

Những Điều Phật Đã Dạy

(WHAT THE BUDDHA TAUGHT)

Gia quyến Lê Kim Kha thành tâm ấn tống
Liên hệ: 0903753550

“Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng đến
những người thân quyến & tất cả chúng sinh”

2 • Những Điều Phật Đã Dạy

Người dịch (Lê Kim Kha) giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt. Bản dịch tiếng Việt này được in để ấn tống miễn phí và không được sao in để bán, trừ một số ấn bản có sự đồng ý của người dịch.

Những Điều Phật Đã Dạy

(WHAT THE BUDDHA TAUGHT)

H.T Tiến Sĩ **Walpola Rahula**

Người dịch: **Lê Kim Kha**

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2011

Hình trang bìa trước:

Đây là ảnh Đức Phật Thích-Ca năm Người 41 tuổi. Bức ảnh này do chính tay một đại đệ tử của Phật là ngài Purna (Phú Lô Na) vẽ. Bức ảnh được tìm thấy bởi các nhà khảo cổ khi khai quật ở Ấn Độ. Nguyên bản của ảnh tượng này được lưu giữ tại Viện Bảo Tàng Anh Quốc và được coi như một là “Quốc Bảo”.

“Cho Mẹ, với Ba, anh, em đã khuất”

Sabbadanam dhammadanam jinati

Món quà về Chân Lý là món quà cao quý nhất

Mục Lục

Trang

<i>Lời tựa của Thượng Tọa Chaokhun, Phra Metheevorrayarn.....</i>	<i>13</i>
<i>Lời giới thiệu của giáo sư Paul Demieville.....</i>	<i>14</i>
<i>Lời nói đầu của tác giả Hòa Thượng Tiến sĩ W. Rahula.....</i>	<i>17</i>
<i>Lời của người dịch</i>	<i>21</i>
<i>Bản Viết Tắt.....</i>	<i>27</i>
<i>Đức Phật.....</i>	<i>29</i>
<i>Danh mục các “vấn đề giáo lý” của quyển sách trong các Chương:</i>	

CHƯƠNG I

Thái Độ Tinh Thần Của Phật Giáo

Con người là thượng đẳng — Con người là nơi tương tựa của chính mình — Trách nhiệm — Sự hoài nghi — Sự tự do tư tưởng — Sự khoan dung — Phật giáo là một Tôn giáo hay một Triết lý? — Lẽ Thật không cần nhãn hiệu — Không phải là đức tin hay niềm tin mù quáng, mà là Thấy & Biết — Ngay cả Chân Lý cũng phải buông bỏ — Ví dụ về chiếc bè — Suy đoán tưởng tượng là vô ích — Thái độ thực tế — Ví dụ về người bị trúng tên.....

31

CHƯƠNG II

TỨ DIỆU ĐẾ

Diệu Đế Thứ Nhất: Dukkha (Khổ)

Phật giáo không bi quan cũng không lạc quan, nhưng thực tiễn — Nghĩa của từ ‘Dukkha’ — Ba khía cạnh trải nghiệm — Ba khía cạnh của từ ‘Dukkha’ — Một ‘Thực thể sống’ là gì? — Năm tập hợp Uẩn — Không có một linh hồn là đối nghĩa với vật chất (sắc) — Dòng chảy liên tục — Người nghĩ và ý nghĩ — Cuộc sống có sự bắt đầu hay khởi thủy không? 52

CHƯƠNG III

Diệu Đế Thứ Hai: Samudaya

(Sự Khởi Sinh Khổ Hay Nguồn Gốc Của Khổ)

Định nghĩa — Bốn loại dưỡng chất (thức ăn)? — Gốc rễ của sự khổ và luân hồi — Bản chất của sinh và diệt — Nghiệp và Tái Sinh — Chết là gì? — Tái sinh là gì? 72

CHƯƠNG IV

Diệu Đế Thứ Ba: Nirodha

(Sự Chấm Dứt Khổ, Sự Diệt Khổ)

Niết-bàn là gì? — Ngôn ngữ và Chân Lý Tuyệt Đối — Các định nghĩa Niết-bàn — Niết-bàn không phải là phủ định — Niết bàn là

Chân Lý Tuyệt Đối — Chân Lý Tuyệt Đối là gì? — Chân lý thì không phải phủ định — Niết-bàn và Luân Hồi (samsara) — Niết-bàn không phải là một kết quả — Cái gì sau Niết-bàn? Những lý giải không đúng về Niết-bàn — Điều gì xảy ra với một A-la-hán sau khi chết? — Nếu không có ‘Tự Ngã’, ai chứng ngộ Niết-bàn? — Niết-bàn trong đời sống hiện hữu.....81

CHƯƠNG V

Diệu Đế Thứ Tư: Magga

(Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ)

Con đường Trung Đạo hay Bát Chánh Đạo – Từ bi và Trí tuệ – Hành vi Đạo Đức – Nguyên tắc về tâm – Trí tuệ – Hai loại của sự Hiểu biết – Bốn trách nhiệm chức năng theo Tứ Diệu Đế? 96

CHƯƠNG VI

Triết Lý ‘Vô-Ngã’ (Anatta)

Linh hồn hay Tự ngã là gì? — Thượng Đế và Linh hồn: Tự vệ hay Tự thủ ? — Giáo Lý ‘Ngược dòng’ — Phương pháp Phân tích và Tổng hợp — Vòng Nhân Duyên, Duyên Khởi — Vấn đề ‘Ý Chí Tự do’? — Hai loại Chân Lý — Một số quan điểm sai lầm — Đức Phật nhất định phủ nhận ‘Tự Ngã’, ‘Ta’ — Sự im lặng của Đức Phật — Ý tưởng về cái ‘Ta’ hay ‘Tự Ngã’ là một cảm tưởng mờ nhạt — Thái độ đúng đắn — Nếu không có Tự Ngã, cái Ta, ai sẽ nhận lãnh kết quả của Nghiệp? — Triết Lý Vô Ngã không phải là phủ định..... 107

CHƯƠNG VII

‘Thiền’: Tu Dưỡng Tâm (Bhàvana)

Những quan điểm sai lầm — Thiền không phải là thoát khỏi cuộc sống — Hai dạng Thiền — Bốn Nền Tảng Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) — ‘Thiền’ quán về Hơi thở — Chánh Niệm trong sinh hoạt đời sống — Sống trong Thực Tại — ‘Thiền’ quán về Cảm Thọ — về Tâm Ý — ‘Thiền’ quán về các đề tài về Đạo lý, về Tâm linh và về Trí tuệ...134

CHƯƠNG VIII

Những Điều Phật Đã Dạy & Thế Giới Ngày Nay

Những quan điểm sai lầm — Đạo Phật cho tất cả mọi người — Đạo Phật trong Đời sống hằng ngày — trong Cuộc sống gia đình và xã hội — Cuộc sống của Phật Tử tại gia cũng cao thượng — Làm thế nào để trở thành một Phật Tử — Những vấn đề về kinh tế và xã hội — Nghèo Đói: Nguyên nhân Tội phạm — Tiến bộ về vật chất và tinh thần — Bốn loại hạnh phúc của đời sống Phật Tử tại gia — Bàn về vấn đề chính trị, chiến tranh và hoà bình — Bất bạo động — Mười nghĩa nhà Vua — Thông Điệp của Đức Phật — Điều đó có thực tiễn không? — Ví dụ về nhà vua Phật tử Asoka — Mục tiêu của Phật giáo149

CHƯƠNG IX

Một Số Kinh Quan Trọng

(do tác giả dịch)

— Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana-Sutta)....169
— Kinh Lửa (Adittapariyaya-sutta).....174

— Kinh Pháp Cú (Dhammapada)- “Những Lời Chân Lý”	178
— Kinh Tỳ Bà (Metta-sutta).....	195
— Kinh Hạnh Phúc (Mangala-sutta).....	198
— Kinh Lời Khuyên Dạy Sagala (Sagalovada-sutta).....	201
— Kinh Ví Dụ Về Tám Vải (Vatthupama-sutta).....	213
— Kinh Diệt Trừ Những Áu Lo và Phiền Não (Sabbàsava-sutta)	220
— Kinh Niệm Xứ (Satipathàna-sutta)- “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”	233
— Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật (trích trong Kinh “Đại Bát-Niết-bàn” (Mahaparinibbana-sutta)	250

CHƯƠNG X

Giới Thiệu Tam Tạng Kinh Nguyên Thủy

— Sự Lưu Truyền Của Các Tạng Kinh Nguyên Thủy.....	254
— Tam Tạng Kinh Nguyên Thủy bằng tiếng Pali	257
— A- Kinh Tạng (Sutanta-Pikata).....	258
— B- Luật Tạng (Vinaya-Pikata)	262
— C- Vi Diệu Pháp Tạng (Abhidhamma-Pitaka)	263
— Phụ Đính: “Quy Ước Trích Dẫn Kinh Điển Nguyên Thủy” (của Cư sĩ Tiến sĩ Bình Anson)	264
— Thư Mục Thuật ngữ Phật học Pali-Việt (xếp theo a,b,c...).....	272
— Danh mục những sách chọn lọc để tham khảo & nghiên cứu Phật học	285
— Về Người Dịch	287

Lời Tựa

“**Những Điều Phật Đã Dạy**” là một trong những quyển sách nói về Phật học bán chạy nhất ở các nước phương Tây, được dịch ra nhiều thứ tiếng và được tái bản nhiều lần kể từ khi nó được xuất bản đầu tiên vào năm 1958 tại London.

Quyển sách *thích hợp cho mọi người thuộc nhiều trình độ kiến thức khác nhau về Phật học*. Nó gồm những chương viết về Tứ Diệu Đế, Thiền Phật giáo, Triết lý Vô Ngã, các phương pháp Thiền trong cuộc sống... và các bản dịch của nhiều Kinh nguyên thủy, ghi lại những lời dạy của Đức Phật. Tôi tin chắc rằng “**Những Điều Phật Đã Dạy**” là một quyển sách tham khảo cực kỳ giá trị cho bất cứ ai quan tâm và muốn biết về Phật giáo. Bất kể người đã theo học Phật từ lâu, thì người đó sẽ luôn khám phá ra điều mới mẻ hoặc bổ sung một cách thỏa mãn hơn những kiến thức về Phật học mà người ấy đã học trước đó.

Nhiều người phương Tây viếng thăm Thái Lan, miền đất của những Chùa chiềng xinh đẹp hoặc đến những nước phương Đông khác cũng sẽ tìm thấy quyển sách này là một quyển sách lý tưởng để họ đọc và tìm hiểu về Phật giáo.

Cầu mong cho Chân Lý sẽ được thấy bởi mọi người.

