trong những vô lượng tâm (*brahma vihara*). Bi là sự nhạy cảm trước những khổ đau và bất toàn của đời sống nhưng không rơi vào sầu muộn, ảo não do bất lực. Đức Quán Thế Âm là biểu tượng của tâm đại bi, ngài rất nhạy cảm trước những nỗi thống khổ của muôn loài. Sự nhạy cảm và quan tâm này cho phép ngài nghe và hiểu được chúng sanh đang cần gì để giúp đỡ. Hình tượng này thường được ghi tạc như một phụ nữ có ngàn tay ngàn mắt hàm nghĩa sự nhạy cảm và khả năng thấy biết và giúp đỡ không giới hạn.

Tâm Bi luôn đi với trí, hiểu và tin vào nghiệp quả của chúng sanh nhưng không thờ ơ lạnh nhạt buông một câu hững hờ kiêu: “Ồ đó là nghiệp của nó/ chúng”. Nhiều Phật tử, ngay cả một số vị tu hành có thái độ bàng quan hững hờ trước những bức xúc khổ nạn của nhân sinh và xã hội. Đây là một hiểu nhầm rất căn bản về nghiệp và quả của nghiệp. Nhận thức sai lầm và thái độ hững hờ vô tình là hệ quả của vô minh và lòng ích kỷ, và thái độ đó tạo nghiệp xấu, không phải là vô ký.

Có những lúc chính hành giả cũng rơi vào hoàn cảnh bi đát, đó là lúc để hành giả phải có

tâm bị mắc với chính mình, hay những ‘chúng sinh’ trong mình. Hãy thương xót chính mình như mọi sinh linh đau khổ khác trong một thế giới bất toàn nhưng lại là một trường học lớn nhất để làm người. Đây mới chính là ý nghĩa đích thực của câu chú nguyện: “Chúng sanh vô biên thê nguyện độ; phiền não vô tận thê nguyện đoạn; pháp môn vô lượng thê nguyện học; Phật đạo vô thượng thê nguyện thành.” Chỉ khi hành giả trở nên nhạy cảm với mọi khổ đau, biết lắng nghe và chia sẻ, cảm thông, đó là dấu hiệu của sự tiến bộ trên lộ trình tâm linh. Tu hành không phải là để giết chết mọi tình cảm, cảm xúc để trở nên vô tâm như đá cuội. Người tìm kiếm sự thăng hoa trên sự phát triển tâm linh thì ngày càng nhạy cảm và tinh tế hơn, nhạy cảm nhưng không bị ‘lây nhiễm’ hay ảnh hưởng, đó mới là nghệ thuật trong việc huấn luyện tâm và điều phục tâm.

Vào thời Bụt còn tại thế có một nữ tín thí phát tâm hộ độ 30 vị Tỳ kheo an cư trong một khu rừng gần nhà bà. Mỗi ngày bà tự mình nấu nướng và phục vụ các nhà sư đó với một lòng tinh tín tuyệt hảo. Tuy nhiên, vào cuối mùa an cư các sư đã không ném được pháp vị hằng mong mỏi, trong lúc đó vị nữ thí chủ lại tiến bộ rất nhanh trên lộ trình giải thoát. Bà đắc quả

thánh bất lai (*anagami*), bậc thánh thứ ba trong các quả vị thánh cùng với khả năng thấu hiểu tâm tư người khác (extrasensory perception or telepathy). Với khả năng này, bà biết rằng các nhà sư do bà hộ độ sở dĩ không có tiến bộ gì đáng kể là vì họ đã không nhận được thức ăn thích hợp. Cũng bằng khả năng ngoại cảm, bà biết được vị nào cần gì, và sự hỗ trợ nào là cần thiết nhất cho từng người, và bà đã cung cấp thức ăn và những hỗ trợ thích hợp đến từng vị. Chỉ ít ngày sau, tất cả các nhà sư do bà hộ độ đều chứng đắc quả vị Arahán. Đây là một tấm gương tuyệt vời về lòng bi mẫn và nỗ lực giúp đỡ người khác một cách đúng đắn và hiệu quả mà không bị ảnh hưởng hay hệ lụy.

Tâm Hỷ- Mudita

Mudita nên dịch là hoan hỷ, vì nó khác với tâm sở *pīti* là hạnh phúc, hân hoan từ bên trong. Tâm hỷ sanh khởi nơi một người không có tâm ghen tỵ. Vì sao người ta ghen tỵ? Vì họ muốn những cái mà người khác đang có nhưng họ không có. Tâm ghen tỵ làm cho người ta không vui thích hay hoan hỷ với thành công của người khác. Ai cũng biết ghen tỵ thì không đẹp hay không cao thượng, không xứng đáng, do đó

hiều người che dấu nó bằng những nụ cười giả tạo hay lời nói đả bôi. Thật đáng thương, những người như vậy không biết rằng ganh ghét hay tị hiềm (negative mind) đang thiêu đốt họ, khiến họ tạo ác nghiệp bằng thái độ, lời nói hay hành động nhỏ nhen thấp hèn. Ganh tỵ khiến người ta cay cú phũ phạn và cự tuyệt, đây chính là những độc tố trong người và trong đời.

Hoan hỷ trước thành công hay hạnh phúc của người khác là một phẩm chất rất cao thượng. Người có tâm hỷ là người có positive mind, một thái độ lạc quan, yêu đời và yêu người vốn là một thành tố rất quan trọng để có thành công trong bất cứ lãnh vực nào. Khi có hoan hỷ thì không có ganh tỵ hiềm khích. Hoan hỷ là dưỡng chất trong các mối quan hệ lành mạnh, ngược lại, ganh tỵ là độc tố huỷ hoại mọi quan hệ tốt đẹp. Do đó phát triển tâm hỷ là để đánh bại cơn bệnh ganh tỵ nhỏ nhen trong mỗi chúng ta.

Hoan hỷ, bằng lòng với những thành công và hạnh phúc của chính mình là một tình cảm rất tự nhiên mà ai cũng có. Hoan hỷ, bằng lòng với thành công và hạnh phúc của những người thân yêu hay bạn bè cũng khá dễ dàng. Đối với những người dưng không quen biết hay không thân thiết, sự thành công và hạnh phúc của họ

thường không là vấn đề đáng quan tâm lắm, tuy nhiên, một người tốt bụng cũng sẵn sàng chia vui hay đón chào nó. Khó nhất là hoan hỷ hay vui mừng đối với thành công của những ai ta xem là thù nghịch. Thường thì phản ứng tự nhiên của mọi chúng sinh là bực bội, căm tức trước những thành quả của kẻ thù. Chúng sinh thường có cảm giác mình bị đánh bại hay thất thế trước thành công của kẻ thù, và cảm giác này làm họ cay cú, ganh tức thêm.

Có một lần Bụt cùng các vị đệ tử của ngài du hành từ thành Vương Xá (*Rajagaha*) đến thị trấn Nalanda, sự thành công và tiếng tăm về giới đức và trí tuệ của ngài được truyền đi trong dân chúng khắp nơi. Điều này khiến một vị thầy Bà la môn đang bộ hành trên cùng xa lộ rất căm tức. Ông ta không tiếc lời hủ báng Phật, Pháp của ngài tuyên giảng và Tăng – giáo đoàn tu hành theo pháp Phật. Cùng đi với ông ta là một thanh niên vốn là học trò của vị bà la môn này. Tuy nhiên, người trai trẻ này lại có phản ứng hoàn toàn ngược lại với vị thầy ganh tỵ đến mù quáng kia. Anh ta ca ngợi Phật, Pháp và Tăng một cách rất ngây thơ hồn nhiên, thậm chí thanh niên này còn dám phản bác lại những lời mạ lỵ của thầy anh ta.

Khi những sự kiện trái ngược này được thuật lại với Bụt, ngài dạy các đệ tử rằng khi nghe ai nói xấu hay ca ngợi Tam Bảo đừng vội rối loạn và tức tối hay phấn khởi và hãnh diện. Một thái độ chân chính trước những thị phi hay tiếng tăm là bình thản nhìn nhận và phân tích sự kiện xem chúng có xác đáng không, và xác đáng ở mức độ nào. Nếu khi nghe những lời thị phi mà sinh tâm căm phẫn thì chúng ta sẽ không có đủ bình thản để nhìn nhận và phân tích sự kiện một cách khách quan và chỉ cho người ta thấy điều đó là không đúng sự thật, điều đó là không công bằng, điều đó là sai quấy. Còn nếu khi nghe những lời khen ngợi mà sanh tâm ưa thích hãnh diện thì đây cũng chỉ là một chương ngại trên con đường tu tập mà thôi.

Trở lại với tứ vô lượng tâm thứ ba, tâm hoan hỷ mà chúng ta đang đề cập, câu chuyện trên cho chúng ta thấy vị thầy bà la môn đã không thể nào hoan hỷ được với thành công của Bụt, người mà ông ta tự cho là kẻ thù, hay đúng hơn kẻ kinh địch. Những người mà chúng sanh cho là thù địch không nhất thiết là người đã từng làm hại đến chúng sanh. Vị bà la môn này muốn có những gì mà Bụt đang có, nhưng do giới hạn và tài trí kém cỏi của ông ta không cho phép ông đạt được những thành tựu như của Bụt nên

ông ta ganh tức và tạo ác nghiệp là nói xấu, phỉ báng Tam Bảo. Ngược lại, người thanh niên đệ tử của ông ta lại có tâm hồn rất trong sáng hồn nhiên. Anh ta không ganh tỵ mà lại hoan hỷ trước những tiếng tăm tốt đẹp về Phật, Pháp và Tăng. Người thanh niên này còn có nhiều cơ hội để thăng tiến, còn ông thầy ganh tỵ kia thì chỉ tự hạ thấp nhân phẩm của chính mình. Tâm ganh tỵ khiến người ta nhỏ nhen ích kỷ, còn tâm hoan hỷ khiến người ta rộng lượng và cao quý hơn.

Tại sao biết được ganh tỵ là xấu, hoan hỷ là tốt mà người ta đôi khi vẫn để cho cái tâm nhỏ nhen ti tiện kia sai khiến? Vì chấp ngã và ích kỷ khiến người ta như vậy. Nhiều người còn không biết che giấu sự ích kỷ và ganh tỵ đã trở thành bệnh hoạn của mình. Có những người mẹ ganh tỵ với con gái hay con dâu của mình. Có những người cha ghen ghét với con trai hay con rể; ngay cả giữa những anh chị em cùng cha mẹ cũng có thể phát sanh ganh tỵ và hơn thua. Từ chấp ngã chấp nhân dẫn đến ganh tỵ và ti tiện, những gì khiến người ta cư xử tồi tệ với nhau. Phát triển và nuôi dưỡng tâm hoan hỷ là để đối trị lại căn bệnh trầm kha này của chúng sanh.

Tâm hỷ có tính chất là sự vui mừng phấn khởi; nó được biểu lộ bằng sự hân hoan, vui

thích trước thành công của người khác. Bản chất của hỷ là rộng mở, bao dung; công dụng của nó là loại trừ tâm ganh tỵ; thành công của hỷ là sự vắng bóng những tư tưởng không lành mạnh và những tình cảm nhỏ nhen ti tiện.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là **TÂM XẢ**. Trong tiếng Phạn, trạng thái tâm cao thượng này được gọi là *upekkha*. Về mặt từ nguyên học *upekkha* là một từ ghép từ tiếp đầu ngữ *upa* có nghĩa là hướng đến, tiến đến, và động từ căn *iks* có nghĩa là mong muốn. Nhiều người dịch *upekkha* là không thích thú (disinterested), không quan tâm (indifference), cách dịch và hiểu như vậy là không chính xác với ý nghĩa của từ này. Theo ngài Buddhadasa (Thailand), một học giả và cũng là một thiền sư nổi tiếng của thế kỷ 20, thì từ này là sự kết hợp của *u* và *pek(kha)* có nghĩa là nhìn lên, suy tính, chờ đợi một cơ hội thuận tiện hơn. Về mặt triết học cách diễn giải này hoàn toàn chính xác trong bối cảnh của Tứ Vô Lượng Tâm mà chúng ta đang thảo luận.

Tâm xả là một trạng thái tâm an nhiên tự tại trước mọi biến động của thời cuộc hay sự kiện. Như bầu trời, tâm xả không động trước những đám mây đến hay đi, chúng là mây trắng

hay mây đen, bầu trời cũng chỉ như vậy. Trong thiền định (tùng thiền thứ tư), xả là tâm sở bình an và bất động trước mọi vui sướng hay đau đớn. Trong trạng thái này hành giả thấy biết rất rõ ràng và minh bạch nhưng không hề bị ảnh hưởng hay bị chi phối bởi những gì đang thấy và đang biết, chính vì vậy nó được gọi là bất động và an nhiên tự tại. Một số trường phái thiền hiện hành khẳng định rằng minh sát (*vipassanā*) chỉ có thể đạt đến sau khi xuất định thứ tư này. Trên thực tế, sau khi xuất định thứ tư, tâm hành giả rất vững vàng và sáng rõ. Lúc này niệm rất sâu và tuệ rất sắc bén: bất cứ ý tưởng hay cảm thọ nào sinh khởi, hành giả đều nhận biết và ngay sự nhận biết đó làm cho pháp đang hiện khởi hay sắp thành hình tan rã. Một cái tâm như vậy không tạo lập ý niệm, không phân biệt chia chẻ, *chỉ thấy và biết như pháp đang là*. Đây gọi là trí tuệ *yathābhutamñānadassanam*.

Xả như là một trong tứ vô lượng tâm dựa trên nền tảng và sự hiểu biết của tâm sở xả trong thiền định. Có những tình huống trong cuộc sống mà chúng ta cần tâm xả để được nghỉ ngơi và an nhiên tự tại ngay cả khi hoàn cảnh đảo điên bất như ý. Tâm xả luôn đi với trí tuệ thấy và biết như hiện trạng đang là, nó không phải là cố tình làm ngơ hay thờ ơ lạnh nhạt

vốn xuất phát từ vô minh. Như gợi ý của ngài Buddhadasa, xả là thấy biết nhưng đang trong trạng thái chờ đợi một cơ hội thuận tiện hơn để có hành động giúp đỡ, hay hành động đem lại lợi ích thiết thực nhất. Lúc nào là lúc cần có tâm xả? Trong trạng thái xả, tâm hành giả vẫn có từ, bi và hỷ nhưng các pháp đó tồn tại ở dạng tĩnh, có thể tính nhưng không biểu hiện hay ứng dụng vì tình huống hay điều kiện không khả thi. Một cách dễ hiểu hơn, hành giả an trú trong tâm xả khi mọi chuyện đều đầu vào đây, i.e., tất cả đều OK, không có chuyện gì phải làm cả; hành giả thôi lãng xăng lo lắng về việc phải từ với đối tượng này, phải bi với đối tượng kia hay phải hỷ với người nọ. Xả cũng rất cần thiết khi tình huống đảo điên nhưng tùy duyên nghiệp của chúng sinh, hành giả không thể can thiệp vào được.

Chuyện kể rằng Đức Phật của chúng ta thuộc dòng họ Thích ca (*Sakya*) ở thành Ca tỳ la vệ (*Kapilavatthu*). Sau khi ngài từ bỏ ngai vàng và xuất gia, giác ngộ thành Phật, mỗi ngày vào sáng sớm ngài xuất định và trú vào đại bi định để quán sát khắp thế gian xem ai là người có đủ căn cơ và chín mùi duyên nghiệp cho sự giác ngộ giải thoát với sự trợ giúp của một bài pháp đúng thời. Hàng triệu người đã được nếm pháp

vị thanh lương giải thoát ban rải từ tấm lưới đại từ đại bi, đại hỷ, đại xả của Đức Từ Phụ. Một ngày nọ, ngài biết rằng vị vua trẻ tuổi của nước Kosala (con của vua Padenayi) sẽ kéo quân tàn sát dòng Sakya ở thành Ca tỳ la vệ vốn là quyền thuộc của ngài. Chuyện kể rằng Bụt đã ba lần hiện thân thông ngòi thiền giữa đường hành quân của vị vua trẻ tuổi ngông cuồng và thích chinh phạt kia. Vì tôn trọng ngài, vị quân vương ấy đã triệt thoái quân đội mấy lần nhưng đến một ngày kia, khi duyên nghiệp của hai bên đã chín mùi để trở quả (ác), vị quân vương của nước Kosala thực hiện một cuộc tập kích bất ngờ giết sạch dòng họ *Sakya*. Trên đường trở về sau chiến thắng của cuộc điều binh rửa nhục kia, quân vương và binh lính đóng quân bên bờ sông nghỉ qua đêm. Một trận lũ quét đã cuốn trôi tất cả vua, quan, binh lính và toàn bộ chiến lợi phẩm. Như vậy chỉ trong chốc lát hai cường quốc đều tan hoang!

Bụt đã làm gì trong tình huống này? Ngài trú vào tâm xả! Chúng sanh có duyên nghiệp của họ, ngay cả một bậc toàn giác như Đức Phật cũng không thể can thiệp vào tiến trình thọ lãnh nghiệp quả đó. Xả có trạng thái tĩnh lặng; nó được biểu hiện là không phản kích hay lãng xăng bối rối. Tính chất của xả là an nhiên tự tại;

công dụng của pháp này là an trú trong sự nghi ngại hoàn toàn. Sự thành công của xả là không bị dính mắc.

Làm thế nào để không dính mắc? Trong các khoa học quán niệm và nghệ thuật an trú cao thượng có một pháp gọi là Niệm Bất Tịnh (*patikulanussati*). Người ta rất dễ dính mắc hay tham đắm khi tiếp xúc với những đối tượng bất mắt, duyên dáng và quyến rũ. Không chỉ có ở mắt, cả sáu giác quan của chúng ta đều có thể là lối vào cho tất cả các loại phiền não từ thô đến tế tùy theo cảm quan của từng người. Để đối trị những cơn ‘lũ quét’ này hành giả phải đắp đê phòng lũ. ‘Đê phòng lũ’ tốt nhất chính là chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña*). Kinh điển diễn tả điều này là: “khi mắt thấy sắc, hành giả chánh niệm thấy biết nhưng không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng; khi tai nghe âm thanh... khi mũi ngửi mùi hương... khi lưỡi nếm vị...; khi thân xúc chạm, vị ấy có chánh niệm, không nắm giữ đối tượng.” Khi chánh niệm và tỉnh giác thâm sâu, những khái niệm như đẹp-xấu, dễ thương–đáng ghét, thích–không thích, vv sẽ không hình thành. Do đó hành giả sẽ không bị vướng mắc vào tham hay ưu, ưa hay ghét. Khi chánh niệm tỉnh giác không đủ mạnh, những gì được thấy, nghe, ngửi,

nếm và xúc chạm hình thành khái niệm và niệm chia chẻ phân biệt này ràng buộc người thọ nhận bằng những tình cảm yêu–ghét hay tham ưu trong những gì đang trải nghiệm. Nếu tham sinh khởi, biện pháp kể đến là quán niệm trên khía cạnh bất tịnh hàm chứa trong đối tượng.

Kinh điển diễn đạt tiêu đề này là: vị đó có thể xem những đối tượng hấp dẫn, quyến rũ là cỏ rác, bất tịnh. Cũng nên nhắc lại rằng để trú trong tâm từ, tâm bi, hành giả phải hướng tâm đến những đối tượng kém hấp dẫn với sự quán niệm là họ (chúng) không đáng bị chối bỏ. Điều này nghe qua có vẻ như hơi điên điên khùng khùng! Xin thưa, không điên khùng đâu, mà rất lý trí tỉnh táo chỉ có bậc thánh mới làm được. Do đó phép tu này có tên là “*ariya-iddhi*”- phép lạ của thánh nhân hay phép lạ cao thượng.

Nếu hành giả mong muốn: “ta có thể an trú vào đối tượng khả ái với tâm niệm là không khả ái”, rồi an trú trong đó với ý tưởng là đáng ghê sợ. nếu hành giả ước mong rằng: “ta có thể an trú vào đối tượng khả ái lẫn không khả ái với tâm niệm là chúng đáng ghê sợ”, rồi an trú với ý tưởng ghê sợ. Nếu hành giả mong ước rằng: “đối với cả hai đối tượng trên, để ngăn ngừa (tham đắm hay ghê tởm), ta có thể quán

xét chúng với chánh niệm, tỉnh giác và tâm xả”, rồi hành giả an trú vào đó với tâm chánh niệm tỉnh giác đi kèm với xả. [Patisampidamagga ii, phẩm tuệ, bản về phép lạ]

Phép tu này giúp hành giả có tâm công bằng, hỷ xả và không dính mắc vào bất cứ pháp nào, dù chúng là khả ái hay thiếu khả ái, cao hay thấp, tốt hay xấu, sang hay hèn, vv. Đây cũng là phép tu giúp hành giả làm chủ cái tâm hoang dã quen thói nổi loạn và ngang tàng do bị sai sử bởi các đam mê cuồng si. Làm sao để an trú tâm trong ý niệm bất tịnh khi đối diện với những đối tượng khả ái có sức hấp dẫn?

Trong 40 đề mục thiền định (*kammaṭṭhāna*) được giới thiệu trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), quán bất tịnh chiếm đến 12 đề mục. Chúng bao gồm 10 đề mục quán tử thi, một đề mục quán tướng về sự bất tịnh của vật thực và một phép phân tích thể trước. Ngày xưa ở Ấn Độ, tử thi của những người nghèo khổ hay vô gia cư thường bị ném vào nghĩa địa mà không chôn cất, do đó các vị Tỳ kheo có thể vào nghĩa địa để mục kích những tử thi đang thối rữa, bị chim muông cầm thú cắn xé, hay chỉ còn là nắm xương tàn rải rác đó đây. Pháp tu này giúp cho hành giả thấy được tính chất

vô thường của tám thân mà phàm nhân chúng ta thường chăm chút bảo bọc và yêu quý nâng niu. Khi thấy thi hài trong nghĩa địa hay nơi xảy ra tai nạn, hành giả nên quán niệm rằng tám thân này (của hành giả) cũng có chung bản chất bất tịnh và dễ tổn thương, dễ tan hoại như thân kia. Một ngày nào đó tám thân này cũng phải chịu chung số phận như thân kia, còn lý do gì để thương yêu chiều chuộng hay bám víu vào, tuyên bố nó là “Ta”, là “của ta” chẳng?

Một đề mục khác là suy tưởng về sự bất tịnh của vật thực để đoạn giảm tật tham ăn! Hành giả phải suy nghĩ rằng các thức ăn kia khi vào miệng bị nhai nghiền và trộn lẫn với nước bọt, nếu nhổ ra thì trông rất ghê! Khi chúng vào trong dạ dày, được trộn lẫn với chất dịch tiêu hoá, nếu nôn ói ra thì rất kinh tởm! Khi chúng đã tiêu hoá, phần không thể sản sinh ra năng lượng được tiết ra qua lỗ chân lông, qua đường tiểu hay đường hậu môn, quả là không ai muốn tiếp xúc với những thứ dơ bẩn và thối tha này! Thấy biết như vậy thì còn ham muốn chẳng? Phép phân tích thể trước thì đối tượng chính là thân của hành giả. Bình thường thì chúng ta thấy nó như một tổng thể, một bộ máy khá hoàn hảo được điều hành bởi lý trí. Chính vì cách nhìn nhận (hời hợt) này nên phàm nhân mới

ham mê, đắm đuối trong thân thể của mình hay của người mình yêu, và mê muội trong nhục dục như ghiền á phiện không bao giờ thoả mãn hay dứt bỏ được. Mục đích của phép phân tích cơ thể thành từng nhóm là để phá vỡ cách nhìn nhận chủ quan cho thân là ta, dưới sự điều khiển của ta. Hành giả bắt đầu quán như sau: trong tám thân này có tóc, lông, móng, răng, da; thịt, gân, xương, tủy, thận; lá lách, tủy, tim, óc, dạ dày; thức chứa trong dạ dày, ruột già, ruột non, màng ngăn, phân; nước tiểu, nước mắt, máu, mồ hôi, nước mũi; nước nhờn, mồ, dờm, nước dãi, nước dịch.

Không chỉ phân tích mà hành giả còn phải tưởng tượng như thấy chúng riêng rẽ từng bộ phận như thấy những món đồ hàng thịt bày bán. Sau khi đã thuần thục trong việc ‘mổ xẻ’ cơ thể mình, hành giả có thể áp dụng cùng cách đó với thân thể của người khác. Khi quán niệm như vậy, hành giả sẽ không còn ham muốn thân thể của bất cứ ai, vì cảm giác ghê tởm dâng lên, hành giả không còn say sưa đắm đuối trong thân nữa. Đây chính là diệu dụng của pháp quán niệm thể trước.

Quán Niệm Về Vô Thường

Có nhiều cách để quán niệm về sự vô thường. Vô thường ở quanh ta, mọi lúc và mọi nơi, có điều chúng ta giả làm ngờ để không phải công nhận sự có mặt thường hằng của nó. Không chỉ có đoá hoa vô thường khiến ong bướm ngần ngại, mà cỏ cây, đá cuội và cả con người nữa cũng vô thường không kém. Nếu không có sự vô thường, chắc chắn là cuộc sống tẻ nhạt hơn nhiều. Nhưng vô thường cũng khiến chúng ta đau xót tiếc nuối không ít. Tuổi trẻ không ở lại mãi mãi, khi chúng ta già đi từng ngày, ta tiếc nuối những ngày xanh đã qua. Một bà lão hay một ông cụ thì nhìn không hấp dẫn như một thiếu nữ hay một người trẻ trai. Vì sao những người già thường đem chuyện xưa ra kể? Vì

họ tiếc nuôi một thời... ai cũng có một thời để nhớ. Vô thường không chỉ cướp đi tuổi thanh xuân hay sắc đẹp, nó ‘ăn cắp’ cả sức khoẻ nữa. Người ta trở nên bệnh hoạn yếu đuối, lưng còng và bước đi xiêu vẹo, tay chân run rẩy, mắt mờ răng rụng, ... Vô thường cướp đi những người thân yêu bằng sự chia ly vĩnh viễn của cái chết. Vô thường với đến tài sản: có đó rồi không đó, được và mất. Vô thường khiến chúng ta bất an, lo lắng cho địa vị, cho tiếng tăm, cho tình yêu, và cho mọi thứ ta vẫn cố tình nhận nhầm là ‘của ta’. Vô thường biến khoái lạc thành dư vị đắng chát. Khi tình yêu không còn, người ta thôi thì thảm những lời ngọt ngào êm ái, họ văng vào nhau những lời chua cay gắt gỏng hay giận dữ. Vô thường đến với cả ý tưởng, cảm xúc, quan niệm và dòng chảy của tâm thức, và của chính cuộc đời - trong vạn pháp, chỉ có vô thường là pháp bất biến.

Khi quán niệm về vô thường, hành giả có thể thấy bà lão trong cô thiếu nữ, thấy thiếu nữ trong bà lão, và đây chính là cách hữu hiệu nhất để diệt trừ tâm say đắm, tự hào hay chối bỏ ghê tởm. Quán niệm về vô thường cho hành giả trạng thái tự tại, không bị cuốn hút trước những đối tượng hấp dẫn khả ái, cũng không bị ghê sợ dằn vặt hay bất mãn với những đối tượng

thiếu khả ái hay kém hấp dẫn. Người quán niệm về vô thường thì không bị chi phối hay trở nên nô lệ cho đối tượng. Khi đối tượng đang hiện hữu, hành giả biết pháp đó đang có mặt, nhưng cũng biết rằng nó đang đi qua như mọi pháp khác. Hành giả có thể nhìn mọi pháp đến và đi mà không xô đẩy hay níu kéo kinh nghiệm, nội tâm được bình thản và an nhiên không bị khuấy động bởi mong ước hay phản ứng với đối tượng. Thấy vô thường là thấy khổ trong lạc để không còn bám víu; thấy vô thường trong khổ để thôi chạy trốn, thấy vô ngã trong vô ký để chấm dứt vô minh.

Last updated Apr. 27th 2007

**Buddhist Cultural Centre, 125 Anderson
Road, Nedimala, Dehivala, Sri Lanka.**

Giáo dục trong Gia Đình

Nhiều bậc cha mẹ có quan niệm sai lầm rằng con cái là sở hữu của họ, và họ là những người có toàn quyền quyết định về số phận con cái mình trong thời gian chúng lệ thuộc vào cha mẹ. Trên một phương diện nào đó quan niệm, lối suy nghĩ và cách cư xử này đúng một phần, con cái là sản phẩm của cha mẹ. Về mặt vật chất, con cái thừa hưởng ở cha mẹ gen di truyền như là dòng dõi huyết thống. Cơ thể của con cái là được sanh ra từ cha mẹ; chín tháng mười ngày trong bụng mẹ cũng có những ảnh hưởng rất quyết định về mặt thể chất cũng như tinh thần của thai nhi. Nếu người mẹ không được ăn uống đầy đủ, khi đau ốm bệnh hoạn không được săn sóc thuốc men đúng lúc thì đứa bé sinh ra sẽ

bị suy dinh dưỡng bẩm sinh và suốt cuộc đời nó sẽ phải chịu đựng những khổ sở do một cơ thể yếu đuối mang lại.