*Thượng tọa Chaokhun
Phra Metheevorrayarn*

*Chùa Wat Raja-o-rasaram
Chomthong (Bangkhutien),
Bangkok.*

Lời Giới Thiệu

của Giáo sư Paul Demieville

Thành viên Viện Hàn Lâm Pháp Quốc

Giáo sư trường Đại Học Pháp Quốc

Giám đốc Khoa Nghiên Cứu Phật-học, trường Cao học (Paris)

Quyển sách này trình bày về Phật giáo bằng một tinh thần hiện đại bởi một trong những đại diện uyên bác của Phật giáo, một cao tăng ngộ đạo. Hoà thượng Tiến sĩ W. Rahula đã tự học tại Tích-Lan và đã từng giữ những chức vụ quan trọng trong một tu viện hàng đầu (Tu viện Pirivena) ở đảo quốc này, nơi mà Giáo pháp của Đức Phật đã được truyền bá vào thời vua Asoka và được giữ nguyên vẹn bản sắc của truyền thống đó cho đến tận hôm nay. Dù vậy, sau khi được trưởng thành trong truyền thống tự học đó và để thích ứng với yêu cầu đối diện với tinh thần mới và những phương pháp nghiên cứu mang tính khoa học của quốc tế, Ngài theo học ở trường đại học Tích-Lan, rồi lấy bằng Cử Nhân Danh Dự (ở London), và sau đó lấy bằng Tiến sĩ Triết học tại Đại học Tích-Lan với Luận án uyên thâm về “Lịch sử Phật Giáo của Tích Lan”.

Ngài đã làm việc cùng với những giáo sư danh tiếng ở Đại học Calcutta, Ấn Độ và có tiếp cận mật thiết với Phật giáo Đại Thừa, vốn là trường phái Phật giáo hiện hành từ Tây Tạng đến các nước Viễn Đông. Ngài đã quyết định đi vào nghiên cứu qua văn hệ Tây Tạng và Trung Hoa để mở rộng tầm hiểu biết thấu đáo của mình và Ngài đã hân hạnh đến trường Đại Học Paris (Sorbonne) của chúng tôi để thực hiện một nghiên cứu về Ngài Asanga (Vô Trước) - nhà triết học nghiên cứu lỗi lạc của Phật giáo Đại Thừa vốn được truyền tụng bằng tiếng Phạn mà những tác phẩm chính

bằng tiếng Phạn đã bị thất lạc - và phải thực hiện nghiên cứu thông qua những bản dịch bằng tiếng Tây Tạng và Trung Hoa. Từ đó đến nay (1958-ND) đã tám năm kể từ khi Tiến Sĩ Rahula đến với trường chúng tôi, trong cà-sa, y vàng, hít thở không khí ở Trời Tây, sưu tầm nghiên cứu trong “Ngàn năm gương cũ soi Kim Cổ” để tìm trong dòng “gương cũ” đó ánh sáng phản chiếu phổ quát bao trùm của Phật pháp.

Quyển sách này, Ngài nhờ tôi phổ cập ra các nước phương Tây, là một tác phẩm trình bày sáng tỏ về những nguyên lý nền tảng và cốt lõi của học thuyết Phật giáo vốn được tìm thấy trong các Văn bản Kinh cổ xưa, hay được gọi là ‘Kinh A Hàm’ (Agamas) bằng tiếng Phạn (gồm 4 bộ là: Trường A Hàm, Trung A Hàm, Tăng Nhất A Hàm, và Tạp A Hàm) và trong Tam Tạng Kinh (Tipitaka) bằng tiếng Pali (gồm 5 bộ là: Kinh Trường Bộ, Trung Bộ, Tăng Chi Bộ, Tương Ưng Bộ và Tiểu Bộ). Tiến sĩ Rahula là người có kiến thức vô song về những tạng Kinh nguyên thủy này.

Phật giáo đã được lưu truyền, diễn dịch khác nhau qua nhiều thế kỷ và nhiều vùng rộng lớn khác nhau. Nhưng Phật giáo ở đây được trình bày bởi Tiến sĩ Rahula trong quyển sách này – đầy tính nhân văn, hợp lý và rất khoa học – được củng cố vững chắc bởi rất nhiều bằng chứng chính thống của các Kinh tạng nguyên thủy, những trích dẫn từ Kinh tạng gốc đó đã tự nói lên tất cả, cứ như Ngài chỉ phải đọc lại hộ chúng ta nghe mà thôi.

Trong khi giảng giải Ngài dựa vào các trích dẫn bằng lời dịch thuật nghĩa từ và nghĩa ý một cách chính xác, rất rõ ràng, đơn giản, trực tâm và không hề làm ra vẻ thông thái, khách sáo. Một số giảng giải có thể cần thảo luận thêm, đó là lúc mà Ngài muốn khám phá lại triết lý Phật giáo Đại Thừa từ trong Kinh nguyên thủy tiếng Pali. Và với sự quen thuộc với nguồn Kinh tạng Pali này đã giúp Ngài mang lại một nguồn ánh sáng mới cho nó.

Ngài thể hiện mình là một người hiện đại, nhưng ngài cố gắng tránh những so sánh, đối đãi này nọ với các dòng tư tưởng khác của thế giới đương đại. Xin dành cho độc giả sẽ đánh giá cao tính hiện đại, khả năng ứng dụng của một học thuyết (Phật giáo) từ trong tác phẩm học thuật này, với những giảng giải giàu tính nguyên thủy nhất mà Ngài đã trình bày.

Giáo sư Paul Demieville

Lời Mở Đầu

(của tác giả)

Cả thế giới hôm nay ngày càng quan tâm đến Phật giáo. Nhiều trường lớp và nhóm nghiên cứu đã hình thành và nhiều số lượng sách về Phật giáo đã xuất hiện. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là những quyển sách được viết bởi những người không thật sự có đủ năng lực hoặc có những người đưa vào trong tác phẩm của mình những giả thuyết, nhận định từ những tôn giáo khác gây ra những sai lệch. Chẳng hạn có một giáo sư vừa mới viết một quyển sách về Phật giáo, thậm chí không biết được Ananda, thị giả thân cận của Đức Phật, là một Tỷ kheo (tu sĩ), mà cho rằng Ananda là một cư sĩ! Kiến thức về Phật giáo được truyền bá trong những quyển sách loại này xin để cho độc giả tự tưởng tượng là như thế nào.

Trong quyển sách bé nhỏ này, tôi muốn gửi đến những độc giả quảng đại đã có học vấn và trí tuệ, nhưng chưa có hiểu biết đặc biệt gì về Phật giáo và muốn biết được những điều Phật đã dạy **thật sự** là gì. Và vì lợi ích của những độc giả này, tôi cố gắng trình bày các đề tài một cách trung thành và chính xác những ngôn từ **thật sự** được dùng bởi Đức Phật, một cách ngắn gọn, trực tiếp và giản dị nhất, y như chúng được ghi lại trong Tam Tạng Pali (Tipitaka) mà các học giả đều công nhận là tư liệu cổ xưa, đầu tiên nhất về những lời dạy của Đức Phật. Những dữ liệu được dùng, những đoạn trích dẫn ở trong quyển sách này đều được lấy trực tiếp từ những tạng Kinh nguyên thủy đó. Chỉ có vài chỗ khác, tôi cũng tham chiếu, trích dẫn thêm trong những trước tác, văn bản ra đời sau tạng Kinh gốc.

Tôi cũng muốn nhắc vào những độc giả vốn đã tu học được một số kiến thức về những điều Phật dạy và muốn đi sâu hơn nữa để học hỏi thêm. Vì vậy, tôi cũng cung cấp, đính kèm không chỉ các những “**Thuật ngữ**” tương đương trong tiếng Pali, mà còn trích dẫn các câu

từ của Kinh nguyên thủy ở dưới phần **“Chú Thích”** ở cuối mỗi trang và một thư mục những sách chọn lọc có giá trị tham khảo, nghiên cứu về Phật học.

Tuy nhiên, khó khăn của tôi cũng có nhiều thứ: Trong suốt quyển sách, tôi đã cố gắng trình bày giáo trình này cho cả những người còn xa lạ và những số đông đã quen thuộc (với Phật giáo), làm cho các độc giả hiện đại hiểu được và hiểu đúng, mà không phải làm mất đi bất kỳ ý nghĩa và hình thức nào của các bài giảng của Đức Phật. Khi viết quyển sách này, các bài Kinh cổ xưa trôi chảy trong trí óc tôi, tôi rất thận trọng giữ nguyên vẹn các từ đồng nghĩa và các ngôn từ lặp đi lặp lại, vốn là một phần của các lời thuyết pháp của Đức Phật được truyền miệng đến chúng ta ngày hôm nay, mục đích là để cho độc giả mừng rỡ được cách thuyết giảng mà Đức Phật hay sử dụng. Tôi cố gắng giữ nghĩa dịch gần sát nghĩa như văn bản gốc của Kinh nguyên thủy; và cố gắng làm cho các câu từ được trích dịch trở nên dễ dàng và dễ đọc.

Nhưng một điều nữa là rất khó mà trình bày một ý tưởng, ý nghĩa mà không làm mất đi ít nhiều sự dung dị, giản dị của một số nghĩa riêng biệt mà Đức Phật đã muốn khai giảng như vậy. Như tựa sách “Những Điều Phật Đã Dạy” đã được chọn cho quyển sách này, tôi cảm thấy thật sai trái nếu không trích dẫn ra những từ ngữ, và cả những hình ảnh minh họa mà Đức Phật đã dùng để giảng dạy, hơn là chỉ ưu tiên diễn dịch với một sự hài lòng nào đó mà vẫn còn rủi ro là làm sai lệch ý nghĩa thật sự.

Tôi đã trình bày trong quyển sách này hầu hết mọi điều đã được khắp nơi chấp nhận là những lời dạy, giáo pháp cốt lõi và nền tảng của Đức Phật. Đó là các học thuyết về Tứ Diệu Đế, về Bát Chánh Đạo, về Năm Uẩn, về Nghiệp, về Tái Sinh, về Duyên Khởi (*Paticcasamuppada*), về Thuyết Vô Ngã (*Anatta*), về Nền Tảng Chánh Niệm (*Satipatthana*, *Tứ Niệm Xứ*).

Lẽ tự nhiên là có những diễn đạt khó mà quen thuộc đối với những độc giả phương Tây. Tôi xin gợi ý rằng nếu là một độc giả phương Tây, người ấy nên bắt đầu bằng Chương I, rồi đọc sang các Chương V, VII, VIII, rồi sau đó quay trở lại Chương II, III, IV và VI sau khi các định nghĩa chung đã được làm rõ và sống động hơn.

Một điều nữa là: không thể nào viết một quyển sách về những lời Phật đã dạy mà không đưa ra được hay không tập trung vào những “Chủ Đề” của giáo pháp mà **cả hai** trường phái Phật giáo Nguyên Thủy (Theravada) và Phật Giáo Đại Thừa (Mahayana) **đều** chấp nhận đúng là nền tảng tư tưởng của mình.

Theravada-Hinayana (‘*Chiếc Xe Nhỏ*’, trước đây gọi là ‘*Tiểu Thừa*’) không được dùng nữa, mà được gọi là Trường Phái Trưởng Lão (Theras) và Phật Giáo Đại Thừa (‘*Chiếc Xe Lớn*’) là hai trường phái lớn nhất của Phật Giáo ngày nay.