Nếu đời sống tinh thần của người mẹ thường bị khủng bố và bức bách, lo âu phiền muộn thì đứa trẻ sinh ra cũng yếu đuối, kém tự tin hay tinh thần bất định. Suốt quãng đời ấu thơ khi đứa trẻ sống gần như hoàn toàn tùy thuộc vào cha mẹ cũng là thời kỳ rất quan trọng trong sự hình thành và phát triển thể chất cũng như nhân cách của đứa trẻ. Nếu hiểu được tầm quan trọng này, các bậc làm cha làm mẹ sẽ phải có trách nhiệm hơn về sản phẩm mà họ đã sáng tạo, đó là con cái họ.

Có những bậc làm cha làm mẹ vì ít được học hỏi và thiếu kinh nghiệm nên rất bất cẩn. Họ thường chỉ phản ứng theo bản năng, nghĩa là chỉ tuân theo tiếng gọi của tự nhiên mà không suy nghĩ hay có sự chuẩn bị nào. Khi đứa trẻ được sinh ra thì cha mẹ chúng chỉ cố lo cho con đủ ăn, đủ mặc (với ý nghĩ rằng như vậy cũng đã tốt lắm rồi!), gửi chúng đến trường rồi phó mặc toàn bộ việc giáo dục cho nhà trường. Đây là một sai lầm rất căn bản vì thời gian ở trường của bé thường ít hơn thời gian ở nhà. Nếu các bậc cha mẹ biết rằng mọi lời ăn tiếng nói, cử

chỉ và cách cư xử của mình đều để lại những ấn tượng đầu tiên và sâu đậm nhất trong cuộc đời con họ thì có lẽ họ đã không dám bất cẩn đến như vậy.

Đức Phật nói cha mẹ là những thầy cô đầu tiên của trẻ. Họ dạy con những tiếng bập bẹ đầu tiên, những bước đi đầu tiên; cũng chính trong giai đoạn này họ cho con những ý niệm sơ khởi về những mối quan hệ của trẻ với những thành viên khác trong gia đình: ai là cha, ai là mẹ, rồi ông bà, nội, ngoại, anh chị, cô dì, thím bác,... Những ý niệm sơ khởi này của bé về các mối quan hệ của bé với các thành viên khác trong gia đình đi kèm với ngôn ngữ và cử chỉ mà bé nên biểu hiện với từng người; những gì thì được khuyến khích và những gì thì bị ngăn chặn, đây là những ý niệm đầu tiên của trẻ về cách cư xử. Trẻ cũng được dạy rằng ông bà cha mẹ luôn yêu thương và bảo vệ bé, rằng bé ngoan ngoãn và vâng lời.

Nhưng đứa bé cũng có một thế giới riêng của nó, những đòi hỏi leo thang mà chúng ta gọi là thói hư tật xấu do được cưng chiều quá đáng hay bị bỏ bê quá. Nếu các bậc làm cha làm mẹ không hiểu được thế giới riêng của bé, chỉ đòi hỏi bé phải tuân theo những mực thước mà họ

đặt ra thì chỉ làm cho bé hoặc là mất đi sự tự tin, trở nên yếu đuối, thụ động và lệ thuộc, hoặc trẻ sẽ có những biểu hiện giận dữ chống đối dưới nhiều hình thức khác nhau. Cả hai hướng phản ứng này đều có thể dẫn đến sự phát triển không lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần của bé. Nếu bé mất đi sự tự tin, trở nên thụ động và lệ thuộc thì kết quả học tập của bé thường thua kém, sa sút làm bé cảm thấy không hứng thú trong việc học cũng như đến trường. Nếu trẻ giận dữ chống đối thì trẻ dễ bỏ học đi hoang và nói dối, hay gây gổ với bạn bè, chống đối với thầy cô giáo hay với người lớn nói chung.

Để tránh những biểu hiện tiêu cực này thứ nhất cha mẹ phải quan tâm hơn đến con cái của họ, phải có trách nhiệm với “những sản phẩm” của họ:

- Đừng bao giờ dạy con chửi thề, nói dối hay giễu cợt người khác;
- Đừng bao giờ chửi thề, nói dối hay giễu cợt người khác trước mặt trẻ;
- Đừng bao giờ tỏ thái độ bất kính hay coi thường cha mẹ mình (là ông bà của bé).

Tâm hồn trẻ thơ như tờ giấy trắng mà cha mẹ trẻ là những người viết những dòng đầu tiên lên

đó. Đó là những dòng chữ nắn nót, trân trọng hay những vết bôi bẩn, nghịch ngoạc, đầy bất cẩn và lỗi chính tả làm hoen ố tờ giấy trắng là trách nhiệm của cha mẹ. Tâm hồn trẻ như một tấm gương trong sạch và phản ánh những hành động, cử chỉ và lời ăn tiếng nói của cha mẹ và người lớn một cách tự nhiên. Nếu cha mẹ chửi thề, nói tục hay cãi lộn thì trẻ cũng học theo và chứng tỏ là mình không thua kém gì! Nếu cha mẹ giận dữ bạt tai hay phạt đòn trẻ vì những hành vi sai trái này thì trẻ cũng học cách biểu hiện sự bất đồng của mình bằng thái độ giận dữ và bạo lực đối với đồ chơi của bé, với đồ vật, với vật nuôi, hay với các trẻ khác ở trường.

Nếu trẻ được quan tâm săn sóc, được nghe những lời hiền hòa tử tế thì như một tiếng vang, trẻ cũng biểu hiện thái độ quan tâm giúp đỡ và dịu dàng tử tế với những người khác hay với đồ chơi của bé. Đôi khi môi trường xung quanh cũng có những ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của trẻ con. Nhiều khi cha mẹ trẻ không có những hành vi cử chỉ thiếu văn hoá và thiếu giáo dục nhưng những người hàng xóm xấu hay bất cẩn cũng có thể để lại những ấn tượng xấu trên trẻ con. Trẻ có thể học biểu hiện sự phẫn nộ, chửi tục và nói dối từ bên ngoài gia đình.

Từ những phân tích trên, nếu thấy trẻ có những biểu hiện tiêu cực như hay giận hờn, trả đũa, nói dối, nói tục, cứng đầu, ương ngạnh,.. thì việc đầu tiên các bậc cha mẹ nên nghiêm khắc nhìn lại cách cư xử của mình, do sự bất cẩn trong cách ăn nói, cư xử của họ mà bé học theo hay do ảnh hưởng xấu từ bên ngoài tác động lên trẻ?

Có một điều đáng quan tâm nữa là có những bậc cha mẹ lại quá sở hữu và ích kỷ hẹp hòi. Họ cho rằng họ là những người có toàn quyền duy nhất đối với con cái họ. Xu hướng tâm lý này dẫn đến việc là họ cấm đoán con cái mình không được tiếp xúc với những người xung quanh, bảo con rằng họ là người xấu, nói dối, kẻ trộm, vv. Điều này gieo vào lòng trẻ con sự sợ sệt, nghi kỵ không cần thiết. Những đứa trẻ con của những bậc cha mẹ như vậy thường cách biệt, lạnh nhạt hoặc sợ sệt nghi kỵ; ở những đứa trẻ này không có sự cởi mở hồn nhiên như những trẻ con khác. Đây cũng là một xu hướng phát triển tâm sinh lý thiếu lành mạnh khác.

Nhiều bậc cha mẹ mong đợi ở con cái quá nhiều. Họ mong con mình phải luôn thông minh, nhanh nhẩu và học giỏi; mong con mình phải luôn xuất sắc trong mọi lĩnh vực. Điều này

thật tham lam! Có một sự thật mà ai cũng biết là không phải tất cả trẻ con được sinh ra đều thông minh, khoẻ mạnh và lanh lợi. Mặc dù các bậc cha mẹ có xu hướng lý tưởng thường làm hết cách để con họ có những điều kiện tốt nhất để học tập, vui chơi và sinh hoạt nhưng nhiều trẻ em đã không thoả mãn được những tham vọng của cha mẹ. Khi trẻ tỏ ra không được thông minh, lanh lợi như cha mẹ trẻ hằng mong muốn thì họ tỏ ra rất thất vọng và tìm cách này hay cách khác gây sức ép lên trẻ. Những đứa trẻ tội nghiệp này thường cảm thấy thiếu tự tin, không xứng đáng với sự quan tâm và mong mỏi của cha mẹ các em. Cảm giác bị đè nặng bởi sự mong đợi của cha mẹ làm em thiếu tự nhiên và càng kém tự tin hơn. Có những em đã đi đến chỗ lo lắng thái quá thành ra giao động và mệt mỏi thường xuyên, hoặc trở nên trầm cảm vì cảm giác không xứng đáng. Cả hai tình trạng này đều có thể dẫn đến thân bệnh và tâm bệnh nơi trẻ em. Đây là một mặt tiêu cực khác của việc giáo dục con cái.

Chúng ta cần phải biết rằng ở một mức độ nào đó chúng ta không thể khiến mọi việc phải như ý mình, ngay cả với những người thông minh và khôn ngoan nhất đi nữa thì cũng có nhiều điều trong cuộc sống xảy ra bất như ý, ngay cả

với con cái của chúng ta cũng vậy. Trong thời đại khoa học và kỹ thuật phát triển như hiện nay nhiều người có thể sinh con như ý muốn nhưng điều này không xảy ra cho tất cả mọi người. Khi trẻ không như ý ta, chúng ta phải nhìn nhận một sự thật là trẻ có những duyên nghiệp và một thể giới riêng với những điều kiện và hạn chế của nó. Chúng ta không thể áp đặt mọi quan kiến, giá trị và chuẩn mực của chúng ta cho trẻ, và rồi gò ép các em phải tuân theo một khuôn mẫu định sẵn của thể hệ chúng ta. Khi bị gò ép thái quá có thể dẫn đến hai loại phản ứng tiêu cực mà tôi đã nêu ra ở trên. Trong cả hai trường hợp đều dẫn đến sự mất mát nơi trẻ, đó là cơ hội được phát triển một cách tự nhiên lành mạnh, và nó ảnh hưởng xấu đến tính sáng tạo, tự tin nơi trẻ em.

Giáo dục trong gia đình cần nhất là tình thương yêu, sự quan tâm đúng mức, và cả sự hiểu biết và tế nhị nữa. Thứ nhất các bậc cha mẹ phải có tinh thần trách nhiệm với những ‘sản phẩm của họ’; thứ hai là tình thương yêu quan tâm và sự uốn nắn đúng mức và kịp thời. Trong Phật Giáo những phẩm chất này được gọi là **Từ** và **Nghiêm**. Từ là tình thương yêu vô bờ, vô điều kiện và vô giới hạn, luôn mong mỏi cho con trẻ được an toàn, hạnh phúc. Từ

thường được nhận thấy trong tình mẹ, một sự gần gũi yêu thương và săn sóc vô điều kiện. Có những người mẹ sẵn sàng hy sinh cả mạng sống của mình cho con, suốt đời tận tụy nuôi con. Nghiêm là phẩm chất thường được nhận thấy nơi người cha, thương nhưng không thái quá, không nuông chiều những đòi hỏi thiếu lành mạnh của trẻ. Từ là tình cảm, nghiêm là lý trí biết đâu là giới hạn, những gì cần và không cần, nên và không nên. Chỉ có từ mà không nghiêm thì dễ làm cho trẻ hư, vùi vĩnh cả những điều không lành mạnh; trong một số trường hợp cũng có thể làm cho trẻ trở nên yếu đuối, thiếu ý chí tự lập và chỉ muốn dựa dẫm vào người khác. Nghiêm mà không từ thì xa cách khó gần, nhiều khi dẫn đến tình trạng khô khan, không dám biểu hiện tình cảm và sự quan tâm nơi trẻ. Có những người có tình cảm rất mãnh liệt nhưng không thể biểu hiện ra ngoài được và rất khổ sở phải nhờ đến sự giúp đỡ của tâm lý học trị liệu. Những người này thường có một tuổi thơ ít được quan tâm âu yếm, và chịu ảnh hưởng của tâm lý rằng bày tỏ và thể hiện tình cảm là sự yếu đuối hay khuyến khích sự yếu đuối. Kết quả là những đứa trẻ lớn lên theo cách giáo dục này, hay bị ảnh hưởng của những quan niệm rằng tình cảm là yếu đuối, không xứng đáng, tội lỗi,

v.v. thì thường có vẻ lãnh cảm; mực thước qui củ nhưng khô khan cần cỗi. không phải những người đó không có tình cảm, nhưng tình cảm của họ thường bị dồn nén, hay bị bóp méo thành khắc kỷ; một số người rất muốn được bộc lộ tình cảm nhưng lại cảm thấy mất tự nhiên, cực kỳ bối rối và vụng về khi phải thể hiện tình cảm.

Do đó, bên cạnh việc giáo dục tri thức, khoa học và kỹ thuật, thì sự giáo dục nhân cách và giáo dục tình cảm cũng là những mặt rất quan trọng. Để có được một đời sống hạnh phúc và lành mạnh con người cần tất cả những yếu tố như sức khỏe, kiến thức, kỹ năng, nhân cách tốt đẹp và tình cảm thăng bằng. Trong bốn câu đầu tiên của bài Kinh Tâm Từ có liệt kê những phẩm chất cần thiết để người ta có thể sống an lạc, đó là: (1) có khả năng (thuộc về kiến thức và kỹ năng), (2) ngay thẳng và chân thật (thuộc về nhân cách), (3) nói lời hoà ái, (4) mềm mỏng và không kiêu mạn (3 và 4 thuộc về về đạo đức cư xử). Ngoài ra có sự hiểu biết đúng đắn về nhân duyên và vô ngã cũng là một điều kiện thiết yếu trong việc giáo dục nhân cách và tình cảm.

Như trên chúng ta đã phân tích, sự ảnh hưởng qua lại giữa cha mẹ và con cái là một sự ảnh hưởng vừa có tính nhân quả, vừa có tính hỗ

tương. Chúng ta phải thấy được mối quan hệ nhân quả và hỗ tương này không chỉ trong gia đình, mà cả trong xã hội và trong tự nhiên cũng vậy. Chính mối quan hệ tương quan và duyên sinh này nói lên tính vô ngã của vạn vật và mọi tồn tại; chỉ khi thấy được tính vô ngã này thì chúng ta mới thôi phản ứng một cách chủ quan và cảm tính theo ý chí của một bản ngã vị kỷ. Nhân cách và cá tính của một con người là một tiến trình hình thành, phát triển và đổi thay tùy theo điều kiện sống. Chẳng có một cái ta tự sinh một cách độc lập, cứng nhắc và trường cửu nào cả; không có một cái ta tự hình thành và không chịu sự chi phối, tương tác với môi trường xung quanh, nhất là gia đình và xã hội. Hiểu như vậy chúng ta sẽ thấy thủ chấp vào một cái ‘tôi’ tưởng tượng và những cái ‘của tôi’ vốn chưa bao giờ có là một sự điên rồ ngốc nghếch. Chúng ta là sản phẩm của những tiến trình và chịu sự chi phối của những tiến trình đó, đồng thời phản ứng và cách cư xử của chúng ta cũng có ảnh hưởng lên tiến trình của đời sống.