Theravada hay Trường Phái Trưởng Lão được coi là Phật Giáo Nguyên thủy *chính thống*, được phát triển ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào và Chittagong ở miền Đông Pakistan. Trường phái Đại Thừa được phát triển sau này và được thịnh hành rộng rãi ở các quốc gia Phật Giáo khác như Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Tạng, Việt Nam, Triều Tiên Có những khác biệt giữa hai trường phái, chủ yếu là về một số niềm tin, cách tu tập và nghi thức (*về giới luật và lễ nghi*), tuy nhiên *những giáo pháp quan trọng được đề cập và bàn luận trong quyển sách này đều được hai trường phái Phật Giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa nhất trí giống nhau.*

Còn một điều tôi cần làm là nói lời cảm tạ đến Giáo sư E.F.C.Ludowyk, là người đã mời tôi viết quyển sách này, vì tất cả những sự giúp đỡ mà ông đã dành cho tôi, vì những sự quan tâm

và những gợi ý ông dành cho quyển sách, và cũng nhờ ông đã dành thời gian để đọc lại bản thảo của tôi. Lời cảm tạ sâu sắc cũng dành cho cô Miss Marianne Mohn, người đã đọc hết bản thảo và đưa ra những gợi ý hiệu chỉnh quý giá. Cuối cùng, tôi thật sự mang ơn Giáo sư Paul Demieville, người thầy của tôi ở Paris, đã viết “*Lời Tựa*” tốt đẹp cho quyển sách này .

W. RAHULA

Paris, *Tháng Bảy*, 1958

Lời người dịch

Tôi tình cờ tìm thấy một ấn bản gốc của quyển sách này khi thăm viếng ngôi Chùa Phật Ngọc (*Wat Phra Kaew*) ở Bangkok, Thái Lan, ấn bản này được tái bản năm 2010 tại Thái Lan (*ấn bản đầu tiên của tác giả được xuất bản lần đầu tiên năm 1958 tại London*).

Tôi đọc qua và thật thú vị nhận thấy rằng, đây là một quyển sách quý giá, ở đó chúng ta tìm thấy những bằng chứng chính xác từ Kinh điển Pali cổ xưa và những giáo lý cơ bản được trích dẫn này đều được chấp nhận là giáo lý chung bởi hai trường phái chính của Phật giáo: Phật giáo Đại Thừa và Phật giáo Nguyên Thủy. Những luận giảng được tác giả dẫn dắt cùng với *hàng trăm dữ liệu và trích dẫn* quan trọng mà ngài công phu chọn lọc từ kho tàng Tam Tạng Kinh Pali và cả những kinh, luận giảng của Phật Giáo Đại Thừa (*như Kinh Lăng-già; A-tì-đạt-ma Tập luận, Đại Thừa Nhập Lăng-già của ngài Vô Trước; Trung Quán Luận của ngài Long Thọ*). Quý độc giả sẽ tìm được những thông tin, giải thích quý giá trong những phần “*Chú Thích*” ở cuối mỗi trang.

Và vì những điều đó, quyển sách này, như độc giả đã đọc qua phần giới thiệu trên đây của GS. Paul Demieville và tác giả Hòa thượng Tiến Sĩ W. Rahula, sẽ thích hợp và làm quan tâm tất cả mọi người, từ những Phật tử sơ cơ mới tìm hiểu Phật pháp cho đến những cư sĩ tại gia, và các Tăng Ni xuất gia đã từng có cơ duyên tự học đạo Phật, cho đến những sinh viên Phật giáo hay đang nghiên cứu Phật giáo như một bộ môn: Họ sẽ tìm thấy, tìm thấy lại, hiểu thêm cũng như chiêm nghiệm lại về những lời dạy của Đức Phật một lần hay nhiều lần nữa, thông qua lối viết thật dung dị mà sâu sắc, bóng bẩy mà chân thực của tác giả, một nhà học thuật lỗi lạc, một Hoà thượng ngộ đạo.

Khi tham khảo một số thuật ngữ chuyên môn bằng tiếng Pali, tiếng Anh được nghiên cứu và sử dụng bởi các Thầy, Tổ trước đây, tôi cũng vô tình nhận ra quyển sách này cũng đã từng được biên dịch bởi Ni sư Trí Hải năm 1966 mang tên “Con Đường Thoát Khổ. Tôi chỉ nhận thấy là bản dịch trước đây sử dụng ngôn ngữ của những thập niên hơn nửa thế kỷ trước, vốn sử dụng nhiều từ Hán Việt mà tôi thiết nghĩ rất nhiều Phật tử ngày nay khó mà có được vốn từ như vậy, đặc biệt là thuật ngữ ‘Phật học Hán Việt’, để họ bắt đầu tìm hiểu về Phật giáo. Đó là những Phật tử lớn tuổi ở những miền nông thôn, xa xôi, vốn không được duyên phúc tiếp cận với nhiều sách vở, giáo dục của những thập niên đầy chiến tranh trước kia. Đó là những Phật tử trẻ tuổi hôm nay, đã và đang trao dồi thêm kiến thức Phật pháp, cũng như những học sinh trung học, sinh viên đại học nghiên cứu Phật học...vốn cũng không dễ dàng hiểu được ngay ý nghĩa của các từ ngữ Phật học bằng tiếng Hán Việt.

Dĩ nhiên, đối với những ai có kiến thức về tiếng Hán và Hán Việt sẽ có khả năng tiếp cận với kinh điển Phật giáo Đại Thừa qua các văn bản bằng tiếng Hán Việt.

Đối với những kiến thức Phật giáo vốn được công nhận bởi cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, chúng ta đã có nhiều cơ hội tiếp cận và dịch trực tiếp từ tiếng Pali hay tiếng Anh qua tiếng Việt *hiện đại*. Điều đó sẽ rất thuận lợi cho đại đa số Phật tử có thể dễ dàng đọc hiểu.

Rồi với sự động viên của các quý thầy ở Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt, tôi cố gắng nghiên cứu, tham khảo cẩn thận để dịch quyển sách này, diễn đạt trọn vẹn hết ý của tác giả và thuật ngữ kinh ra tiếng Việt để các độc giả nói trên dễ dàng hiểu rõ nghĩa và ý nghĩa của những lời dạy của Đức Phật.

Nhiều chỗ mang tính thuật ngữ sâu rộng, chủ đề của giáo lý, sau khi dịch ra tiếng Việt, tôi cũng cố gắng mở ngoặc từ Hán Việt tương

đương, để cho nhiều người đã quen học các thuật ngữ này cũng dễ dàng nhận ra. Ví dụ: Bất an và lo lắng (*Trạo hối*), Bảy Yếu Tố Giác Ngộ (*Thất Giác Chi*)... Nhiều chỗ như vậy, tôi đều tham khảo những trước tác cũng như các nguồn tư liệu khác nhau một cách cẩn thận và buộc phải dùng lại một số danh, tính từ Hán Việt, một khi về khách quan tiếng thuần Việt vẫn chưa đủ vốn từ và sự “giàu nghèo” để diễn đạt trong những trường hợp đó. Tôi tri ơn cố Ni Sư Trí Hải nhờ một số tham khảo và thuật ngữ đã được dùng bởi Ni Sư, một học giả xuất gia đáng tự hào của giới Phật học Việt Nam.

Nhưng mục đích trước sau cũng là để cho người đọc sẽ đọc dễ dàng một quyển sách, một bản kinh bằng *tư duy tiếng Việt* mà chúng ta nghe, nói, đọc, viết hằng ngày mà không phải tư duy qua một ngôn ngữ khác để hiểu. Đối với các Tăng Ni, nhà nghiên cứu, sinh viên Phật học... đang nghiên cứu Phật học bằng nhiều thứ tiếng, xin gợi ý quý vị có thể tham khảo thêm bản gốc bằng tiếng Anh của quyển sách được phát hành ở rất nhiều nhà sách trên thế giới hay trang điện tử như: quangduc.com/whatbuddhataught hay sridb.com.

Phần cuối của quyển sách là những trích dịch một số Kinh nguyên thủy quan trọng mà tác giả đã đích thân chọn dịch và “gửi gắm” vào quyển sách này. Sự gửi gắm là: Phật giáo khai giảng bằng Lễ Thật của cuộc đời và Chân lý của thế giới (*Kinh Chuyển Pháp Luân*), chứ không phải một cái gì để tôn thờ như trong một tín ngưỡng; về lòng yêu thương dành cho đồng loại và chúng sinh, về quan niệm hạnh phúc, điều lành và điều xấu, và quan niệm sống, quan hệ gia đình, xã hội, kinh tế... trong hằng ngày để có được hạnh phúc và điều lành đó (*Kinh Từ Bi, Kinh Hạnh Phúc, Kinh Lời Khuyên Dạy Sagala*); về những cách tu tập cơ bản, nền tảng dành cho cả những tu sĩ lẫn cư sĩ tại gia (*Kinh Trì Diệt Tất Cả Áu Lo & Phiền Nã, Kinh Ví Dụ Về Tám Vài, Kinh Niệm Xứ*), mà chỉ cần như vậy và làm đúng như vậy, một người đã có thể hoàn toàn tu tập tốt, thậm chí có hàng ngàn người đã có thể giác ngộ vào thời Đức Phật thuyết giảng. Những

Kinh này chắc chắn là một bản dịch công phu từ kinh Pali cổ xưa nhất, với trình độ ngôn ngữ và tu học uyên bác của Ngài.

Qua hơn nửa thế kỷ từ lúc phát hành trên thế giới, quyển sách được cho là hay nhất, có thể gọi đây là một luận án công phu, không đồ sộ nhưng bản luận đầy đủ về những “ý nghĩa cốt lõi” của Phật giáo. Vì vậy, quyển sách này có thể được dùng như một dùng để làm tư liệu trích dẫn trong quá trình dạy và học bởi các Tăng, Ni và Tăng sinh trong những khóa học chính quy ở các trường, những đạo tràng.

Tôi thâm mang ơn những người thầy: HT. Thích Thanh Từ, TT. Thích Thông Phương (Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt), bằng những gặp gỡ và những giảng dạy của các thầy, tôi đã học được nhiều “Lẽ Thật” và ý nghĩa cao sâu trong ánh sáng Phật Pháp. Nhiều lời cảm ơn cũng dành cho các quý thầy Khế Định, Thông Kim, Bảo Tú, Khả Kiến (thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt, thiền viện Thường Chiếu), các thầy đã gần gũi và động viên tôi thật nhiều trên bước đường học Phật và làm Phật sự ở Việt Nam.

Trong đó, sự mang ơn khó quên dành cho thầy Thích Trúc Thông Tịnh, người đã dành nhiều thời gian nhất để giúp đỡ tôi *hàng ngày* trong nhiều năm làm Phật sự, ấn hành kinh sách, và cũng chính là người thầy đã khích lệ tôi nỗ lực chuyển dịch quyển sách này ra tiếng Việt và thầy là một trong những người giúp đọc lại bản thảo.

Sự nhớ ơn cũng xin gửi đến GS. Tiến Sĩ Joseph Paul, ĐH Washington, vì đã gợi ý cho tôi thực hiện Luận văn Cao học Quản Trị (năm 2003-2004) về những vấn đề sắc tộc, tôn giáo và nhân lực trong Kinh doanh Quốc tế. Điều đó như là một “*nhân duyên lớn*” trong đời, thật may mắn, cho tôi bước vào tìm hiểu Phật Pháp, tiếp tục trau dồi cho đến hôm nay.

Cảm ơn những Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga, Ngô Đức Lâm, Lê Hoàng Phi, Nguyễn Thị Thu Nga, Lê Kim Hân và ban ấn hành đã miệt mài giúp đỡ tôi trong việc đánh máy, hiệu chỉnh bản dịch.

Vì trình độ tu học có hạn so với biển tri thức không dễ lãnh ngộ hết được và những sơ xuất không thể tránh được trong khi soạn thảo và ấn hành, kính mong các độc giả vui lòng cảm thông và góp ý, bổ sung cho quyển sách này.