Con cái của chúng ta cũng như vậy, chúng không phải là ‘của ta’ và phải theo ý ta hay thỏa mãn những mong ước của chúng ta. Thấy như vậy chúng ta sẽ cho con những gì tốt đẹp nhất nhưng không thủ chấp, bám níu và đòi hỏi chúng

phải như ý mình, không được như vậy thì sanh ra buồn khổ, thất vọng. Chính những đòi hỏi mong đợi thiếu thực tế của chúng ta làm chúng ta đau khổ. Đức Phật nói tham ái là nguyên nhân của mọi khổ đau. Chính những ngã chấp, ngã ái và ngã mạn của chúng ta làm chúng ta khổ sở, lo sợ, và tranh đấu để giữ thể diện cho một cái tôi không thật có hay cố công nhọc lòng giữ quyền kiểm soát sở hữu trên những cái ‘của tôi’ vốn không tồn tại. Ý chỉ này được Đức Phật thể hiện trong một câu kệ súc tích được gọi là Pháp Cú như sau:

“Con tôi, tài sản của tôi!

Sanh ra ưu não cho người cuồng si.

Ngay “ta” chẳng phải ta là,

Sản nghiệp, con cái chỉ là nợ duyên.”

(Pháp cú 62)

Công năng của giáo dục vô ngã là để giảm thiểu thủ chấp, ngã mạn, ích kỷ và sở hữu; vô ngã không có nghĩa là vô trách nhiệm và buông xuôi cho hoàn cảnh đẩy đưa. Đạo giác ngộ dạy chúng ta không nên tin tưởng và thực hành mù quáng theo tín ngưỡng giáo điều. Chúng ta cần phải đặt câu hỏi ngay cả với đức tin, tập tục, cảm tình, quan điểm dễ chấp nhận, và ngay cả

với những luận cứ có vẻ logic. Nhưng sự tìm tòi thực nghiệm và tính sáng tạo không có nghĩa là tính bông bột nổi loạn, phủ nhận, đả phá và tung hô mọi giá trị truyền thống có tính nhân bản. Do đó giáo dục nhân cách và giáo dục tình cảm phải làm cho con em thấy rõ trách nhiệm và bổn phận của mình trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Nếu không ý thức được điều này những đứa trẻ lớn lên rất dễ trở thành nạn nhân của văn hoá “hippie” và mất định hướng trong cuộc sống.

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước Đức Phật dạy về năm bổn phận căn bản của cha mẹ đối với con cái như sau:

- ngăn ngừa con khỏi những điều bất thiện;
- khuyến khích, động viên con làm những điều lành;
- cho con học nghề nghiệp;
- hướng con đến một cuộc hôn nhân thích hợp;
- trao truyền sản nghiệp (vật chất và những giá trị văn hoá truyền thống) cho con một cách đúng lúc.

Những lời dạy này vẫn có giá trị thiết thực ngay trong thời đại của chúng ta. Nếu tất cả các

bậc cha mẹ ghi nhớ và thực hành những lời dạy này chắc chắn rằng gia đình sẽ bớt xung đột, xã hội sẽ bớt được rất nhiều tệ nạn, và cuộc sống nói chung sẽ bớt được nhiều rủi ro và khổ đau không cần thiết.

Con cái cần phải biết ơn cha mẹ, tự có trách nhiệm với chính mình và với cha mẹ dưới năm điểm căn bản (suy nghĩ như sau):

- Cha mẹ đã nuôi dưỡng ta, ta phải nâng đỡ cha mẹ;
- Ta phải thay cha mẹ chu toàn bốn phận;
- Ta phải giữ truyền thống gia đình;
- Ta phải xứng đáng là người thừa kế ;
- Ta phải làm phước để hồi hướng công đức đến cha mẹ.

Trong bài Kinh Hạnh Phúc, việc thực hành bốn phận của một người con (trai) chân chính được nói đến như là phúc lạc. “Hỗ trợ cha mẹ (trong tuổi già hay khi đau ốm); là trụ cột của vợ và con; hành nghề nghiệp lương thiện; đó là hạnh phúc cao thượng”.

Tóm lại giáo dục trong gia đình chính là bước đầu tiên và rất quan trọng trong việc hình

thành và phát triển nhân cách của mỗi con người. Cách giáo dục và nuôi dưỡng sai lạc có thể để hoạ lại cho cả đời người, và ngược lại, cách giáo dục và nuôi dưỡng đúng đắn chính là nền tảng của hạnh phúc an vui lâu dài. Con người làm nên gia đình và xã hội, do đó con người có hạnh phúc thì gia đình mới hạnh phúc yên vui, xã hội mới hoà bình thịnh vượng.

*Viết tại International Vipassanā Meditation
Centre, Colombo 7, June 26th, 2005.*

Ayya Khema centre, Horana July 18th.

Tiếng Chim của Cõi Tây Phương Cực Lạc

Chúng ta thường nghe rằng ở Phương Tây (của cảnh giới này, không phải Tây phương là Mỹ châu, Âu châu so với Á châu) có một cảnh giới trang nghiêm thanh tịnh tên gọi là Tây Phương Cực Lạc do những lời phát nguyện cao thượng của ngài A-Di-Đà (Amitabha) mà tựu thành. Theo Kinh A-Di-Đà, cõi đó hoàn toàn khác hẳn với cõi giới mà chúng ta đang sống là cõi Ta Bà vốn đầy phiền trần và rất không hoàn hảo.

Có thể nói cõi A-Di-Đà là một cõi giới lý tưởng mà hầu hết những Phật tử Tịnh Độ muốn sanh về. Vì sao? Ở thế giới này chúng ta được sanh ra vì sự tác hợp giữa cha mẹ, phải trải

qua chín tháng mười ngày trong bụng mẹ vốn rất chật chội, gò bó và đầy bất tiện cho cả mẹ và con, khi sanh cả hai mẹ con lại phải chịu đựng bao đau đớn, sợ hãi; trong khi đó ở cõi Tây Phương Cực lạc nguyện giả (người phát nguyện sanh lên cõi đó) được hóa sanh trong hoa sen, biểu tượng của sự thanh tịnh và vượt lên trên mọi ô trược. Ở đây chúng ta phải học hỏi, tập tành để có thể làm việc và kiếm sống, để có được miếng cơm, manh áo và mái nhà chúng ta phải làm việc cực nhọc, dành dụm và lo toan; nhưng ở đó khi muốn gì nguyện giả chỉ cần khởi ý niệm về điều đó, và ngay lập tức thức ăn, nước uống, vv hiện ra; ăn xong không phải rửa chén bát, điều này thật tuyệt vời cho những phụ nữ suốt ngày phải vùi mình trong bếp núc và những cô/ chú điệu trong chùa với những đồng chén bát nồi niêu phải dọn rửa sau mỗi kỳ lễ lạt! Ở đây chúng ta phải tu tập trong những điều kiện chẳng lấy gì làm dễ chịu, đôi khi còn bị khinh chê, phỉ báng và chế diễu nữa; nhưng ở đó vật chất được làm bằng bảy báu như vàng ngọc, lưu ly, vv với những con chim hót ca nhắc nhở về **Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo** để nguyện giả tiếp tục tu hành và không bao giờ thoái lui. Ở đó mọi người đều tu hành và hoan hỉ với phước báu của nhau, không như ở

đây chúng sanh đầy sân si, ganh tị, đố kỵ, tham lam, vv.

Chắc chắn khi được giới thiệu về một cảnh giới lý tưởng như vậy ai cũng ‘ham’ muốn sanh lên ở đó. Vì sao? Điều này quá dễ dàng: ai mà không thích sự dễ dàng sung sướng với những điều kiện có vẻ như rất dễ dãi mà Kinh A-Di-Đà đưa ra! Ngay cả suốt đời bê tha, làm ác đầy rẫy nhưng khi chết biết hồi tâm cảnh tỉnh và có người hộ niệm cho là cũng có thể thoát khỏi đọa đày, được sanh lên cõi Cực lạc. Dễ vậy ai mà không ham?

Chúng ta thấy rằng những gì được vẽ lên trong Kinh A-Di-Đà hầu như đều đối ngược với những gì mà chúng ta cho là bất toàn và đau khổ ở thế giới này. Phải chăng ý định của tác giả là muốn giới thiệu cho những chúng sanh đang đắm say trong thế giới này biết rằng những gì họ đang bám víu vào, đang tranh giành, đang hưởng thụ chẳng có gì là hay ho tốt đẹp cả; rằng có một thế giới khác tốt đẹp hơn nhiều, hãy hướng tâm đến đó. Làm như vậy ít nhiều những chúng sanh này sẽ thấy rằng ngũ dục lạc thú mà họ đang cố công tìm kiếm, đang hơn thua giành giật, hay may mắn hơn, đang hưởng thụ một cách tự mãn thật ra chẳng có gì đáng phải lao tâm khổ tứ để đạt được.

Khi tầm nhìn và khái niệm về hạnh phúc của con người bị hạn chế trong một khung trời bé nhỏ họ không có gì nhiều để so sánh, để ước mơ. Nhưng khi được giới thiệu về những khung trời khác rộng lớn hơn và hoành tráng hơn, đẹp đẽ hơn và đáng mơ ước hơn, họ sẽ bót bám víu vào những gì ít giá trị mà họ đang cố công, thậm chí tuyệt vọng bám níu. Công dụng này của cảnh giới Cực Lạc, theo Kinh Pháp Hoa, là một thứ đồ chơi mà người cha từ bi đem ra để dụ dỗ con trẻ đang mãi mê say sưa trong ‘ngôi nhà lửa’. ‘Ngôi nhà lửa’ chính là thế gian này. Và gì là thế gian? Đó chính là thân tâm này và những gì mà chúng ta đang kinh nghiệm. Hãy nghe Bậc Đạo Sư miêu tả về thế gian này:

“Mắt đang bốc cháy; hình sắc (đối tượng của mắt, ưa hay không ưa) đang bốc cháy; nhận thức qua mắt đang bốc cháy. Tai đang nóng bỏng; âm thanh (đối tượng mà tai hằng tiếp nhận với sự thích thú hay khó chịu) đang thiêu đốt; nhận thức qua tai đang thiêu đốt. Mũi đang hùng hực; hương (đối tượng cảm xúc của mũi) đang bùng cháy; nhận thức qua mũi đang bùng cháy. Lưỡi đang cháy bỏng ; vị giác đang thiêu đốt; nhận thức qua lưỡi đang thiêu đốt. Thân đang nóng ran; xúc (đối tượng mà thân cảm nhận, êm ái dễ chịu hay thô tháp khó ưa) đang thiêu đốt; nhận

thức qua thân đang bốc lửa. Tâm đang nóng cháy; ý tưởng (đối tượng của tâm) đang thiêu đốt; tâm thức đang nung đốt.”

Lửa ở đây thí dụ cho tham, sân, si, ba thứ phiền não chính đã dẫn dắt chúng ta đến thế giới này để rồi lòng vòng quanh quẩn trong đó không biết lối ra. Thế gian chính là thân tâm chúng ta và những gì chúng ta kinh nghiệm thông qua các giác quan. Vì chúng ta vẫn quen phản ứng với ngoại cảnh bằng tham, sân, si: tham sanh khởi khi đối tượng làm chúng ta cảm thấy hài lòng, thích thú; sân sanh khởi khi ta cảm thấy đối tượng khó ưa, chướng tai, gai mắt, thô thiển...; si sanh khởi khi không có gì đáng ưa đáng ghét, cảm giác trung tính dẫn đến sự nhàm chán tê nhạt và lơ đãng.

Nhưng phải chăng Đức Phật bảo chúng ta phải trốn tránh, ‘bỏ chạy’ khỏi cái thế gian này và tìm kiếm một thế giới khác xinh đẹp, đáng yêu và thanh tịnh hơn? Nếu quả thật như vậy chư Tổ đã không khẳng định rằng: ‘Phật pháp tại thế gian. Bất ly thế gian giác’. Ở đây ‘thế gian’ cần được hiểu theo hai nghĩa: thế gian bên trong và thế gian bên ngoài. Như đoạn trên chúng ta đã nói về thế gian nội tại (bên trong), điều mà chúng ta phải thấy và đối diện để

chuyển hoá. Chỉ khi chúng ta thấy nó là khổ, bất toại nguyện, và không hoàn hảo, chúng ta mới thôi bám víu, vui thú hay tự mãn trong đó. Không nhiều người thấy được sự bất toàn của thế gian này. Chúng sanh phần lớn như những con thiêu thân lao vào bóng đèn chói loà để tìm lấy cái chết cho chính mình.

Thế gian bên ngoài hay ngoại tại, ngoại cảnh mà chúng ta tiếp xúc, tương tác và nhận thức qua sáu căn là một thế giới tồn tại tương đối độc lập với với những nhận thức chủ quan và cảm tính của chúng ta. Nghĩa là không thể bằng sự mong cầu, ước ao hay khẩn nguyện mà sự vật hay tình thế có thể thay đổi như mong ước của chúng ta. Có thể chẳng một người ngồi trên đường cao tốc rồi khẩn nguyện: “xin cho các loại xe dừng và /đề vào tôi, xin cho tôi tránh khỏi tai nạn!” Đường cao tốc là nơi mà các loại xe chạy với tốc độ cao, muốn tránh khỏi tai nạn người ta phải biết luật lệ đi đường, hay tìm một chỗ khác ít rủi ro hơn mà ngồi. Cũng như vậy nếu chúng ta không tu tập, không tự soi chiếu một cách sáng suốt và khách quan vào những tiến trình tâm -sinh -vật lý đang vận hành trong ta và quanh ta để thấy biết chúng và những qui luật vận hành của chúng thì mãi mãi chúng ta chỉ bị đẩy đưa theo dòng nghiệp lực và hoàn

cảnh. Làm sao một cái tâm mơ mơ màng màng, thiếu tu tập và đầy phiền não có thể mong một nơi tái sinh tốt đẹp, mong được giải thoát giác ngộ trong phút chốc? Điều này cũng giống như một đứa trẻ không chịu học để nhận diện mặt chữ và làm các phép tính đơn giản trước mà cứ nằng nặc đòi “con học đại học cơ, con không học cấp một, cấp hai đâu”, sự đòi hỏi ngây ngô của đứa trẻ có thể hiện thực không?