Đà Lạt, cuối Đông năm Canh Dần, 2010
(Phật Lịch 2554)

Lê Kim Kha

Chân thành cảm ơn Cư sĩ Tiến sĩ **Bình Anson** đã giúp đỡ và cho phép đưa vào bài nghiên cứu quý giá “***Quy Ước Trích Dẫn Kinh Diễm Nguyên Thủy***” của ông như phần “Phụ Đính” trong lần tái bản 2011 này.

BẢNG VIẾT TẮT

(Tên các Kinh & Luận giảng được trích dẫn bởi tác giả)

- A: Anguttara-Nikàya: “Tăng Chi Bộ Kinh”, (bản in của Devamitta Thera, nxb Colombo, 1929 và bản in Hội Kinh Điển Pàli - PTS).
- Abhisamuc: Abhidharma-Samuccaya: “A-tì-đạt-ma Tập Luận” (của ngài Asanga Vô Trước).
- D: Dìgha-Nikàya: “Trường Bộ Kinh”, (bản in Nārāvāsa Thera, nxb Colombo, 1929).
- DA: Dìgha-Nikāyatthakathā: “Chú Giải Trường Bộ Kinh”, (bản in Sinmon Hewavitarne Bequest Series, nxb Colombo).
- Dhp: Dhammapada: “Kinh Pháp Cú”, (bản in K. Dhammaratana Thera, nxb Colombo, 1926).
- DhpA: Dhammapada Atthakathā: “Luận Giảng Kinh Pháp Cú”, (bản in Hội Kinh Điển Pàli - PTS).
- Dhs: Dhammasangani: “Bộ Pháp Tụ”, (bản in Hội Kinh Điển Pàli - PTS).
- Lanka: Lankavatāra: “Kinh Lăng Già”, (bản in Nanjio, Kyoto, 1923).
- M: Majjhima-Nikàya: “Trung Bộ Kinh”, (bản in Hội Kinh Điển Pàli PTS).
- MA: Majjhima-Nikāyatthakathā, Paṇḍasūdanī: “Sớ Giải Trung Bộ Kinh”, (bản in Hội Kinh Điển Pàli- PTS).

Madhyakàri: Mādhiamyka-Kàrikà: “Trung Quán Luận” (của ngài Long Thọ), (bản in L.de la Valle’e Poussin (Bib. Budd. IV).

Mh-Sùtràlankàra:

Mahàyàna-sùtràlankàra: “Đại Thừa Nhập Lăng Già” (của ngài Vô Trước), (nxb Paris, 1907).

Mhvg: Mahāvagga: “Đại Phẩm” (thuộc Luận Tạng), (bản in của Saddhātissa Thera, nxb Alugama, 1922).

PTS: Pāli Text Society: “Hội Kinh Điển Pāli” (ở London, Anh Quốc).

Prmj: Paramatthajotikā, (bản in Hội Kinh Điển Pāli - PTS).

S: Samyutta-Nikāya: “Tương Ưng Bộ Kinh”, (bản in Hội Kinh Điển Pāli - PTS).

Sàrattha: Sàratthappakāsini: “Hiển Dương Tâm Nghĩa Luận”, (bản in Hội Kinh Điển Pāli - PTS).

Sn: Suttanipāta: “Tiểu Bộ Kinh”, (bản in Hội Kinh Điển Pāli - PTS).

Ud: Udāna: “Kinh Phật Tự Thuyết”, (nxb Colombo, 1929).

Vibh: Vibhanga: “Bộ Phân Tích” (bộ thứ hai trong 7 bộ của Vi Diệu Pháp Tạng – Abhidhamma), (bản in Hội Kinh Điển Pāli - PTS).

ĐỨC PHẬT

Đức Phật, tên Người là Siddhatha (Tất-Đạt-Đa, tiếng Phạn: Siddhartha) và họ là Gotama (Cồ-Đàm, tiếng Phạn: Gautama) sinh trưởng ở vùng Bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ 6 trước Công Nguyên. Cha của người là vua Suddhodana (vua Tịnh Phạn) là người trị vì vương quốc của dòng họ Thích Ca (Sakyas, thuộc nước Nepal ngày nay). Mẹ của Người là Hoàng Hậu Maya. Theo phong tục truyền thống thời bấy giờ, người kết hôn lúc còn rất trẻ, năm 16 tuổi, với công chúa Yasodhara (Da Du Đà La) xinh đẹp và tiết hạnh. Chàng thái tử sống trong cung điện khuôn vàng, thước ngọc. Nhưng bỗng một ngày, sau khi chứng kiến sự thật của cuộc sống và sự đau khổ của con người, người quyết định đi tìm giải pháp - con đường giải thoát khỏi sự khổ đau của thế gian. Vào tuổi 29, ngay sau khi người con trai Rahula (La-Hầu-La) ra đời, người rời khỏi hoàng cung và trở thành một tu sĩ khổ hạnh với hy vọng tìm ra con đường giải thoát.

Sáu năm trời, tu sĩ khổ hạnh Cồ-Đàm (Gotama) lang thang khắp các thung lũng sông Hằng, gặp gỡ tất cả các vị đạo sư, học tập và tu tập theo phương pháp hành xác khổ hạnh của họ. Nhưng những sự tu khổ hạnh đó không làm hài lòng mục đích của Người. Vì vậy, người từ bỏ tất cả tôn giáo và những cách tu tập truyền thống đó và tự đi tìm con đường riêng cho mình.

Vào một buổi tối, ngồi dưới một gốc cây (từ đó, cây này được gọi là cây Bồ-Đề hay ‘cây Trí Tuệ’) bên bờ sông Niranjarā (Ni-liên-kiền) ở gần Buddha-Gaya (tức Bồ-Đề Đạo Tràng, gần Gaya, bang Bihar ngày nay, Ấn Độ), năm ấy được 35 tuổi, Người giác ngộ thành đạo. Kể từ sau đó, người được gọi là Phật, có nghĩa là ‘Người Giác Ngộ’.

Sau khi giác ngộ, Đức Phật Cồ-Đàm nói bài thuyết giảng đầu tiên cho nhóm 5 anh em người bạn tu khổ hạnh xưa kia ở Vườn Nai ở Isipatana (thuộc Sarnath ngày nay), gần Benares (Ba-la-nại). Từ lúc đó cho đến 45 năm sau, Đức Phật đã thuyết giảng cho tất cả mọi người, nam nữ, từ các vua chúa cho đến bần nông, từ các Bà-la-môn cho đến kẻ vô loại, từ những tài phiệt giàu có cho đến kẻ ăn mày, từ thánh nhân cho đến bọn cướp bóc - mà không hề có một chút phân biệt nào đối với bất cứ ai. Người nhận ra rằng không có bất kì sự khác nhau giữa tầng lớp hoặc những nhóm người nào, và *Con Đường Chánh Đạo* Người mở ra cho tất cả mọi người, bất kỳ ai muốn tìm hiểu và tu tập theo con đường đó.

Đến năm 80 tuổi, Đức Phật từ giã trần gian tại Kusinàgà, thuộc tỉnh Utta Pradesh, Ấn Độ ngày nay.

Ngày nay, đạo Phật có mặt ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam-pu-chia, Lào, Việt Nam, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Mông Cổ, Đài Loan và một số vùng thuộc Ấn Độ, Pakistan và Nepal, và một số vùng thuộc Liên-Xô cũ. Dân số theo Phật Giáo khoảng hơn 500 triệu người (*vào năm 1958 khi tác giả viết quyển sách này* - ND).

Chương I

Thái Độ Tinh Thần Của Phật Giáo

Trong tất cả những người sáng lập tôn giáo thì Đức Phật (nếu chúng ta được phép gọi Người là ‘người sáng lập một tôn giáo’ theo nghĩa thông thường của từ này) là người thầy duy nhất không tự cho mình là ai hơn là một con người bình thường, một người trong sạch và giản dị. Những người thầy (đạo sư) khác đều tự cho mình là Chúa, Trời hoặc là hiện thân của Chúa, Trời hoặc là hóa thân của đấng sáng tạo như thế.

Đức Phật không những chỉ là một con người bình thường mà Người còn tuyên bố là không đại diện cho Chúa Trời hay một đấng sáng tạo hay một thế lực siêu nhiên bên ngoài nào cả. Người đã đạt được sự chứng ngộ chân lý bằng những nỗ lực và trí tuệ cá nhân của một con người. Một người, và chỉ có thể là con người, mới có thể trở thành Người Giác Ngộ, trở thành Phật. Mọi người đều có tiềm năng để trở thành một người giác ngộ, một vị Phật, nếu bản thân người đó quyết tâm và nỗ lực. Chúng ta có thể gọi Đức Phật là một Người xuất chúng, Người là một người hoàn thiện về phẩm chất ‘nhân văn’.

Theo Đức Phật, con người là ở vị trí thượng đẳng. Con người chính là chủ nhân của chính mình, và không có một đấng cao siêu hay một thế lực quyền năng nào cao hơn để phán xét hay định đoạt vận mệnh của con người.

Đức Phật đã dạy: “Chính mọi người là nơi nương tựa của chính mình, còn ai khác là chỗ nương tựa của mình?”¹. Người đã khuyên răn các đệ tử của mình rằng: “Hãy là chỗ dựa của chính bản thân mình” và “không nên đi tìm sự giúp đỡ hay nương tựa ở người

¹ Dhp. XII 4.

khác”². Người đã thuyết giảng, khuyên bảo và kích thích các học trò phải tự mình giải thoát cho mình vì mọi người đều có khả năng để giải thoát mình khỏi những ràng buộc, dính mắc bằng nỗ lực và trí tuệ cá nhân. Đức Phật dạy rằng: “Các thầy hãy tự làm những việc của mình, còn Như Lai³ chỉ giảng dạy cách làm”⁴. Nếu Đức Phật được gọi là ‘đấng cứu thế’ đi chăng nữa, thì điều đó cũng chỉ có nghĩa là Người đã tìm ra con đường đi đến sự Giải thoát, con đường đi đến Niết-bàn. Nhưng mỗi chúng ta phải tự bước đi trên con đường đó.

Chính vì sự đề cao nỗ lực và trách nhiệm cá nhân trong vấn đề tu tập, mà Đức Phật luôn cho phép các học trò được tự do. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật nói rằng Người không bao giờ nghĩ rằng Người kiểm soát Tăng đoàn⁵ hoặc muốn rằng Tăng đoàn phải phụ thuộc vào Người. Người nói rằng không có một triết lý bí truyền trong giáo pháp của mình hoặc không có điều gì còn giữ trong nắm tay của người thầy (*acariya-mutthi*), hoặc nói cách khác, chẳng có điều gì ‘còn giấu trong tay áo’ của người thầy.⁶

Thông thường không có nhiều sự tự do tưởng như vậy trong các tôn giáo khác. Theo Đức Phật, sự tự do như vậy là rất cần thiết cho sự tu tập của mọi người, bởi vì sự giải thoát của một người là hoàn toàn phụ thuộc vào sự chứng ngộ Chân Lý của người ấy, chứ không phụ thuộc vào ân huệ được ban cho một tín đồ chỉ vì nghe theo giáo điều của một đấng toàn năng hoặc thế lực siêu nhiên nào đó.

² D II (nxb Colombo, 1929), tr.62 (Mahāparinibbāna-sutta: Kinh Đại Bát Niết-bàn).

³ Tathāgata (Như lai) “Người đã đạt đến Chân Lý”, hay “Người đã tìm ra Chân lý”. Danh từ này đức Phật thường dùng để tự xưng và chỉ chung các đức Phật khác.

⁴ Dhp. XX 4.

⁵ Sangha: có nghĩa “cộng đồng”, “đoàn thể”, nhưng trong Phật giáo danh từ này chỉ “Cộng đồng các Tu sĩ Phật giáo”, nghĩa là: “Tăng đoàn”. Phật, Pháp (*Dhamma*, Giáo Pháp) và Tăng (*Đoàn thể Tu sĩ hay Tăng già*) được gọi là Tam Quy (Tisarana) hay Tam Bảo (Tiratana).

⁶ D II (nxb Colombo, 1929), tr.62.

Một lần nọ Đức Phật ghé thăm một thị trấn nhỏ tên là Kesaputta thuộc vương quốc Kosala. Dân ở đây được gọi tên chung là những người Kalama. Khi nghe tin Đức Phật đang ở trong thị trấn, những người Kalama đến thăm Người và thưa rằng:

“Thưa Ngài, có một số ản sĩ và Bà-la-môn đến thăm Kesaputta. Họ diễn giải và biểu dương những giáo thuyết của họ, và cùng lúc họ chỉ trích và bài bác những giáo thuyết của người khác. Và rồi lại có những nhóm ản sĩ và Bà-la-môn khác cũng đến, và đến phiên họ cũng diễn giải và biểu dương những giáo thuyết của họ và cùng lúc họ chỉ trích và bài bác những giáo lý của người khác. Nhưng đối với chúng tôi, thưa Ngài, chúng tôi luôn luôn nghi ngờ và hoang mang không biết rằng trong số những ản sĩ và Bà-la-môn đáng kính đó ai nói đúng lẽ thật và ai nói sai lẽ thật”.

Nghe vậy, Đức Phật đưa ra một số lời khuyên, lời khuyên *khách quan duy nhất tìm thấy trong lịch sử các tôn giáo*, như sau:

- “Này hỡi các người Kalama, các người có nghi ngờ và hoang mang là điều hợp lý thôi, bởi vì sự nghi ngờ khởi lên từ một vấn đề còn đáng nghi ngờ. Này hỡi những người dân Kalama, đừng bao giờ bị dẫn dắt bởi những lời thuật lại, hay bởi những truyền thống hoặc những lời đồn đại. Đừng để bị dẫn dắt bởi những ảnh hưởng của những kinh kệ, bởi những lý luận suy diễn, hay bởi những hình thức bề ngoài, hoặc bởi những ý thích đưa ra những ý kiến đoán mò, hay bởi những khả năng nhìn có vẻ hợp lý, hay bởi ý nghĩ: “Đây là thầy ta”. Nhưng này những người Kalama, khi nào các người tự mình biết rõ những việc gì là không lành mạnh (*akusala*), và sai trái, và xấu xa, thì hãy từ bỏ chúng ... Và khi các người tự mình biết rõ những điều gì là lành mạnh (*kusala*), là thiện và tốt thì hãy chấp nhận những điều đó và làm theo chúng”.⁷

⁷ A (nxb Colombo, 1929), tr.115.

Đức Phật thậm chí còn nói xa hơn nữa. Người còn bảo các Tỷ Kheo rằng một môn đệ cần phải xét đoán ngay cả Như Lai (tức Đức Phật), để có thể hoàn toàn tin chắc giá trị đúng đắn của vị thầy mà mình đang theo.⁸ Theo giáo lý của Đức Phật, nghi ngờ hay hoài nghi (*vicikiccha*) là một trong 5 Chương Ngại (*Nivarana*)⁹, (còn gọi là 5 Triền Cái hay Ngũ Cái), là sự cản trở cho sự hiểu rõ Chân lý và tiến bộ về tâm linh (và cho bất cứ sự tiến bộ nào).

Nghi ngờ, tuy nhiên, không phải là một dạng ‘tội lỗi’, bởi vì không hề có ‘điều khoản’ về ‘đức tin’ trong Phật Giáo. Thật ra, không có gì gọi là ‘tội lỗi’ trong Phật giáo giống như kiểu ‘tội lỗi’ được hiểu trong những tôn giáo khác. Cội rễ mọi điều xấu ác là do Vô Minh (*avijja*) và những Quan điểm sai lạc (*tà kiến, miccha-ditthi*) gây ra. Một điều không thể chối cãi là, nếu còn nghi ngờ, hoang mang, do dự thì không thể nào có tiến bộ được. Nhưng một điều song song cũng không thể chối cãi được là chắc chắn phải có sự nghi ngờ một khi người ta không hiểu được, không thấy được lẽ thật rõ ràng. Nhưng để tiến bộ thì một điều tuyệt đối cần thiết là phải dẹp bỏ nghi ngờ. Để đã dẹp bỏ nghi ngờ thì người đó phải thấy được vấn đề một cách rõ ràng.

Không có lý do nào nói rằng một người không nên nghi ngờ hoặc nên tin tưởng vào một điều gì. Chỉ nói là ‘Tôi tin’ không có nghĩa là bạn đã hiểu và thấy. Khi một học sinh đang cố giải một bài toán, cậu ta chắc chắn sẽ đến giai đoạn không còn biết giải tiếp bằng đường nào và chính lúc đó cậu ta có nghi ngờ và hoang mang. Một khi cậu ta còn nghi ngờ, cậu ta không thể tiếp tục giải tiếp bài toán. Nếu cậu ta muốn giải tiếp bài toán, cậu ta phải giải quyết mọi nghi ngờ đó. Và chắc chắn có nhiều cách để giải quyết sự nghi ngờ đó. Nếu chỉ nói ‘Tôi tin’, hoặc ‘Tôi không nghi ngờ’ thì sẽ chẳng giải quyết được vấn

⁸ Vimamsaka-sutta: Kinh Vimamsaka, Số.47 thuộc Trung Bộ kinh.

⁹ Năm Triền Cái (*Năm sự cản trở*) là: (1) Tham dục, (2) Sân hận, (3) Hôn trầm (Lười biếng & ngái ngủ), (4) Trạo hối (Bất an & lo lắng); và (5) Nghi ngờ.

đề. Việc bắt ép bản thân mình tin và chấp nhận một điều gì mà mình không hiểu biết thì đó là thái độ mang tính ‘bị động hay chủ động theo hoàn cảnh’ chứ không phải thái độ về tâm linh hay về trí tuệ.

Đức Phật luôn luôn cố gắng xua tan đi những hoài nghi của mọi người. Thậm chí ngay khi sắp từ giã trần gian, Đức Phật đã nhiều lần yêu cầu các môn đệ đặt những câu hỏi nếu vẫn còn nghi ngờ gì về giáo lý của Người, hoặc nếu không hỏi, sau này họ sẽ thấy hối tiếc vì những mối nghi ngờ đó vẫn chưa được đáp ứng rõ ràng. Nhưng các học trò đều im lặng. Khi ấy Đức Phật nói một lời rất cảm động: “Nếu chỉ vì sự tôn trọng dành cho Người Thầy mà các thầy không muốn hỏi điều gì, mỗi người hãy để bạn nói với bạn”¹⁰ - *(tức là, các thầy nhờ hay nói với bạn của mình để bạn của mình đặt câu hỏi giùm cho mình)*.

Không phải chỉ riêng vấn đề tự do tư tưởng, sự bao dung của Đức Phật cũng phải làm cho những người nghiên cứu lịch sử tôn giáo cũng phải ngạc nhiên. Một lần nọ ở Nalanda, một người xuất chúng và giàu có tên Upali, ông là một đồ đệ nổi danh của phái Nigantha (Ni-kiền-tử) thuộc Kỳ-na-giáo của Jaina Mahavira, được biết là do chính Mahavira cử đến gặp đức Phật để tranh luận và bài bác vài điểm trong thuyết “Nghiệp Báo” (*Karma*), bởi vì quan điểm của đức Phật về vấn đề này khác với quan điểm của Mahavira.¹¹

Trái với sự mong đợi của họ, sau khi thảo luận, Upali đã được thuyết phục rằng những quan điểm của Đức Phật về vấn đề này là đúng lẽ thật và những luận điểm của thầy ông là sai. Vì vậy, ông xin Đức Phật chấp nhận ông là một đệ tử tại gia (Ưu-bà-tắc). Tuy nhiên, Đức Phật vẫn khuyên ông nên cân nhắc lại thật kỹ lưỡng, chớ nên vội vã, bởi vì “cân nhắc một vấn đề một cách thận trọng là điều tốt cần phải làm đối với một người nổi tiếng như ông”. Khi Upali trình bày ước muốn

¹⁰ D II (Colombo, 1929), tr.95; A (Colombo, 1929), tr.239.

¹¹ Mahavira, người sáng lập Kỳ-na giáo (Jainism), là một người cùng thời với Đức Phật, và có lẽ lớn hơn Phật vài tuổi.

của mình một lần nữa, Đức Phật khuyên ông sau này phải tiếp tục tôn trọng và ủng hộ vị đạo sư kia của mình như ông đã từng làm.¹²

Vào thế kỷ thứ 3 trước Công Nguyên, Hoàng Đế Phật tử A-Dục-Vương (Asoka) của Ấn Độ, đã theo gương Đức Phật về sự bao dung và đã cảm thông, tôn vinh, kính trọng và ủng hộ tất cả những tôn giáo khác trong đế chế rộng lớn của ông. Trong một tuyên bố được ông cho khắc trên cột đá, mà nguyên bản gốc còn được đọc hôm nay, vị Hoàng Đế tuyên bố rằng:

“Người ta không nên chỉ kính trọng tôn giáo của riêng mình và bài bác những tôn giáo của kẻ khác, mà phải kính trọng tôn giáo kẻ khác vì lý do này hay lý do khác. Như thế ta có thể làm cho tôn giáo mình phát triển và giúp đỡ các tôn giáo khác nữa. Nếu không, tức là ta đã đào huyệt chôn chính tôn giáo của mình, và còn làm hại các tôn giáo khác. Kẻ nào chỉ kính trọng tín ngưỡng của mình và bài xích những tín ngưỡng khác, thực ra họ đã làm thế vì sùng kính tín ngưỡng của riêng mình, nghĩ rằng: “Tôi sẽ làm rạng danh tôn giáo của tôi”. Nhưng trái lại, khi làm thế họ đã làm tổn thương tôn giáo mình một cách trầm trọng hơn nữa. Bởi thế sự hòa hảo là tốt đẹp: mọi người nên lắng nghe, và có thiện chí lắng nghe những lý thuyết mà người khác đề xướng.”¹³

Ở đây, ta cũng nên thêm rằng tinh thần hiểu biết cảm thông ấy ngày nay cần được áp dụng, không những chỉ trong vấn đề lý thuyết tôn giáo, mà còn ở trong những lĩnh vực khác nữa.

Tinh thần bao dung, thông cảm ấy từ khởi thủy đã là một trong những lý tưởng được yêu chuộng nhất trong văn hóa và văn minh Phật giáo. Đó là lý do tại sao không hề có một ví dụ nào về sự tương tàn hoặc đổ máu nào trong lịch sử mọi người theo và truyền bá Phật

¹² Kinh Upàli, Kinh số 56 thuộc Trung Bộ Kinh.