Khi được hỏi có thể bằng sự nguyện cầu thiết tha hay bằng lễ lạt trang nghiêm để đạt được thanh tịnh và giải thoát không, Đức Phật đã cho một ẩn dụ như sau:” Có một người muốn qua sông nhưng ông ta chỉ ngồi bên này bờ sông rồi cầu nguyện: Ô, bờ kia, hãy sang bên này!”, dù người này có khẩn nguyện cả đời mình như vậy, có thể nào ông qua sông bằng cách đó không?” Tất nhiên là không. Cũng như vậy, với thân khẩu ý đầy phàm phu nghiệp chướng và luôn bị thôi thúc sai sử bởi tham, sân, si, tật, nghi, mạn, ganh tị, nhỏ nhen,... mà cầu nguyện được sống trong cảnh Cực Lạc thanh tịnh là điều không thể xảy ra. Bản chất của phiền não tật đố là bất tịnh, nung đốt và bất mãn; ở đâu và thời nào nó cũng như vậy, dù cho có một cảnh giới cực lạc và thanh tịnh ở đâu đó đi nữa thì khi bị những

chúng sanh đầy phiền não sân si di cư đến, cảnh giới đó cũng nhanh chóng biến ra Ta Bà!

Cực lạc và thanh tịnh là nơi tâm, không phải nơi cảnh. Tâm tịnh thì cảnh tịnh, dù cảnh có động thì cũng không ảnh hưởng gì đến cái tâm đã bất động trước những đổi thay bốn mùa; do vậy khi tâm tịnh hành giả như đang sống trong cảnh Cực Lạc mà tiếng chim hót nghe như đang nghe pháp! Tâm động thì sự vật cũng có vẻ như đang nhảy nhót múa may, tâm loạn thì thấy mọi thứ quay cuồng điên đảo; và rồi như con rối bị giật giây bởi phiền não (nội động) và ngoại cảnh (ngoại xâm), chúng sanh tạo tác và trôi lăn theo nghiệp lực đẩy đưa.

Muốn qua sông thì phải có phương tiện để qua sông. ‘Sông mê’ và ‘bề ái’ thường được dụ cho sanh tử luân hồi trong tam giới. Và chiếc bè để vượt qua con sông sanh tử luân hồi là **Bát Chánh Đạo** bao gồm (1) thấy biết đúng đắn, (2) suy tư đúng đắn, (3) nói năng chính đáng, (4) kiếm sống lương thiện, (5) hành động không sai quấy, (6) nỗ lực đúng cách, (7) nhớ nghĩ đúng lúc đúng chỗ, (8) và tập trung tư tưởng chân chính. Bát Chánh Đạo lại được tổng hợp thành **Tam Vô Lậu Học** bao gồm Học Giới (3,4,5) là những giá trị chuẩn mực đạo đức Phật Giáo có

công năng kiểm soát và điều chỉnh hành động của thân và khẩu; Định Học (6,7,8) là phương pháp để thanh lọc tâm khỏi những chướng ngại như tham muốn, sân hận, nghi ngờ, đã dục u ám, và hối hận dày vò; Tuệ Học (1,2) chính là sự thấy biết và đánh giá một cách chính xác và khách quan, nghĩa là thấy biết sự vật và hiện tượng (tâm- sinh -vật lý) trong sự tương quan nhân quả và duyên sinh để thoát khỏi cái nhìn biên kiến, chủ quan và cảm tính ngã chấp. Đã nhiều lần Đức Phật khẳng định rằng chỉ có Bát Chánh Đạo mới đưa đến sự giải thoát chân chính, và trí tuệ thấy rõ biết rõ giải thoát.

Tại sao vật chất cấu thành cõi Cực Lạc lại (được thấy) là bảy báu? Vì khi tâm tịnh, tức là tâm đã được giải phóng khỏi những phiền trước, thì cảnh trở nên tịnh, nghĩa là nguyện giả không thấy các loại vật chất kia hoen rỉ, pha tạp, và dễ biến hoại. Tâm thanh thản và trong sáng thì không khởi niệm phân biệt và bất mãn, cái thấy biết chơn như cấu thành bảy báu của cõi cực lạc.

Âm thanh (tiếng chim hót, hoa rơi, nước chảy,...) ở cõi cực lạc nhắc nhở như những bài pháp rằng hành giả phải trú tâm trên thân, rằng sinh mạng của chúng ta chỉ gói gọn trong mỗi

hơi thở ra vào, rằng vô thường chẳng có chi đáng nắm giữ thủ chấp. Hãy trú tâm trên cảm thọ khi mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị,...những cảm thọ sanh khởi khi căn tiếp xúc với trần cảnh được biết và buồn khổ; ưa hay không ưa, dễ chịu hay khó chịu, tất cả đã, đang và sẽ trôi qua. Hãy trú tâm trên tâm, những buồn vui hờn giận, những ghét và thương, những hạnh phúc và khổ đau, tịnh và động, an và bất an,...như mây trên bầu trời đến rồi đi, tụ rồi tán; chỉ có khoảng không bình lặng không đến không đi, không tịnh không động, không nhớ không sạch. Hãy trú tâm trên pháp, mọi hiện hữu đều do duyên sinh, nhân diệt duyên rã thì chẳng còn chi cả: “Pháp ta thuyết như bè độ khách qua sông, chánh pháp (hay những thiện tâm sở) còn phải buông bỏ huống nữa là phi pháp (hay những tâm sở bất thiện)”. Thấy biết như vậy, quán xét như vậy gọi là **Tứ Niệm Xứ**, con đường duy nhất dẫn chúng sanh ra khỏi ô nhiễm phiền não, buồn rầu than khóc, con đường dẫn đến thanh tịnh giải thoát ngay trong thế giới này và trong kiếp sống này.

Tiếng chim của cõi đó sách tấn hành giả hãy nỗ lực tinh tấn. Hãy ngăn ngừa cảnh giác với những trạng thái bất thiện chưa sanh, nếu thấy người sân hận si mê, tham lam tà kiến, ganh

tị nhỏ nhen,... nên biết rằng những tâm niệm xấu ác đó cũng có thể sanh khởi trong mình khi có điều kiện và thiếu phòng hộ. Hãy dừng cảm nhận và cương quyết loại trừ những ác pháp đã sanh, chúng là nguyên nhân của mọi khổ đau oan trái, xin đừng thỏa hiệp. Hãy tạo điều kiện tốt cho những thiện tâm (chưa sanh) sanh khởi, thiện căn chính là gốc cội của mọi thiện nghiệp. Hãy nuôi dưỡng vun bồi và làm vững mạnh những thiện pháp đã sanh, mọi vụ mùa bội thu không chỉ có hạt giống tốt, mảnh đất màu mỡ, mà còn phải có công sức bón tía chăm nom của người nông phu. Nỗ lực như vậy gọi là **Tứ Chánh Cần** trong Giáo pháp của bậc Thiện Thệ.

Đệ tử của Như Lai thì không xin xỏ nguyện cầu những thế lực siêu phàm ban ơn cứu độ, thay vì cầu nguyện van xin, những dũng sĩ này tự mình rèn luyện những phương pháp dẫn đến năng lực siêu phàm. Đó là khởi tâm mong muốn (chanda) và dùng ý chí để đạt được định lực; tinh tấn (viriya) duy trì định lực này bằng sự tập trung ý chí; gom tâm (citta) bất thối; và quán xét (vimamsa) các pháp với tâm trí trong sáng vừa xuất ra từ trong định. Bốn loại tập trung tâm lực này cho những công dụng siêu phàm gọi là **Tứ Thần Túc**.

Để đạt được những năng lực siêu phàm như trên và cũng là để hỗ trợ cho mọi thiện pháp, hành giả cần phải học hỏi, tu tập để trở nên thiện xảo trong năm chi pháp gọi là **Ngũ Căn**. **Tín** hay niềm tin cần phải trong sáng, vững vàng: tin Phật là bậc giác ngộ giải thoát, tin Pháp thiết thực hiện tiền, tin Tăng là Giáo đoàn hoà hợp thanh tịnh, tin vào vị thầy hướng dẫn có đủ từ bi và trí tuệ để dẫn dắt mình, tin vào khả năng giác ngộ giải thoát của chính mình. **Tấn** là chi pháp thứ hai, còn gọi là tinh tấn không để duôi biếng nhác trong thực hành. **Niệm** là chi pháp thứ ba cũng như cán cân thăng bằng giữ tâm trên hiện tại. **Định** tức là năng lực định tâm trên một đối tượng (nhất tâm), khi tâm không sao nhãng hay phân tán mà chỉ trụ trên một điểm duy nhất nó có nhiều năng lực ở dạng tĩnh năng. Nhưng định cần được cân bằng với tấn vốn là động năng, khi định quá vượt trội, tấn lại quá yếu thì tâm sinh trì trệ, thụ động và dần đến hôn trầm; khi tấn quá vượt trội mà định lại không đủ mạnh thì tâm dao động trạo cử và bất an; một sự cân bằng giữa tấn và định đem đến những kết quả khả quan như mong muốn. Chi pháp thứ năm là **Tuệ**. Ở đây tuệ chính là khả năng xét đoán, phân biệt và quán chiếu các pháp đang hiện khởi. Tuệ phải được cân bằng với tín vì khi

trí tuệ quá vượt trội mà thiếu đức tin thì sanh ra gian xảo, hiểu nhiều biết rộng nhưng không chịu thực hành nên sinh ra tự đắc tự mãn, sắc sảo châm biếm chỉ trích và thiếu bao dung nhân hậu. Ngược lại, đức tin quá nhiều mà thiếu trí tuệ phân biệt chọn lựa thì dễ tin quàng tin xiên, nhẹ dạ cả tin, hay tín điều chấp chặt và bảo thủ cho rằng chỉ có pháp môn mình theo, hay ông thầy của mình mới đúng.

Ngũ lực (năm năng lực) cũng bao gồm các chi pháp giống như ngũ căn nhưng đã được phát triển cân bằng trở nên nội lực.

Có một nhóm thiện pháp cũng rất quan trọng cấu thành những yếu tố giác ngộ gọi là **Thất Giác Chi**, bắt đầu từ **Niệm Giác Chi**. Niệm giác chi này cũng chính là Chánh Niệm (7) trong Bát Chánh Đạo, trong Tứ Niệm Xứ, và Niệm căn trong Ngũ căn, Niệm lực trong ngũ lực. Đây là một chi pháp rất quan trọng nên mới được liệt kê trong nhiều nhóm thiện pháp như vậy. Niệm được thầy Nhất Hạnh ví như những ‘bước sen’. Vâng, khi hành giả an trú trong chánh niệm thì ở đâu cũng thanh tịnh và cực lạc. Bên cạnh niệm còn có **Trạch Pháp Giác Chi** hay yếu tố phân biệt, khảo sát. Yếu tố niệm giữ tâm trên hiện tại, trên những hiện hữu đang là; trong khi

đó yếu tố phân biệt, khảo sát cho thấy những gì đang hiện khởi là hữu ích hay vô ích, thiện hay bất thiện để phát triển hay loại trừ. Khi tâm an trú và khảo sát như vậy với sự trợ lực của **Tấn**, yếu tố chuyên tâm, thì yếu tố **Hỉ** phát sinh. Hỉ đưa đến **Tĩnh Tại**, một yếu tố làm nhân gần cho **Định**, và **Xả**.

Đức Phật dạy chúng ta con đường Trung Đạo, nghĩa là phương pháp thực hành tránh những cực đoan cố chấp Giáo Điều. Con đường trung đạo này có thể được hiểu theo nhiều nghĩa. Trên bình diện lý thuyết nó được giảng giải như là tránh chấp có và chấp không (bản thể học); và tránh xa thường kiến và đoạn kiến. Thường kiến cho rằng có một linh hồn trường tồn bất biến, nó từ bỏ thân xác khi cơ thể tan rã rồi đi đầu thai lòng vòng trong một thế giới cũng trường tồn bất biến như vậy; đoạn kiến cho rằng linh hồn không thể tách rời khỏi thể chất, khi thân hoại mạng chung linh hồn cũng hoại diệt.

Trung đạo trong thực hành được thể hiện nơi sự cân bằng của ngũ căn như chúng ta đã đề cập sơ qua ở phần trên. Trong Bảy Yếu Tố Giác Ngộ cũng cần có sự chọn lựa nên phát triển yếu tố nào trong thời điểm nào. Khi tâm đang

phấn khích, hăng hái và đầy nhiệt tình tiến thủ, đó là lúc không nên phát triển tấn và hỉ, vì hai yếu tố này khiến tâm dễ “bốc đồng”, niệm (giữ cái tâm biết mà không phân biệt) và trạch pháp (phân tích, khảo sát, phân loại) cũng phải được cân bằng, điều này không dễ làm; trái lại, nay chính là lúc để phát triển định, khinh an (tĩnh tại) và xả giác chi. Khi tâm quá tĩnh (do định) hay thờ ơ lạnh nhạt (do xả), lúc này tâm không thích động hay hoạt động (ghìền Thiền!), nay chính là thời điểm để phát triển yếu tố tấn và hỉ, những yếu tố có thể ‘hâm nóng’ tâm, đừng vùi sâu thêm trong định và tĩnh tại là những yếu tố khiến hành giả thụ động và biếng lười.

Hành Thiền cũng như người chơi đàn vậy. Để có một bản nhạc hài hoà êm dịu hay du dương trầm bổng, tiết tấu cung bậc phải được đổi thay đúng lúc, nhịp nhàng và tài hoa. Dây đàn phải được điều chỉnh không căng quá cũng không chùng quá mới tạo được âm thanh du dương, người hành đạo cũng đừng ráng sức thái quá hay buông lơi dễ dãi mà phải biết tùy lúc tùy thời, tùy pháp tùy duyên mà tiến hay lùi, xả hay giữ.

Cư dân ở cõi Cực lạc sáng sáng đi hứng hoa trời về cúng dường chư Phật. Cuộc sống xem ra

thật thanh thoi êm đềm thoát khỏi mọi lo toan phiền lụy. Ở Myanmar có những loài hoa nở vào đêm, sáng ra rụng trắng mặt đất thơm ngát. Chúng tôi những nữ tu mặc y hồng, y trắng, y vàng xả Thiền trong sớm tinh sương rồi đi lượm hoa đem về cúng Phật. Và những chiều tà trong tiết giao mùa nắng nhạt nhoà băng khuâng, lá vàng rơi lao xao trên lối đi kinh hành, hay tĩnh tại, hồn nhiên trên đường đến Pháp đường để trình Thiền hay nghe pháp, tôi khởi lên ý niệm “cực lạc là đây”, nhưng thời gian (và Thiền sư) nói ‘không’ như một sự đùa cợt phũ phàng. Khi trở lại ‘thế gian’ với bao quan hệ, bốn phận, công việc, lo toan, phiền não lại phát sinh do nhân vẫn còn mà duyên thì cứ đẩy tới.