¹³ Lời ghi trên “Trụ đá”, Rock Edict, XII.

giáo suốt hơn 2.500 năm. Phật giáo được phát triển một cách thanh bình ở các lục địa ở Châu Á và hiện nay có trên 500 triệu Phật tử (*con số vào năm 1958, khi tác giả viết quyển sách này -ND*). Bạo động, dưới bất cứ hình thức nào, lý lẽ nào, cũng đều tuyệt đối trái ngược với giáo lý đức Phật.

Một câu hỏi vẫn thường được đặt ra là liệu: Phật giáo có phải là một tôn giáo hay không hay là một triết học? - Thật ra gọi tên là gì cũng chẳng quan trọng. Phật giáo chỉ là Phật giáo, cho dù bạn có gắn nhãn hiệu nào lên cho nó. Nhãn hiệu cũng chẳng mang đúng nghĩa gì về bản chất. Ngay cả cái nhãn “Phật giáo” mà chúng ta đặt cho những lời dạy, giáo lý của Đức Phật cũng không quan trọng lắm. Cái tên người ta đặt không phải là cốt lõi của tất cả.

*Điều gì trong một cái tên? Sao ta gọi em là hoa hồng
Hay dù gọi tên gì, thì mùi hương vẫn ngọt ngào như vậy.*

Cũng như vậy, **Lẽ Thật** hay **Chân Lý** không cần nhãn hiệu: cho dù Lẽ Thật đó thuộc về Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Hồi giáo hay Hindu giáo. Nó không thuộc về sự độc quyền của ai hết. Những nhãn hiệu giáo phái chỉ là những cản trở cho sự hiểu biết độc lập về Chân Lý, về Lẽ Thật và chúng tạo ra những thành kiến, thiên kiến tai hại trong tư tưởng của con người.

Điều này đúng không những trong những vấn đề về trí tuệ và nhận định tâm linh, mà còn đúng trong những quan hệ của con người. Ví dụ, khi ta gặp một người, ta không bao giờ nhìn anh ta như đúng một con người, mà chúng ta lập tức dán nhãn hiệu cho anh ta như là người Anh, người Pháp, người Đức, người Mỹ hoặc người Do Thái, và bắt đầu nghĩ về anh ta với những định kiến thuộc về nhóm cái nhãn hiệu mà chúng ta gán cho anh ta. Nhưng có thể anh ta hoàn toàn chẳng có một thuộc tính nào mà chúng ta đã gán cho anh ta.

Con người vốn ưa thích những nhãn hiệu phân biệt, đến nỗi họ đặt cả tên những nhãn hiệu ấy lên trên những đức tính và cảm xúc mà mọi người đều có. Họ nói đến những “loại” tình bác ái khác nhau, chẳng hạn: Bác ái Phật giáo hay Bác ái Tin Lành, và khinh thường những ‘nhãn hiệu’ bác ái khác. Nhưng lòng bác ái không thể thuộc về giáo phái, nó không thuộc về Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hindu giáo hay Hồi giáo. Tình thương của một bà mẹ đối với con không thuộc về Phật giáo hay Thiên Chúa giáo: đó là tình mẹ. Những đức tính và cảm xúc của con người như tình yêu, bác ái, từ bi, khoan hồng, nhẫn nhục, tình bạn, ham muốn, thù hận, ác tâm, ngu dốt, tự phụ...v.v... không cần đến những nhãn hiệu tông phái, chúng không thuộc riêng một tôn giáo nào cả.

Đối với một người đi tìm Chân Lý, thì tư tưởng hay lẽ thật có được từ đâu là không quan trọng. Để hiểu biết nguồn gốc và sự phát triển của những tư tưởng thì thuộc về lĩnh vực nghiên cứu của học giả hàn lâm. Còn thật ra, để hiểu biết về Chân Lý thì không nhất thiết phải cần biết Chân Lý đó được giảng dạy từ Đức Phật hay từ bất cứ ai khác.

Điều cốt lõi là “thấy” được sự việc và hiểu biết rõ nó. Có một câu chuyện quan trọng trong Trung bộ Kinh (*Majjhima-Nikàya*, Kinh số 140) đã minh họa cho điều này.

Một hôm, Đức Phật ở lại đêm trong xưởng một người thợ làm đồ gốm. Cũng ở trong xưởng đó, có một ẩn sĩ cũng vừa mới đến trước đó không lâu¹⁴. Họ không biết nhau. Đức Phật nhìn tướng mạo vị ẩn sĩ này thầm nghĩ: “Lành thay cách thức của vị trẻ tuổi này. Chắc sẽ có điều hay khi ta hỏi thăm về anh ta”. Rồi Đức Phật hỏi anh ta:

¹⁴ Ở Ấn Độ, những xưởng đồ gốm thường rộng rãi & yên tĩnh. Trong các bản kinh Pali ta thấy những Sa-môn khổ hạnh và các du ẩn sĩ, cũng như Phật, thường nghỉ đêm tại một xưởng đồ gốm, trong cuộc sống lang thang, du hành nay đây mai đó của mình.

- “Này Tỳ Kheo¹⁵, vì ai mà anh phải xuất gia tu hành? Hay ai là Thầy của anh? Hay giáo thuyết nào anh thích?”.

Vị ẩn sĩ trẻ trả lời rằng:

- “Này ‘bạn hữu’, có một ẩn sĩ tên Cồ-Đàm, một người thuộc dòng họ Thích-Ca, người đã rời bỏ họ tộc Thích-Ca để trở thành một ẩn sĩ. Tiếng tăm về người ấy đã lan rộng khắp nơi rằng người ấy là một A-la-hán, một bậc Toàn Giác”(giác ngộ hoàn toàn). Và vì nhân danh Đức Thế Tôn ấy, tôi trở thành một ẩn sĩ. Ngài ấy chính là Thầy của tôi, và tôi thích giáo thuyết của Người”.

- “Vậy thì bậc Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Toàn Giác đó hiện đang sống ở đâu?”

- “Này bạn hữu, ở những xứ sở phương Bắc có một thành phố được gọi là Savatthi. Đó là nơi mà bậc Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Toàn Giác đó hiện đang sống”.

- “Anh có bao giờ gặp được Thế Tôn đó chưa? Liệu anh có nhận ra người đó nếu bạn đã gặp người đó?”

- “Tôi chưa từng gặp bậc Thế Tôn đó. Vì vậy, tôi không thể nhận ra vị ấy được”.

¹⁵ Điều đáng chú ý là Phật gọi người ẩn sĩ này bằng danh từ Tỳ kheo (bhikkhu), một danh từ vốn được dùng cho tu sĩ Phật giáo. Ngay sau đó, ta thấy vị này không phải một tu sĩ Phật giáo (Tỳ kheo), một thành viên của Tăng đoàn, vì sau khi nghe Phật giảng, anh ta mới xin Phật cho thọ giới để được vào Tăng đoàn. Có lẽ vào thời Phật, danh từ “Tỳ kheo” đôi khi được sử dụng không phân biệt đối với tất cả tu sĩ khổ hạnh, hay chẳng qua vì Phật không nghiêm ngặt lắm khi sử dụng danh từ ấy. “Bhikkhu” hay “Tỳ kheo” nghĩa là khát sĩ, người xin ăn, và có lẽ lúc đó được dùng theo đúng nghĩa về ngôn ngữ và nghĩa gốc của từ đó. Ngày nay danh từ ấy chỉ dùng cho tu sĩ Phật giáo, đặc biệt tu sĩ theo Phật giáo Nguyên thủy như: Tích-lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào, và ở Chittagong.

Đức Phật nhận thấy rằng chỉ vì nghe tên của Người mà chàng trai trẻ vô danh này đã rời bỏ gia đình và trở thành một ẩn sĩ. Tuy nhiên, không cần cho biết danh tánh của mình, Người nói:

- “Này Tỳ Kheo, Ta sẽ dạy cho anh một học thuyết. Hãy chú tâm mà lắng nghe. Ta sẽ nói đây”.

- “Rất tốt, thưa bạn hữu”, chàng trai trẻ liền đồng ý ngay.

Sau đó Đức Phật giảng giải cho anh ta một bài giảng rất quan trọng về Chân Lý, Lẽ Thật của thế gian.

*(Cốt lõi của bài giảng này sẽ được trình bày ở Chương sau).*¹⁶

Sau khi kết thúc bài giảng này, vị ẩn sĩ trẻ kia, tên là Pukkusàti, liền nhận ra người vừa thuyết giảng cho anh ta chính là Đức Phật. Anh ta liền đứng dậy, đi về phía Đức Phật, quỳ xuống chân của người Thầy và tạ lỗi với Người vì đã gọi Đức Phật là “*bạn hữu*”¹⁷ một cách vô tình. Sau đó, anh xin Đức Phật cho anh ta quy y và chấp nhận anh ta vào Tăng đoàn.

Đức Phật hỏi anh ta đã có sẵn y bát chưa. (*Một Tỳ kheo phải có 3 y và 1 bình bát để đi khát thực*). Khi Pukkusàti trả lời không có, Đức Phật bảo rằng những đức Như Lai (*Tathàgatas*) sẽ không thọ ký cho một

¹⁶ Xem Chương IV về “Diệu Đế Thứ Ba”.

¹⁷ Danh từ Pali là *Āvuso* được dùng có nghĩa là bạn. Đó là một từ lễ phép, để xưng hô giữa những người ngang hàng với nhau (*như Đạo hữu*). Nhưng các đệ tử không bao giờ dùng từ này để xưng hô với Đức Phật. Thay vào đó, họ dùng từ *Bhante*, gần như có nghĩa là: “Người”, “Đấng” (Thế tôn, Giác ngộ...). Vào thời Đức Phật, các tu sĩ trong Tăng đoàn xưng hô với nhau là *Āvuso* (*bạn, đạo hữu*). Nhưng trước khi Bát Niết-bàn, Đức Phật có chỉ dụ rằng những tu sĩ nhỏ tuổi hơn phải xưng hô với các tu sĩ lớn tuổi hơn là *Bhante* (Ngài) hay *Āyasma* (Thượng toạ). Và những tu sĩ lớn tuổi phải gọi những tu sĩ trẻ tuổi hơn bằng tên hoặc là *Āvuso* (*bạn, đạo hữu*). (D II, nxb Colombo, 1929, tr 95). Truyền thống xưng hô này vẫn còn được giữ trong Tăng đoàn ở các nước Phật giáo này cho đến ngày nay.

người nào nếu họ không có sẵn y, bát. Bởi thế Pukkusàti ra đi tìm y và bát, nhưng rủi thay dọc đường anh ta bị bò húc chết.¹⁸

Về sau khi tin buồn ấy đến tai đức Phật, Người bảo các môn đệ rằng Pukkusàti là một người khôn ngoan, trí tuệ, đã thấy được Chân Lý và đã đạt đến giai đoạn gần cuối trên đường thực chứng Niết-bàn, và được tái sinh vào một cõi, ở đấy người ấy sẽ tu trở thành một vị A-la-hán¹⁹ và cuối cùng chết để không bao giờ phải trở lại thế gian này.²⁰

Câu chuyện trên cho ta thấy rõ là khi Pukkusàti lắng nghe Đức Phật giảng dạy và hiểu rõ được lời dạy của Người, hiểu rõ Lễ Thật, dù anh ta không biết người đang nói với mình là ai, hay đây là giáo lý của ai. Anh ta đã thấy được chân lý. Nếu thuốc tốt thì bệnh sẽ lành. Không cần thiết phải biết ai làm nên vị thuốc ấy hay thuốc từ đâu mà có.

Hầu hết các tôn giáo khác đều được xây dựng trên ‘đức tin’ (tín ngưỡng), thậm chí như là đức tin mù quáng. Đạo Phật nhấn mạnh vào sự ‘**thấy**’, sự ‘**biết**’, sự ‘hiểu rõ’, chứ không dựa vào ‘đức tin’ hay đơn giản chỉ là sự tin, lòng tin. Trong văn hệ Phật giáo, có một từ là “*saddha*” (tiếng Phạn: *sraddha*) thông thường được dịch là ‘đức tin’ hay ‘lòng tin’. Nhưng thật ra *saddha* không có nghĩa là một ‘đức tin’ như vậy, mà mang nghĩa “sự tin chắc”, “tự tin” chứ không phải do quy kết vội vàng mà tin.

¹⁸ Chúng ta đều biết rằng bò ở Ấn-Độ thường đi rong ngoài đường. Theo chi tiết này, thì dường như truyền thống thả bò như vậy có từ rất xưa. Nhưng thường những con bò đi rong này hiền chứ không dã man hay nguy hiểm.

¹⁹ A-la-hán (Arahant) là một người đã thoát khỏi những ô nhiễm và bất tịnh như dục vọng, sân hận, ác độc, ngu si, kiêu ngạo, ngạo mạn, v.v... Người đã đạt đến tầng Thánh đạo Quả thứ tư hay chính là tầng cuối cùng: chứng ngộ Niết-bàn, và có đầy Trí tuệ, Từ bi và những phẩm chất trong sạch và cao quý. Lúc này Pukkusàti chỉ mới đạt đến tầng thứ ba mà thuật ngữ gọi là Bất Lai (Anàgàmi- nghĩa là: không còn trở lại thế gian). Tầng thứ hai gọi là Nhất Lai (Sakadàgàmi- còn một lần trở lại cõi Ta-bà) và tầng thứ nhất gọi là Nhập (Dục) Lưu (Sotàpanna- đã nhập vào dòng Thánh).

²⁰ Chuyện “The Pilgrim Kamanita” của Karl Gjellerup dường như được lấy cảm hứng từ câu chuyện này về Pukkhusati.

Cũng phải thừa nhận rằng, trong Phật học, cũng như trong cách dùng bình thường của từ *saddha*, cũng có một yếu tố của ‘đức tin’ theo nghĩa diễn tả về “lòng tin” của Phật tử về Phật, Pháp, Tăng (Đức Phật, Giáo pháp (của đức Phật) và Tăng đoàn - hay còn gọi là Tam Bảo).

Theo ngài Asanga (Vô Trước), một triết gia Phật giáo lỗi lạc ở thế kỷ thứ 4 trước C.N, từ *sraddha* có 3 nghĩa: (1) sự quy kết đầy đủ và chắc chắn về một điều gì đó, (2) sự an lạc do có những phẩm chất tốt, và (3) ý chí hoặc ước muốn sắp được một điều gì đó.²¹

Tuy nhiên, nếu đặt từ *sraddha* theo nghĩa ‘đức tin’ hay ‘lòng tin’ theo kiểu những tôn giáo khác thì thật sự rất ít liên quan hay giống với nghĩa “tự tin” hay “tín” trong Phật giáo của nó.²²

Vấn đề của sự tin, lòng tin về một điều gì khởi lên là khi chưa ‘thấy’ được điều đó, thấy ở đây là thấy theo mọi nghĩa thông thường của từ này. Ngay lúc bạn thấy được, thì vấn đề tin hay hay không tin tự nhiên biến mất. Nếu tôi nói với bạn rằng tôi đang có một viên ngọc giấu trong nắm tay của tôi, vấn đề của sự tin sẽ khởi lên trong đầu bạn là có đúng hay không, bởi vì bạn chưa thấy được chắc là có viên ngọc trong tay tôi hay không. Bạn nghĩ có hay không là thuộc về vấn đề bạn tin hay không mà thôi. Nhưng nếu tôi mở bàn tay ra và cho bạn xem viên ngọc, thì bạn sẽ chính mắt mình thấy được nó, ngay lập tức vấn đề tin hay không tin không còn nữa, vì bản thân bạn đã “tự tin” chắc là có viên ngọc trong tay tôi. Một đoạn ngữ văn của tạng Kinh cổ xưa có ghi rằng: “Sự chứng ngộ (*tức biết & thấy*) như một người thấy viên ngọc (*hay trái myrobalan*) trong nắm tay”.

Một đệ tử của Đức Phật tên là Musila bảo với một tu sĩ khác:

²¹ Abhisamuc, tr.6.

²² Ở đây chữ “*saddha*” được dùng trong nghĩa thông thường là: “Sự mộ đạo, Đức Tin, Lòng tin”.

“Này đạo hữu Savitta, không phải bằng sự dâng hiến, đức tin hay lòng tin²³, không phải vì sự thích hay phóng theo, không phải vì nghe tin đồn hay vì truyền thống, không có suy xét bằng những lý do rõ ràng, không phải vì thích phỏng đoán bằng những ý kiến, tôi biết và thấy rằng sự chấm dứt sự tái sinh là Niết-bàn”.²⁴

Và Đức Phật nói rằng: “Này các Tỳ kheo, ta nói rằng sự chấm dứt ô nhiễm và bất tịnh là nói cho những ai biết và thấy, chứ không nói cho người không biết và không thấy”.²⁵

Điều đó có nghĩa là phải luôn luôn đặt ra vấn đề sự “Biết & Thấy”, chứ không phải vấn đề của sự “Tin”. Giáo pháp của Đức Phật được coi là “*ehi-passika*”: mời bạn “*đến và thấy*”, chứ không phải ‘đến và tin’.

Ngôn từ trong khắp các Kinh nguyên thủy dùng để diễn đạt những người đã chứng ngộ Chân Lý là:

“Con Mắt không bị dính bụi và vẫn đục để nhìn ra Chân lý (*hay Pháp nhãn: Dhamma-cakku*) đã mở ra”. Hay là:

“Người đó đã thấy được Chân lý, đã ngộ được Chân lý, đã biết rõ Chân lý, đã đi vào Chân lý, đã vượt qua nghi ngờ, không còn lưỡng lự”. Hay là:

“Với trí tuệ đúng đắn (*chánh tuệ*), người đó đã thấy sự việc, vấn đề ‘như-nó-là’ (*yatha bhutam*)”.²⁶

Khi nói về sự Giác ngộ của mình, Đức Phật nói rằng:

²³ Luận án Tiến Sĩ của Edith Ludowyk-Gyomroi nhan đề “*The Role of the Miracle in Early Pali Literature*” đã chọn Đề tài này. Nhưng rất tiếc là chưa được xuất bản. Cũng tác giả ấy có viết về một đề tài này trên Tờ “*The University Of Ceylon Review*”, Vol.1, Số. 1 (April, 1943) tr.74 và tr. kế tiếp.

²⁴ S II (PTS), tr.117

²⁵ S III PTS), tr.152.

²⁶ S V, (PTS), tr.423; III, tr.103; M III (PTS), tr.19.

“Con mắt (pháp nhãn) đã có được” (*được sinh ra, ND*), kiến thức đã có được, trí tuệ đã có được, khoa học đã có được, ánh sáng đã có được”.²⁷ Phải luôn luôn thấy được (mọi sự việc) bằng kiến thức và trí tuệ (*nana-dassana*), chứ không là tin bằng đức tin, lòng tin.

Điều này càng được tán thành vào thời ấy, khi mà trường phái chính thống Bà-la-môn một mực đòi hỏi phải tin và chấp nhận truyền thống và danh uy của họ như là một Chân lý duy nhất mà không được nghi vấn gì. Khi có một nhóm những Bà-la-môn nổi tiếng học rộng đến gặp và đã đàm đạo rất lâu với Đức Phật. Một người trong nhóm, là một Bà-la-môn trẻ 16 tuổi, tên là Kapathika, được xem là người thông minh đặc biệt trong nhóm, đã đặt câu hỏi với Đức Phật.²⁸

- “Thưa Đức Cồ-Đàm, có những kinh điển thiêng liêng cổ xưa của đạo Bà-la-môn được truyền tụng liên tục trong dân gian từ thế hệ này qua thế hệ khác. Khi nói về những kinh điển đó, những Bà-la-môn đều kết luận tuyệt đối rằng: “Chỉ có những điều này là Chân lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái”. Vậy bây giờ Đức Cồ-Đàm nói về những điều ấy như thế nào?”.

Đức Phật hỏi: “Liệu trong số các Bà-la-môn đó có một Bà-la-môn nào tuyên bố rằng bản thân người ấy biết và thấy rõ rằng: “Chỉ có những điều này là Chân lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái”?.

Bà-la-môn trẻ tuổi ấy liền thành thật thưa rằng: “Không có”.

- “Vậy thì có bản thân một vị đạo sư (Bà-la-môn) nào hoặc một người thầy của những người thầy Bà-la-môn khác trong bảy thế hệ trước đây, hay thậm chí bất kỳ một trong những người đầu tiên nói ra những kinh điển này, đã từng tuyên bố là chính bản thân mình biết và thấy: “Chỉ có những điều này là Chân lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái”?.

²⁷ S V (PTS), tr.422.

²⁸ Canki-sutta: “Kinh Canki”, Số 95 của Trung Bộ Kinh.

- “Không có”.

- “Vậy thì, giống như một hàng người mù, người sau nắm đuôi áo của người trước; người đầu tiên không thấy, người ở giữa cũng không thấy, người cuối cùng cũng không thấy. Vì vậy, dường như đối với ta, tình trạng của những Bà-la-môn giống như một hàng người mù vậy”.

Sau đó Đức Phật đưa ra những lời khuyên rất quan trọng cho nhóm các Bà-la-môn đó: “Thật không hợp lý nếu một người khôn ngoan phải giữ mãi, duy trì (*nghĩa gốc là: “bảo vệ”*) một sự thật mà đưa đến kết luận rằng: “Chỉ có những điều này là Chân lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái”?.

Bà-la-môn trẻ đó xin Đức Phật giải thích nghĩa ý về ‘giữ, duy trì hay bảo vệ sự thật’, Đức Phật dạy rằng: “Một người có một đức tin. Nếu anh ta nói “Đây là đức tin của tôi”, thì là anh ta đang duy trì sự thật. Nhưng điều đó cho thấy anh ta không thể nào đúng khi nói hay kết luận là: “Chỉ có những điều này là Chân Lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái” - (*vì đó chỉ là đức tin của anh ta mà thôi. -ND*). Nói cách khác, một người có thể tin vào điều anh ta thích, và có thể nói rằng ‘Tôi tin điều đó’. Như vậy anh ta tôn trọng sự thật. Nhưng chỉ vì bằng đức tin hay lòng tin của mình, anh ta không nên nói rằng anh ta tin rằng chỉ có điều anh ta tin là Chân Lý, và mọi điều khác đều sai trái.

Đức Phật bảo rằng: “Dính mắc vào một điều gì (*hay một quan điểm nào đó*) và coi thường những điều khác (*những quan điểm khác*) thì thật là hủ lậu, kém cỏi. Điều đó người có trí gọi là một cái cùm (*gông cùm*)”.²⁹

Đến khi Đức Phật giảng giải³⁰ về triết lý nhân quả cho những đệ tử của Người, và họ thừa rằng đã thấy được và hiểu được nó một cách rõ ràng. Đức Phật bèn nói rằng:

²⁹ Sn (PTS), tr.151 (v.798).