Tu sao đây để biến Ta Bà thành Cực Lạc, đó là chủ đề mà chúng ta cần bàn luận tới. Có pháp **Tứ Vô Lượng Tâm**, tức Từ, Bi, Hỷ, Xả là bốn Pháp giúp hành giả an trú vô lượng vô biên trong những phẩm chất cao thượng của bậc Phạm Thiên (Brahma vihara). Nhiều bậc thiện tri thức nói rằng nếu trên thế gian này ai cũng tu Tứ Vô Lượng Tâm thì chẳng cần phải tìm Cực lạc thiên đàng đâu xa. Thế nào gọi là Từ, Bi, Hỷ, Xả? Công năng, diệu dụng, và cách an trú trong bốn pháp cao thượng này là một đề tài rất thiết thực dành cho bài viết khác.

Mong sao tất cả chúng sanh đều an lạc, hạnh phúc! BHAVANTU SABB MANGALAM.

*AYYA KHEMA Centre, Olaboduwa village,
Gonapola, SRI- LANKA.*

May 15- 18, 2005.

Sáu Yếu Tố dẫn đến Đời sống Cộng Đồng Hòa Hợp

Khi có sự rạn nứt trong các mối quan hệ dẫn đến sự chia rẽ trong một cộng đồng, Đức Phật khuyên chúng ta tìm ra nguyên nhân chính yếu dẫn đến bất đồng và xung đột. Tạng Luật (*Vinaya Pitaka*) đưa ra bảy nguyên tắc để giải quyết bất đồng, trong khi Tạng Kinh (*Sutta Pitaka*) lại nêu lên sáu nguyên lý để có đời sống hòa hợp trong một cộng đồng. Nhân duyên khiến Đức Phật đề ra những nguyên tắc này là sự kiện một cuộc tranh chấp, bất hòa đi đến bạo động và chia rẽ trong tăng đoàn xảy ra ở thành Kosambi vào thời Phật còn tại thế. Cũng trong bối cảnh này, một trong bảy nguyên tắc để giải quyết bất đồng đã được áp dụng.

Có sáu nguyên lý cấu thành sự hòa hợp trong một cộng đồng theo quan điểm Phật giáo (Kosambiyasutta) như sau:

- Một người Phật tử phải cư xử thân thiện với người khác trong cộng đồng (*mettam kāya kammam*) trong thân hành.
- ... thân thiện trong khẩu hành (*mettam vācī kammam*),
- ... thân thiện trong ý hành (*mettam mano kammam*),
- Họ phải chia sẻ lợi dưỡng có được một cách hợp pháp một cách đồng đều đến những người trong cộng đồng.
- Họ phải cùng giữ giới.
- Họ phải cùng chia sẻ quan điểm (*ditthiya ditthisamaññāgato viharanti*).

Đây là sáu nguyên lý phải thực hành trong cộng đồng tu sĩ Phật giáo (*Sangha*) nhưng đây cũng là những yếu tố không thể thiếu để có sự hòa hợp trong mọi cộng đồng. Nguyên lý thứ nhất (*mettam kāya kammam*) hay thân hành hòa ái nói lên sự tôn trọng người khác phải được thể hiện trong hành động, ở nơi công cộng cũng như ở nơi riêng tư. Nguyên lý thứ hai (*mettam*

vācī kammam) hay khẩu hành hòa ái chính là lời nói đúng sự thật, dễ nghe và đem lại lợi ích; thiếu một trong ba yếu tố trên, lời nói được xem là không thân thiện. Nguyên lý thứ ba (*mettam mano kammam*) hay ý hành hòa ái nói lên rằng những lời nói và hành động thân thiện kia phải xuất phát từ một tấm lòng chân thành hay thiện ý để có sự hòa hợp. Chỉ riêng ba điều kiện này cũng đủ khiến cho các mối quan hệ gia đình hay bạn bè, xã hội bền chặt, an toàn và vui vẻ hơn rất nhiều.

Nguyên lý thứ tư đề cập đến sự phân chia lợi nhuận trong một cộng đồng. Đây cũng là một vấn đề gây nhiều tranh cãi trong các hệ thống triết học, đặc biệt là giữa Tư bản chủ nghĩa và Xã hội chủ nghĩa. Nguyên tắc hành xử này phải được hiểu như thế nào đây? Ba nguyên lý cuối sẽ là đề tài chính được phân tích và tổng hợp để thảo luận trong bài viết này theo quan điểm Phật giáo liên quan đến những vấn đề nhân sinh và xã hội, nhất là trong bối cảnh xã hội đang bị phân hóa bởi quan niệm (giới), định kiến (kiến) và lợi tức như hiện nay.

Trong Sangha, vấn đề này cũng khá tế nhị. Theo đúng giới luật nguyên thủy, thành viên của Tăng đoàn phải đi khát thực đúng pháp, và

vật thực nhận được đem về chùa thường được chia sẻ đồng đều đến những vị cùng ngồi ăn chung một chỗ. Ngày nay, hầu hết thành viên của Tăng đoàn không còn đi khát thực nữa, những gì được cúng dường đến Tăng chúng, kể cả tịnh tài, cần phải được xem là của chung. Khi có nhu cầu về chỗ ở, được phẩm, y cụ, hay thức ăn, vị tăng (Ni) có thể yêu cầu cộng đồng mà vị đó đang cộng trú về những nhu cầu tối thiểu này của đời sống. Người viết bài đã thấy nguyên tắc này được thực hành rất thành công ở Myanmar (Sitagu Academic) và ở trong tổ chức Phật Quang Sơn (Taiwan). Thành viên của Tăng đoàn không nên được khuyến khích sở hữu tài sản ngoài Tứ vật dụng, nguyên tắc này có tác dụng ngăn ngừa lòng tham đối với vật chất, địa vị hay quyền lực. Đối với một hành giả tìm cầu giải thoát thì lợi dưỡng và danh tiếng (cùng với địa vị và quyền lực đi kèm với chúng) chỉ là những cản trở trên lộ trình giải thoát.

Nguyên lý thứ tư cũng liên quan đến một phẩm hạnh khác luôn được ca ngợi và khuyến khích trong Phật giáo, đó là sự chia sẻ những gì mình đang có với người khác (**Dāna** – bố thí, cúng dường or **Cāga** – từ bỏ, hy sinh). Điều này loại bỏ tính ích kỷ - chỉ muốn giành làm của riêng và bòn xén – chỉ muốn giữ để dùng riêng;

nó cũng có tác dụng ngăn chặn sự tích lũy tài sản một cách bất hợp pháp. Nếu nguyên tắc này được tôn trọng đúng mức, tình trạng lạm dụng của công trong xã hội sẽ không xảy ra. Bố thí hay làm từ thiện thể hiện tâm từ bi đến những người kém may mắn trong xã hội, trong khi đó cúng dường lại thể hiện sự kính trọng đến những người có đạo đức và trí tuệ. Những hành động này giúp cho xã hội thực sự công bằng và văn minh hơn. Trong bảng phân loại các thiện pháp (những hành động đáng được tán dương trong giá trị đạo đức Phật giáo) thì *Dāna* thuộc về mười thiện nghiệp, *Cāga* thuộc về bảy báu vật trong nhân cách làm người.

Trở lại với vấn đề phân chia và sử dụng tài sản chung, đây là một vấn đề rất quan trọng vì nếu không thực hành đúng theo nguyên tắc bình đẳng và không thiên vị, nó có thể dẫn đến tranh chấp và bạo động. Do đó vấn đề này phải được thảo luận một cách cởi mở và dân chủ, không nên xử lý một cách mờ ám hay độc quyền. Tài sản chung bao gồm cả tài nguyên thiên nhiên, chúng ta không nên lạm dụng và ‘bóc lột’ thiên nhiên để rồi phải trả giá cho lòng tham lam ích kỷ của con người. Aggañña sutta (DN) kể về sự kiện con người chiếm dụng và tích trữ ‘của chung’ làm ‘của riêng’ và ngay lập tức xã hội bị

mất cân bằng dẫn đến sự chỉ trích và các hình phạt. Khi một người hay một nhóm người sử dụng những kỹ xảo (bất thiện) để chiếm đoạt nhiều hơn, mặc cho những người khác (thường là số đông) thiếu đói và khốn khổ thì tất yếu sẽ dẫn đến mất cân bằng, đấu tranh và bạo động. Trường bộ kinh (DN), Kutadanda Sutta đề cập khá tường tận về việc phân chia tài sản trong xã hội và những biện pháp mà từng lớp lãnh đạo phải thực hiện để đem lại sự công bằng và trật tự, an vui cho xã hội. Trong tăng đoàn, việc phân chia tứ vật dụng (thức ăn, y áo, chỗ ở, và thuốc trị bệnh) phải được bắt đầu bằng ba lần thông báo (*Nātti*) và một lần kết luận (...) rất trang trọng và cởi mở trước sự có mặt của toàn thể tăng đoàn (*Sangha*). Nếu chỉ cần một thành viên của tăng đoàn không đồng ý với vấn đề đang thảo luận, sự việc sẽ không được tiến hành.

Nguyên lý thứ năm đề cập đến đời sống đạo đức mà trong đó thành viên của cộng đồng phải tôn trọng những giá trị đạo đức chung. Cộng đồng Phật tử có chung một tiêu chuẩn đạo đức là Năm Giới (không: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, say sưa nghiện ngập). Thành viên của tăng đoàn có nhiều giới cấm hơn nhưng phân tích ra thì chúng cũng chỉ là những qui

định có tác dụng hạn chế hành vi cư xử của một bậc xuất gia trong trong mối liên hệ với tiêu chuẩn đạo đức xã hội, những tập tục văn hóa của một xứ sở (India 2500 ago), và chúng có một nền tảng chung là năm giới. Trong những bối cảnh văn hóa, truyền thống khác nhau, các tiêu chuẩn đạo đức cũng có dị biệt. Nếu một người hay một nhóm người cứ chấp thủ vào giá trị / tiêu chuẩn đạo đức của mình hay nhóm người có cùng quan điểm với họ mà không chịu nhìn nhận những giá trị này chỉ có tính tương đối, thì bất đồng và bạo động rất dễ xảy ra. Trong nhiều pháp thoại Đức Phật bày tỏ sự không bằng lòng với những thành kiến hẹp hòi và cách khẳng định có tính chủ quan cho rằng “chỉ điều này là đúng, tất cả những quan niệm khác là sai” (*idam saccam moghanaññāti*). Kiến chấp, nhất là sự khẳng khẳng bảo thủ ý kiến hay quan điểm của mình (hay phe nhóm) và không lắng nghe người khác đang nghĩ gì, muốn gì và cần gì rất dễ dẫn đến độc quyền và đàn áp. Để loại trừ khả năng này nguyên tắc thứ năm chính là sự chia sẻ quan điểm (và lắng nghe) để có được sự hòa đồng mà không gây căng thẳng dẫn đến chống đối và chia rẽ.

Người ta có những ý kiến và chuẩn mực khác nhau về đức hạnh hay đời sống đạo đức.

Những người thuộc truyền thống văn hóa, tôn giáo hay chủ kiến khác nhau thường không sống hòa hợp một cách dễ dàng. Nguyên nhân chính dẫn đến hiểu nhầm, nghi kỵ và xung đột là do thiếu hiểu biết về nhau, do đó việc chia sẻ quan điểm để tìm đến một giải pháp dung hòa là điều rất cần thiết. Nếu người ta không thể có sự thống nhất trong quan điểm, một giá trị đạo đức chung, tối thiểu cũng phải tôn trọng những giá trị và chuẩn mực đạo đức của phía kia, hay nhóm người khác tôn giáo, chủ nghĩa hay văn hóa với mình để tránh bạo động và chiến tranh. Hơn 2000 năm trước, một vị vua Phật tử vĩ đại đã tuyên bố: “Hãy lắng nghe (và học hỏi) từ tôn giáo khác, hãy kính trọng truyền thống khác. Những ai vì lợi ích của tôn giáo (hay truyền thống, chủ nghĩa) của mình mà bôi nhọ và phá hoại niềm tin của kẻ khác, những kẻ đó quả thật đang tự chuốc lấy tai họa cho tôn giáo của họ.”

Nguyên lý thứ sáu liên quan đến kiến giải và quan điểm, lập trường mà các thành viên của một cộng đồng phải công nhận hay tôn trọng để có được sự cộng trú hòa hợp. Chánh kiến trong Đạo Phật là tránh những cực đoan (ubho anta) và cố chấp, bảo thủ (sīlabbatā-pramāsa). Một quan điểm đúng đắn dẫn đến từ sự tìm hiểu thấu đáo, cách quan sát khách quan từ

một vị thể trung dung không thiên vị. Đây cũng chính là chìa khóa mở ra quan điểm ôn hòa như là bước chuẩn bị cho sự hội nhập văn hóa, đạo đức và các giá trị nhân bản trong môi trường toàn cầu hóa như hiện nay. Về phương diện này, Phật giáo với con đường Tám Chánh như là sự thực hành Trung Đạo (Majjhima Paṭipada-Middle Way) được xem là phương cách dung hòa nhất. Bằng chứng là suốt hơn 2500 năm lưu truyền trên thế giới, Phật giáo chưa từng vận động một cuộc thánh chiến nào cho vị trí độc tôn của mình. Thuyết vô ngã (*anatta*) và tánh không (*Sunyata*) của Đạo Phật cho rằng mọi giá trị (từ vật chất đến tình cảm, tâm linh) trong đó có cả giá trị đạo đức, quan niệm sống và niềm tin tôn giáo tin đều mang tính tương đối vì sự tồn tại có tính tương quan tương duyên của chúng. Nếu thấy được tính tương đối của các giá trị và của mọi hiện hữu, chúng ta sẽ thôi chấp ngã chấp nhân, điều có thể dẫn đến hiềm khích, bất hòa và bạo động, chiến tranh.

Lịch sử loài người đã chứng kiến những cuộc tàn sát đẫm máu xuất phát từ sự đối nghịch trong quan điểm mà người ta gọi là lập trường tư tưởng. Khi người ta thủ giữ vào cái gọi là ‘lập trường tư tưởng’, người ta trở nên rất hẹp hòi và nhìn nhận, đánh giá sự kiện theo quan

kiến bị bó hẹp và thiếu khách quan đó...

Các vấn nạn về nhân sinh và xã hội cần phải được xử lý từ gốc rễ hay nguyên nhân: đó là tính ích kỷ, tham lam, sân hận, và mê lầm, và chúng cần phải được giáo dục và chuyển hóa. Trong một pháp thoại khác, “Giảng về Pháp không phân tranh” (MN- Exposition of Non-conflict), Đức Phật chỉ ra một nguyên lý rất quan trọng liên quan đến cách nhìn nhận con người và sự việc: chúng ta nên thấy sự việc hay sự kiện chỉ là *pháp* (*dhamma*) là đáng ca ngợi hay cần sửa đổi, đừng nhìn nhận là *người* rồi khen chê, ca tụng hay hủy báng mang tính cá nhân. Vì nếu chúng ta thấy *ngã* thấy *nhân*, ca tụng hay hủy báng bên này bên kia thì sẽ đi đến chỗ định kiến, ngã mạn và hơn thua tranh đấu. Do đó kiến hòa hay sự ôn hòa trong kiến giải chỉ có thể có được từ sự phân tích sự việc một cách khách quan, không thủ chấp.

Trong pháp thoại “Những nguyên nhân của các mối bất hòa” Đức Phật đã chỉ ra sáu loại phiền não mà nếu ai ôm mang chúng thì bất luận ở đâu, với ai cũng có bất hòa và bất an. Những phiền não nghiệp chướng đó là: “nóng giận và hay trả đũa, khinh khi và hay lấn lướt, ganh tỵ và keo bần, gian dối và hay lường gạt, hoặc là

tham muốn bất chính và tà kiến, hoặc là dính kẹt vào quan kiến (hẹp hòi) của mình, bám víu vào nó một cách bướng bỉnh và từ bỏ nó một cách khổ sở ” Cũng trong pháp thoại đó, Đức Phật nói thêm rằng trong bất cứ cộng đồng nào có những người (hay chỉ một người) như vậy, kẻ đó sẽ gây gỗ, đem tai hại, bất an và phiền não đến cho những người khác. Khi người nào bị cuốn vào tham lam, giận dữ hay kiêu căng, người ấy có thể hành động một cách ngu ngốc và như vậy tự chuốc lấy đau khổ, phiền não và mất mát cho mình và người. Do vậy chúng ta cần phải suy xét một cách khôn ngoan về động cơ, hoàn cảnh và hậu quả của hành động mà mình đang hay sắp làm nhằm tránh những sai lầm hay tác dụng không tốt đẹp.

Tam độc: tham, sân, và si chính là gốc rễ của mọi xung đột. Chúng được biểu hiện trong 10 ác nghiệp như giết chóc, trộm cắp, lang chạ, dối trá, nói xấu sau lưng người, xỉ mắng người, nói đâm thọc, thèm muốn bất chính, ác ý, và tà kiến. Đạo Phật dạy chúng ta lánh xa những hành động phi đạo đức bằng cách giữ giới, và tích cực hơn nữa là chủ động làm các việc thiện đem ích lợi đến cho cộng đồng. Một khi xung đột gia đình hay xã hội đã nảy sinh, những phía có liên quan nên gặp gỡ thảo luận để tìm ra nguyên nhân và

giải quyết vấn đề tận gốc rễ. Giáo lý Đạo Phật không bao giờ khuyến khích con người dùng những phương tiện hung dữ hay quá khích để giải quyết xung đột: “Hận thù không bao giờ dập tắt được hận thù, chỉ có lòng từ bi mới dập tắt được hận thù. Đây là một nguyên lý phi thời gian.” (Pháp cú 5). Và: “Người nào tìm kiếm hạnh phúc mà xây dựng nó bằng cưỡng bức và gây đau khổ cho kẻ khác, người cũng muốn hạnh phúc như y, y sẽ không bao giờ đạt được hạnh phúc thực sự.” (Pháp cú 131).

Sáu nguyên lý đem đến đời sống cộng đồng hòa hợp nếu được thực hiện nghiêm túc thì chắc chắn xã hội sẽ công bằng, dân chủ và văn minh thực sự. “Này chư Tỳ khưu, có sáu nguyên lý hòa ái tạo ra tình thương mến và kính trọng, đem đến lợi ích và không xung đột chia rẽ, đem đến hòa bình và thống nhất...” Hơn 2500 năm Đạo Phật đã đi vào lòng người, trở thành một triết lý sống của nhiều trăm triệu người khắp nơi trên thế giới, những lời dạy trong sáng và những nguyên lý sống phi thời gian đã trở thành chuẩn mực cho một đời sống hòa bình, dung dị và đầy nhân bản. Trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, Đức Phật dạy rằng trong cõi luân hồi vô tận, chưa từng có ai trên thế gian này chưa từng là cha, là mẹ, là vợ, là chồng, là anh, là em, là

con cháu bạn bè với ta. Do đó hãy thương yêu, thông cảm và san sẻ với nhau, đừng oán thù và tàn hại lẫn nhau.

Melbourne International Buddhist College,

Victoria. Arp.18. 2008

Vài Quan sát và Gợi ý cho Thiền Minh Sát

*Index of “Buddhist Meditation
and Depth Psychology”*

By Douglas M. Burns.

Người dịch, Nguyễn Hương –
Dhammananda Bhikkhuni

Những gì tôi đã viết vào năm 1964 (Thiền Phật Giáo và chiều sâu tâm lý học) với một ít sửa đổi và thêm bớt làm nó trở thành một phần của (lần xuất bản) năm 1965. Bây giờ, tại thời điểm đầu năm 1972 và sau sáu năm ở Thái Lan thật đúng lúc để tôi nhìn lại những gì đã viết. Những năm qua tôi không chỉ làm dày thêm kinh nghiệm hành Thiền, chúng còn cho tôi cơ

hội tiếp xúc lâu dài với những thiện sinh khác (thường là bạn thân) mà nhiều người trong số họ có tâm nguyện, thiện xảo và kinh nghiệm phong phú hơn tôi.

Người ta thường để ý đến nhiều tính cách khác nhau trong những người hành thiền. Một số xem đó như là có tính thực nghiệm, phê phán, chiêm nghiệm; những người khác lại tin tưởng hơn, tận tâm hơn, và xem như là lí tưởng. Một số có vẻ thích nghi tốt và hài lòng với chính mình và những gì xung quanh, trong khi một số khác lại có vẻ cố tìm hạnh phúc và mục đích trong cuộc đời. Một số trung thành tuyệt đối với mọi chi tiết trong kinh điển, trong khi những người khác lại thả tin theo những diễn giải và phương pháp của những bậc thầy khả kính của họ. Ngoài ra còn có những người tự nỗ lực tìm đường đi và cách tiếp cận cho riêng mình không màng tới sự giúp đỡ nào khác. Cũng vậy kỹ thuật, phương pháp mà họ thực hành thì rất khác nhau và đa dạng.

Suốt trong thời kỳ này, bằng kinh nghiệm cá nhân và sự cố vấn của người khác, tôi đã chứng kiến những gì tôi tin tưởng là những thành công thực sự và một số thất bại đáng chú ý. Vấn đề là những gì thì được gọi là thành công và

điều gì là không (thành công)? Và tại sao? Hoặc xác định vấn đề một cách chính xác hơn: người ta có thể thành công trong một lãnh vực nào đó thuộc về Thiền nhưng không phải trong một hướng khác.

Để có thể đánh giá đúng mức sự tiến bộ trong việc hành Thiền người ta phải có những tiêu chuẩn hay thước đo để làm giá trị. Như vậy chúng ta phải tự hỏi mình đó là cái gì, Niết bàn chăng? Phải chăng chúng ta mong đợi tìm thấy nó trong những người đã có những tiến bộ đáng kể trên Bát Chánh Đạo? Những khoảnh khắc ngắn ngủi của sự thư thái, nhận thức thay đổi, hay những trạng thái kỳ lạ của tâm thức dù chỉ thoáng chốc đều không phải là những gì chúng ta tìm kiếm. Cũng vậy chúng ta không theo đuổi những năng lực siêu phàm, sự bất thường của điện não đồ, hay điều khiển hệ thần kinh tự động (như là làm chậm nhịp tim hay thay đổi nhiệt độ cơ thể).

Với sự liên hệ với Tứ Diệu Đế, Chúng ta ghi nhận lời dạy của Đức Phật: Như Lai chỉ thuyết giảng về một điều: Khổ và Chấm dứt đau khổ.” Như vậy nếu ai đó thực sự tiến bộ, chúng ta có thể thấy rằng trước đây người đó buồn bã và ưu não, thì nay ít bị như vậy; trước đây ích kỷ, nay

người ta cho đi nhiều hơn; trước đây thường thủ thế, bí hiểm, và tự vệ, người đó nay cởi mở hơn, tự tin hơn. Trạng thái lo lắng và kích động cũng giảm thiểu; khiêm tốn và khách quan nên thay thế cho tự kiêu. Thay vì ôm ấp tư tưởng hận thù và trả đũa, người đó nên khoan dung, tha thứ và bình thản với mọi điều quanh mình. Điều đáng quan tâm là những thành quả như vậy đã được xác nhận như là kết quả hướng tới một cách đúng đắn trong thực hành (Thiền Phật Giáo).

Lại nữa, với sự liên hệ đến Tứ Diệu Đế, sự tham đắm hay dục vọng chính là nguyên nhân của những bất toại và sản sinh ra mọi phiền não trong chúng ta. Như vậy chỉ bằng sự tấn công vào những vấn đề của tham đắm, ham muốn, và dục vọng thì sự tiến bộ mới có thể đạt được. Tôi nói đây không đả động nhiều đến những ham muốn thô thiển và rõ ràng như đói khát và tình dục nhưng đến những thứ tinh tế hơn như ngã chấp và sự lệ thuộc trong tình cảm, và những ham muốn chiếm hữu. Người ta có thể nhịn ăn hai tuần mà không bao giờ thấy ra sự thật rằng nguyên nhân chính của việc tuyệt thực chỉ là nuôi béo bản ngã - trở nên khá hơn, có kỷ luật hơn, sùng tín hơn những người bạn đạo khác. Hoặc giả người ta cũng có thể làm việc một cách tinh cần để chiếm được tình thương,

niềm tin và sự chú ý của một vị thầy thẳng thắn và xa cách, và người đó không bao giờ nhận ra rằng mình đang nỗ lực để khoả lấp những thất vọng và thiếu thôn tình cảm từ (thuở còn lệ thuộc vào) những bậc cha mẹ khô khan và lạnh lùng. Để thực sự phá vỡ những cảm giác chán chường (hang ups) kiểu đó, hành giả phải tập trung chú ý, không phải là trên cảm thọ của hơi thở vào ra lỗ mũi, mà hãy chú tâm trên cảm giác đau đớn của sự bất toàn, hoặc khác đi thì bị khồng chế một cách tồi tệ bởi quá yêu thân mình (narcissism).

Trong một cách khác thiền bị hướng sai, như là kết quả của ngay chính những động cơ quyết định nó, là sự tìm kiếm những cảm giác hay kinh nghiệm mới; nghĩa là tham lam! Rất nhiều người tìm trong thiền chính những thứ mà họ tìm kiếm trong á phiện - nghĩa là một cảm giác lung lung ngập tràn khoái cảm của sự biến vào tự ngã, với những nhận thức, màu sắc, tình cảm, và 'vượt qua những trạng thái mà từ ngữ có thể diễn tả'.

Đây không hàm ý làm giảm giá trị của những kinh nghiệm như vậy và nói rằng chúng không có gì đáng chú ý hay không có giá trị gì. Nhưng cũng giống như chích một loại ma túy mạnh

(LSD) hay đang xem một cuộn phim hay, chúng nhanh chóng tan biến và chỉ còn là những kỷ niệm. Và một lần nó đã qua, ngay trong chớp mắt những tật cũ trở lại, những ganh tị nhỏ nhen, những ngã mạn, và những bực dọc cáu kỉnh vẫn mạnh mẽ và thường xuyên như bao giờ. Nếu như đã không có một nhân cách thay đổi lâu dài và thực sự, thì Thiên Phật Giáo đã bị xem như thất bại trong chủ ý mục đích của nó.

Ở một cực đoan ngược lại là những người mà cách tiếp cận Đạo Phật lại quá ư giáo điều, chiết tự, chính thống và đạo đức chủ nghĩa. Họ mạnh mẽ chống lại cách tiếp cận có tính thực dụng và không chấp nê trong việc thực hành, và họ quá chú trọng đến những điểm tế nhị trong truyền thống chuẩn mực của Phật Giáo. Từ những nguồn này người ta có thể nghe lặp đi lặp lại những nhận xét như: “Để có sự tiến bộ trong hành Thiền thì phải có kỷ luật đạo đức nghiêm ngặt”, hoặc: “bạn không thể mong đợi những kết quả nhanh chóng, phải tiến hành hàng năm co”. Thực ra thì (ít nhiều) những nhận định kiểu đó đều đúng. Nhưng trong bối cảnh này chúng thực sự là những triệu chứng của sự quá khích trong cứng rắn và giáo điều, điều mà trong bản chất không khác gì chủ nghĩa giáo điều của những nhà truyền giáo Thiên chúa, hay những

người trung thành tận tụy với một thể chế định sẵn. Sự tận tâm của hành giả vào truyền thống, vào văn tự mà quá mạnh nó sẽ khiến hành giả không thể thực sự thực hành ngay chính những lời dạy (của Đức Phật) rằng không nên chấp thủ định kiến, và rằng hãy thấy chân lý như là phổ quát và độc lập với bất cứ một thể chế nào. Tôi cảm thấy rằng hiện tượng không may này là nguyên nhân của nhiều hành giả tiêu biểu trong việc rất tận tụy, nỗ lực mặc dù trải qua nhiều năm thực hành chuyên cần, lại chỉ chút ít hơn nét phảng phất u hoài kinh niên xen lẫn với sự quyết tâm nặng nề.

Khúc dạo đầu của cảm giác tội lỗi và sự tự trừng phạt là một yếu tố (mặc dù không chỉ là một) khiến trệch hướng tới việc kiên trì một kiểu tinh tấn cố công mà kết quả lại giảm thiểu. Nó thường bắt đầu với hành giả quá lý tưởng, quá đạo đức, và đôi khi là cách tiếp cận pháp quá ư sùng tín. Hành giả cố gắng để nhất tâm và hoàn toàn đè nén những phiền não trong tâm. Thất bại và cố gắng lần nữa; lại thất bại và lại cố gắng; tự trách cứ mình về những thất bại, hành giả đi đến chỗ cảm thấy tội lỗi, và lại nỗ lực hơn nữa để chỉ thất bại tiếp. Từ sự khổ hạnh này hành giả đi đến một tính cách tự trừng phạt

mình. Giận giữ với chính mình, hành giả trở nên hà khắc hơn với hành giả.

Đối với những ai biết soi chiếu vào vấn đề tiến thoái lưỡng nan của họ, còn có thể thêm vào đó vấn đề của cảm giác tội lỗi về cảm giác tội lỗi, hoặc trở nên bức dọc về sự bức dọc của mình. Nhưng biết soi chiếu cũng chính là bước đầu tiên đi đến một giải pháp. Bước thứ hai là lùi lại và xả hơi một chút. Như Đức Phật đã nói nếu dây đàn có lúc quá chùng nay lại quá căng, để có được sự hài hoà sự căng thẳng phải được buông xả. Với những người lý tưởng và đạo đức, sự buông xả và nghỉ ngơi lại chính là những gì làm tăng thêm cảm giác tội lỗi. Vâng, nhưng trong nguyên tắc xử thế đây cũng chính là những gì Đức Phật đã làm khi ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh và thực hành pháp trung đạo. Hành giả phải lùi lại và đánh giá lại những hậu quả của quyết định của mình.

Trong vấn đề đo lường sự tiến bộ trong Thiền tập, điều quan trọng là biết cách phân biệt giữa sự chứng đạt thực sự có tính Phật Giáo và sự thích ứng. Bất cứ một chúng sanh nào (hay cho mọi sinh vật sống) khi được đặt vào một hoàn cảnh mới, đi qua tiến trình của thích nghi, thích ứng và phát triển để quen thuộc. Điều này cũng

đúng đối với đời sống con người nói chung, và đúng cho người xuất gia hành đạo. Thời gian trôi đi, anh ta phát triển và chấp nhận vai trò của mình, trở nên thích nghi và học cách tự điều chỉnh; anh ta cũng có thể trở nên bằng lòng và vui vẻ chấp nhận chỉ vì thời gian và tuổi tác mà thôi.

Tiến trình thích ứng đặc biệt liên hệ trong trường hợp một khoá Thiền tích cực nơi mà hành giả phải trải qua hàng tuần hay hàng tháng quanh quẩn trong một căn phòng nhỏ, chỉ rời phòng trong khoảnh khắc để gặp Thiền sư và trình Thiền. Trong bối cảnh đó hành giả có thể cảm thấy cực kỳ an lạc và hạnh phúc, tâm tư bỗng trở nên thanh tịnh và tỉnh giác như chưa bao giờ có được trước đó, Thiền sinh có thể nghĩ rằng nay chính là trạng thái siêu thế. (Tuy nhiên, cũng có những khoảnh khắc của buồn phiền, lo lắng vô cớ, khóc chút đỉnh...tuỳ thuộc trên mỗi người.) Rất nhiều những hành giả sau khi kết thúc những khoá Thiền như vậy cảm thấy rất ấn tượng và đánh giá cao phương pháp này. Tuy nhiên, có vẻ như tất cả những kinh nghiệm chủ quan này lại biến mất nhanh chóng khi Thiền sinh không còn sống biệt lập nữa, và sau đó, thật giống như trạng thái ‘mơ màng với nàng tiên nâu’, chúng chỉ còn là những hồi ức đẹp

để. Hơn nữa, rất nhiều Thiền sinh sau khi”hoàn tất những khoá Thiền tích cực” lại trở về với những ích kỷ và những tánh xấu chung của con người chẳng khác gì bất cứ phạm phu tục tử nào! Tệ hơn nữa, còn có những chướng ngại nguy hiểm trong những kẻ (tự cho rằng) “đã tốt nghiệp” này là những biểu hiện cực kỳ ngã mạn khi đề cập đến những chứng đạt của họ.

Nhưng cũng đừng vì thế mà cho rằng không có lợi ích gì trong những khoá Thiền tích cực. Ngược lại, tôi vẫn thường khuyên người ta hãy tìm sự hướng dẫn hành Thiền đúng theo khả năng. Tuy nhiên, đối với rất nhiều người, nếu không muốn nói là hầu hết mọi người chỉ có phương pháp này không thôi thì không đủ. Và thật sự thì Bát Thánh Đạo và kinh điển Phật Giáo cũng ủng hộ điều này. Vậy nên chẳng hãy giải quyết những vấn đề tục lụy của cá nhân mình như khả năng sống chung với người khác và những vướng mắc tình cảm trước khi thử sức những pháp hành đặc biệt hơn.(Người Việt mình có câu: Thứ nhất là tu tại gia, thứ hai tu chợ, thứ ba tu chùa - ND).

Thường thì một tu viện bảo vệ người ta khỏi mọi hình thức của những phỉ báng, làm nhục, kích động và lo lắng có thể khiến sanh ra ảo

tưởng của chúng đạt và tạm lắng với cảm giác tự thoả mãn. Chúng ta có thể đổi diện và triệt tiêu những phiền não, chỉ khi chúng đang hiện khởi sống động trong tâm chúng ta. Chúng ta không thể làm điều này khi chúng chỉ là những hồi ức mờ nhạt hay chỉ là thuần kiến thức sách vở. Rốt cuộc nhiều hành giả nhận thấy rằng sự tiến bộ thực sự của họ chính là từ những tình huống thực tế của cuộc sống trong mối tương quan xã hội và thất vọng. Mặt khác, những va chạm thái quá trong các mối quan hệ tương tác và va vấp như vậy cũng có thể ngoài khả năng tự chủ và chánh niệm, và rồi một cách âm thầm trở nên vướng bận vào những cãi cọ và trói buộc khiến sinh ra giận ghét và đau buồn. Khi sống đời sống tu viện nơi không có vấn đề gì sinh khởi, những phản ứng thủ thế và tính tình không hay có thể ngủ ngầm và như vậy hiện diện rong bóng tối. Nhưng trong đời sống bình thường của người cư sĩ, những cảm dỗ, những cảm thọ, và những vấn đề sanh khởi quá nhanh đến nỗi hầu như lịch trình hàng ngày chỉ là mẫu lặp đi lặp lại của nhận biết, phản ứng, giải quyết; nhận biết, phản ứng, giải quyết... cứ như vậy.

Như vậy đối với rất nhiều hành giả giải pháp nằm trong con đường trung đạo giữa hai cực

đoan: đó là một vị thế mà hành giả vẫn tiếp xúc một số công việc tương đối, những bức dọc và các mối tương tác có tính xã hội, nhưng nó được xen kẽ với những khoảng lặng lẽ và Thiền định. Những khoảng giữa này có thể kéo dài hàng giờ hay hàng tuần tùy thuộc trên sự cần thiết của mỗi cá nhân hay tùy vào hoàn cảnh thực tế. Như vậy bằng sự duy trì một số tối ưu của sự liên quan với xã hội và các kích thích giác quan, người này đi xa hơn là chỉ nhận biết, phản ứng, giải quyết. Với chánh niệm, hành giả có thể bắt được tri giác và phản ứng khi nó đang sanh khởi. Anh ta quan sát, chiêm nghiệm và đánh giá nó. Trong khi làm như vậy, nó có thể được hạn chế, buông bỏ hay phát triển khi thấy cần thiết. Hành giả hành động với chánh niệm thay vì chỉ bằng thói quen hay phản xạ, và như vậy những phản ứng mới và những giải pháp có thể được học. Nếu (như một số nhà tâm lý học đã tuyên bố) nhân cách của mỗi người là tổng số của tri giác, nhận biết và phản ứng, trong trường hợp này sự tăng trưởng và phát triển của nhân cách là điều có thể.

Phần thời gian tối ưu mà hành giả nên giành cho Thiền tập trong sự tương xứng với khoảng thời gian cho những công tác khác cũng có sự sai khác tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Nó cũng sai

khác tùy thuộc vào thời gian và giai đoạn cả sự phát triển đối với từng hành giả.

Tôi khẳng định những kết luận trên không chỉ từ góc độ lý thuyết, và cũng không phải chúng có vẻ như được tiết lộ từ khuôn mẫu của cuộc đời Đức Phật và các đệ tử lớn của ngài như được miêu tả trong kinh điển. Những sự quan sát giới hạn của tôi về những cá nhân có biểu hiện sự tiến bộ trong thực hành Thiền Phật Giáo cũng đúng cho kết luận này.

...Tôi cảm thấy có một điểm cần được nhấn mạnh, đó là sự thực hành có tính khoá biểu sẽ không cho kết quả trừ khi hành giả tự nguyện chiêm nghiệm một cách thấu suốt toàn bộ phong cách sống của mình và sẵn lòng làm lại hay từ bỏ phong cách sống đó nếu thấy cần phải. Cũng trong cách đó, những hành giả bước trên chánh đạo dù là tu sĩ hay cư sĩ có thể thực hành tốt mà không đặt giới thời gian và cũng không cố theo một lộ trình vạch sẵn cho tương lai. (Như là: « Tôi sẽ học xong chương trình đại học', hay 'tôi sẽ trở lại quê hương để hoằng dương chánh pháp'). Với những người như vậy đã quyết định sẵn lộ trình sẽ là, và như vậy đã giới hạn những thay đổi mà anh ta sẽ cho phép mình làm.

...Tôi không hoàn toàn đồng ý với một số truyền thống phổ biến rằng định là không cần thiết trong Thiền Phật Giáo. Nhưng nếu hành giả chỉ chú tâm đặc biệt trên hơi thở, Thiền hành hay bất cứ đề mục nào khiến chận đứng mọi tư tưởng, tình cảm, điều này khiến hành giả chạy trốn khỏi những phiền não và những xung đột nội tâm nên được đối diện để giải quyết. Điều này dường như nói lên điểm nổi bật là trong Bát Chánh Đạo chánh định theo sau chánh niệm.

Người ta có thể gặp không ít những người đã (hoặc giả như đã từng tuyên bố) có những chứng đạt nào đó trong Thiền định. Vâng, chỉ với một số ít ngoại lệ, họ xuất hiện (trong mắt chúng ta) chỉ như những người có khuynh hướng ích kỷ và những ganh tị nhỏ mọn như bất cứ một kẻ tầm thường nào mà ta tình cờ gặp. Quả thật vài người trong số họ còn có những biểu hiện như bất an, cô đơn, và rất không hạnh phúc. Mặt khác, những người mới chỉ có một số ít tiến bộ trong Thiền tập, tuy nhiên, trên lộ trình của việc thực hành, lại cho thấy có những giảm thiểu của ngã mạn, bất mãn, trầm uất, và ích kỷ. (Tuy nhiên, có một người mà tôi được biết sau những tháng chuyên tâm Thiền quán, đã tỏ ra có những tiến bộ rất lớn trong việc giải trừ phiền não thuộc mọi loại, và nay cũng là người

duy nhất mà tôi được biết có khả năng nhập định vào tầng Thiền thứ ba bất cứ lúc nào.)

Những quan sát trên cũng đúng cho phương pháp đặt tên; nay là phương pháp rất phổ biến trong các khoá Thiền tích cực ở Burma. Với kỹ thuật này, những người hành Thiền khi nhận thấy mình đang ‘mơ ngày’ sẽ chỉ đơn giản (thậm tự nhắc mình) “tưởng tượng”, “tưởng tượng”, hoặc “mơ màng”, “mơ màng” và rồi trở lại trên đề mục quán niệm của hơi thở hay cảm thọ. Tuy nhiên, trạng thái mơ màng hay vọng tưởng lại thường là những biểu hiện của những ước muốn, hay những xung đột tình cảm trong ta. Nếu hành giả kiểm điểm lại sự mơ tưởng trong tâm: “Nó muốn diễn đạt gì đây?”, “Nó lại đòi hỏi gì nữa đây?”, “Nó mang sắc thái tình cảm gì?”; như vậy hành giả có được tuệ giác soi chiếu vào thế giới tình cảm và những đòi hỏi của nó, và đó cũng chính là lúc mà hành giả đối diện với những vết nhơ trong tâm hồn mà Thiền quán là để vượt qua chúng. Kỹ thuật đặt tên là, tuy nhiên, có tính ứng dụng rất cao trong việc đối kháng với những phân tâm do thân khổ thọ như ngứa, đau, ồn; và với một số loại tâm trạng như chán ngán, hay với một số ký ức ‘không mời mà đến’. Nhưng nó phải được sử dụng một cách

thận trọng; vì nếu nó được sử dụng thái quá, nó có thể làm chậm lại sự tiến bộ.

Có một qui luật chung trong sự thực hành mà nhiều hành giả đã dùng để nhảy bực như say: hành giả bắt nầy thực hành bằng cách làm tâm lắng dịu và định tâm. Nhưng say vài phút thấy tâm cứ tiếp tục lang thang ra khỏi đề mục Thiền, hành giả liền lùi lại và tự hỏi: “Tâm tôi đang ở trạng thái nào đây?” “Điều gì đã khiến nó rời khỏi đề mục Thiền?” Đây chính là phân tích và đối diện. Về cơ bản điều này rất giống với một kỹ thuật hữu dụng khác đó là Thiền sinh không chọn một đề mục thiền cụ thể nào, thay vì chỉ ngồi đó đơn giản ghi nhận: điều gì đang hiện khởi trong tâm đây? Cảm thọ thô nào đây? Cảm thọ tế nào đây? Ký ức hay mộng tưởng nào đây? Ý định hay ham muốn gì đây?” Trong thực tế của hành thiền điều này không phải được làm như nói chuyện trong tâm, như nó có vẻ ở những câu trên, đúng hơn nó là một trạng thái tỉnh giác quán sát mà trong đó chỉ có ít ngôn ngữ tư tưởng xuất hiện. Thường thì vào những lúc như vậy hành giả thấy một loại phiền não vi tế mà nó phải được xác nhận và loại bỏ. Nó là tư tưởng: Bây giờ đây tôi đang hành thiền và muốn có vài trạng thái thiền. Tôi muốn điều gì đó xảy ra”. Hoặc nó có thể là: “tôi muốn đối

diện và chiến thắng sân hận trong tôi, nhưng bây giờ khi tôi tìm kiếm nó thì nó lại đi đâu mất tiêu!” Và điều này đưa đến cảm giác hụt hẫng. Ở đây hành giả đã đặt ra một mục tiêu nên mới bị phá ngang. Như vậy sự ước muốn dưới hình thức một mục đích đặc biệt và kết quả của nó là sự hụt hẫng chính là trạng thái tâm cần được giải quyết. Sự hành thiền tốt đẹp đòi hỏi phải tóm bắt được những gì đang hiện khởi.

Cuối cùng một điều đáng nhớ trong chứng đạt của thiền tập: trừ khi hành giả rất lão luyện, đừng trông mong hay ước ao những kinh nghiệm mới hay khác thường hơn là những gì được thấy trong đời sống bình thường. Ngược lại, chứng đạt lại là những thứ có tính phủ định và chúng được thấy trong sự nhìn lại. Cho ví dụ, hành giả bỗng nghiệm thấy: “một năm trước mình thường bị chứng trầm uất mãn tính, phiền muộn, bực bội và thù thế. Bây giờ hiếm khi như vậy. Những thứ như vậy như vậy thường làm mình bực dọc điên đầu, Nay nó xảy ra mà mình hầu như không để ý tới.”

Nó có thể là một sự khẳng định hơi mạnh mẽ rằng trong hành Thiền hành giả không tìm kiếm để đạt được gì cả. Vì rằng có sự tăng trưởng của hạnh phúc và bình an trong tâm hồn. Nhưng

khi được hỏi: “bạn đạt được điều gì khi hành thiền?” câu trả lời có thể là: “không phải những gì tôi đạt được là quan trọng, mà chính là những gì tôi đã giảm thiểu, chúng là tham, sân, si.”

Ayyakhema Centre June 1st, 2005.