³⁰ Trong Mahà-tanhàsaṅkhaya-sutta: “Đại Kinh Đoạn Tận Đức”, Trung Bộ Kinh, Số 38.

- “Này các Tỳ kheo, ngay cả quan điểm này, thật trong sáng và rõ ràng, nhưng nếu các thầy bám chặt vào nó, nếu các thầy ôm giữ nó, nếu các thầy trân quý nó, nếu các thầy dính mắc vào nó, thì các thầy đã không hiểu được rằng giáo pháp giống như chiếc bè, dùng để qua sông, chứ không phải để nắm giữ”.³¹

Những lúc khác, Đức Phật cũng giảng dạy bằng ẩn dụ so sánh nổi tiếng này: rằng giáo pháp của Người được ví như chiếc bè để qua sông, chứ không phải để nắm giữ và mang vác nó trên lưng mình:

- “Này các Tỳ kheo, như một người trên chuyến đi. Anh ta gặp phải sông nước mênh mông. Bên bờ này thì toàn hiểm họa, nhưng bên bờ kia thì an toàn, không còn hiểm họa. Không có con thuyền nào có thể vượt sông an toàn và không nguy hiểm. Và cũng chẳng có cầu kiều gì để băng qua sông. Anh ta tự nói với mình: “Sông nước mênh mông. Bên bờ này thì toàn hiểm họa, nhưng bên bờ kia thì an toàn, không còn hiểm họa. Không có con thuyền nào có thể vượt sông an toàn và không nguy hiểm. Và cũng chẳng có cầu kiều gì để băng qua sông. Vì vậy tốt hơn ta nên thu nhặt cỏ, cây, cành, lá để làm một chiếc bè và chiếc bè sẽ giúp đưa ta qua bờ bên kia bằng tất cả nỗ lực tay chân của mình”. Rồi người ấy, này các Tỳ Kheo, thu nhặt cỏ, cây, cành, lá để làm một chiếc bè và chiếc bè sẽ giúp đưa người ấy qua bờ bên kia, anh ta phải tự nỗ lực bằng tay chân của mình. Sau khi đã vượt qua đến bờ bên kia, anh ta nghĩ rằng: “Chiếc bè này thật vô cùng hữu ích đối với ta. Nhờ nó mà ta đã vượt được qua sông một cách an toàn, bằng nỗ lực chân tay của chính ta. Vậy tốt hơn ta vác chiếc bè trên đầu hoặc trên lưng ta theo bất cứ nơi đâu ta đi”.

- “Các thầy nghĩ sao, hỡi các Tỳ Kheo, nếu anh ta mang vác chiếc bè theo mình có đúng không?

- “Thưa không ạ”.

³¹ M I (PTS), tr.260.

Vậy anh ta làm cách nào thì phù hợp nhất đối với chiếc bè? Sau khi đã vượt qua sông đến bờ bên kia, giả sử người đó nghĩ rằng: “Vậy Chiếc bè này thật vô cùng hữu ích đối với ta. Nhờ nó mà ta đã vượt được qua sông một cách an toàn bằng tất cả nỗ lực tay chân của mình. Vậy sẽ tốt hơn nếu ta kéo chiếc bè đặt lên bờ, hoặc ta cứ để chiếc bè trôi nổi theo dòng nước, rồi ta đi đường ta. Làm như vậy có lẽ là cách làm phù hợp nhất đối với chiếc bè”.

- “Tương tự như vậy, này các Tỳ Kheo, ta đã dạy cho các thầy một giáo pháp giống như chiếc bè dùng để qua sông, chứ không phải để mang vác theo mình (*nguyên văn: không phải để nắm giữ nó*). Các thầy, này các Tỳ Kheo, ai đã hiểu được lời ta dạy cũng như một chiếc bè, phải nên vứt bỏ ngay cả những điều tốt (*giáo pháp, chánh pháp*), hướng hồ chỉ những điều xấu sai (*tà pháp*)”.³²

Từ ví dụ ngụ ngôn kia cho thấy rõ giáo pháp của Đức Phật nhằm mục đích đưa con người đến chỗ an toàn, thanh tịnh, hạnh phúc, tĩnh lặng và chứng đắc Niết-bàn. Từ ẩn dụ này ta thấy rõ rằng giáo lý của Đức Phật là cốt để đưa con người đến an bình, thanh tịnh, hạnh phúc, đạt đến Niết-bàn (Nirvāṇa). Toàn bộ triết lý Đức Phật dạy đều dẫn đến cứu cánh sau cùng như vậy. Người không nói ra những điều chỉ để mà thỏa mãn sự tò mò về tri thức. Người là một vị thầy thực tiễn chỉ dạy những điều sẽ đem lại hạnh phúc và an lạc cho con người.

Có lần Đức Phật đang ở rừng Simsapa ở Kosambi (gần Allahabad). Người cầm một nắm lá, và hỏi các môn đệ:

- “Hỡi các Tỳ kheo, các thầy nghĩ thế nào? Lá trong tay ta nhiều hơn hay lá trong rừng nhiều hơn?”

³² M I (PTS), tr. 134-135. Dhamma (Pháp) ở đây, theo Luận giảng, có nghĩa những sự chứng đạt tâm linh cao cả, những ý tưởng và quan niệm thanh khiết. Sự dính chấp vào chánh pháp này (mặc dù chánh pháp này là những điều cao quý), còn phải nên xả bỏ, thế thì những điều xấu, ác (tà pháp) lại càng nên xả bỏ hơn nữa. MA II (PTS), tr. 109.

- “Bạch đức Thế Tôn, lá trong tay của đấng Giác Ngộ rất ít, nhưng lá trong rừng Simsapa đây quả thật nhiều hơn muôn vàn”.

- “Cũng như vậy, này các Tỳ Kheo, những gì ta biết ta đã nói với các thầy chỉ là ít ỏi, những gì ta không nói với các thầy thì thật nhiều hơn. Và tại sao ta không nói cho các thầy (những điều đó)? Bởi vì việc đó không đem lại ích lợi gì...không đưa đến Niết-bàn. Vì vậy, ta không nói hết cho các thầy những điều đó”.³³

Nhiều học giả đã cố gắng một cách vô ích, cứ cố gắng suy đoán, tìm tòi những gì Phật đã chứng ngộ mà chưa nói hết cho chúng ta.

Đức Phật không quan tâm đến việc thảo luận những vấn đề siêu hình, không cần thiết, chỉ mang lại những rắc rối cho suy đoán và tưởng tượng. Người cho đó như là ‘sự lang mang của những ý kiến’ hay ‘rừng quan niệm’. Dường như có vài người trong những đệ tử của Phật đã không tán thành thái độ này của Đức Phật. Bởi vì, như ta biết có một ví dụ rằng một đệ tử của Người, tên là Malunkyaputta đã hỏi Đức Phật 10 câu hỏi cổ điển về những vấn đề siêu hình và xin Đức Phật trả lời³⁴. Một hôm, Maflunkyaputta, sau giờ thiền buổi chiều, đi đến Đức Phật đánh lễ, ngồi xuống một bên và hỏi:

- “Bạch đức Thế Tôn, khi con đang ngồi thiền định một mình, ý nghĩ này đã đến với con: Có những vấn đề mà đức Thế Tôn đã không giải thích, để sang bên và từ chối trả lời. Đó là:

1. Vũ trụ trường tồn, hay 2. Không trường tồn;
3. Vũ trụ hữu hạn, hay 4. vô hạn;
5. Linh hồn là một với thể xác, hay 6. linh hồn khác thể xác khác.

³³ SV (PTS), tr. 437.

³⁴ Cùla-Mālunkya-sutta: “Tiểu Kinh Mãn đồng tử”, Trung bộ kinh 63.

7. Đức Như Lai có còn tồn tại sau khi chết, hay 8. Người không tồn tại sau khi chết.

9. Người (cùng một lúc) vừa tồn tại vừa không tồn tại sau khi chết, hay 10. Người (cùng một lúc) vừa không tồn tại và cũng vừa không không tồn tại.

Những vấn đề này đức Thế Tôn đã không giải thích cho ta, thái độ này không làm ta hài lòng, ta không tán thành thái độ ấy. Ta sẽ đi đến đức Thế Tôn và thưa hỏi Người về việc này. Nếu đức Thế Tôn không giải thích cho chúng ta, ta sẽ từ bỏ tăng đoàn và ra đi. Nếu đức Thế Tôn biết được vũ trụ trường cửu, Người hãy nói thế với ta. Nếu đức Thế Tôn không biết vũ trụ là trường cửu hay không ...v.v.. thì một người không biết hãy nên nói thẳng ra là: “Ta không biết, ta không thấy rõ”.

Rồi thì sự trả lời của đức Phật cho Mālunkyaputta quả cũng hữu ích cho hàng triệu người trên thế giới ngày nay đang phung phí thời giờ quý báu vào suy đoán những vấn đề siêu hình và làm bận tâm mình một cách không cần thiết:

- “Này Mālunkyaputta, ta có bao giờ nói với thầy: “Hãy lại đây, Mālunkyaputta, sống đời thánh thiện dưới bóng ta, ta sẽ giải thích những vấn đề ấy cho thầy hay không?”

- “Bạch Thế Tôn, không”.

- “Còn thầy, này Mālunkyaputta, thầy có nói với ta: “Bạch Thế Tôn, con sẽ sống đời thánh thiện dưới bóng Ngài và Ngài sẽ giảng giải những vấn đề ấy cho con không?”

- “Bạch Thế Tôn, không”.

- “Ngay cả bây giờ, Mālunkyaputta, ta không nói với thầy: “Hãy đến sống đời thánh thiện dưới bóng ta, ta sẽ giải thích những vấn đề ấy cho ông”. Và thầy cũng không nói với ta: “Bạch Thế Tôn, con sẽ

sống đời thánh thiện dưới bóng đức Thế Tôn và Ngài sẽ giải những vấn đề ấy cho con”. Trong những trường hợp ấy, hỏi người rô đại kia, ai chối từ ai?”³⁵

- “Này Mālunkya-putta, nếu một người nào nói: “Tôi sẽ không sống đời thánh thiện dưới bóng đức Thế Tôn nếu Ngài không giải thích cho tôi những vấn đề ấy” thì y có thể chết trước khi những câu hỏi được Như Lai giải đáp. Này Mālunkya-putta, giả sử một người bị trúng mũi tên độc, bạn bè và bà con đưa y đến một y sĩ. Giả sử khi ấy người kia nói: “Ta sẽ không để rút mũi tên này ra nếu ta không biết được ai bắn, người ấy là một người Ksatriya (thuộc giai cấp quân nhân) hay một Bà-la-môn (thuộc giai cấp tu sĩ) hay một người Vaisya (giai cấp thương nông) hay một người Sùdra (thuộc giai cấp hạ tiện), tên người ấy là gì, gia đình ra sao, người ấy cao, thấp hay tầm vóc trung bình, da người ấy đen, nâu hay vàng, người ấy đến từ làng, thị trấn hay thành phố nào. Ta sẽ không để rút mũi tên này ra nếu ta không biết được loại cung nào đã bắn ta, dây cung ra sao, loại mũi tên gì, làm bằng lông gì và đầu tên làm bằng chất gì”. Này Mālunkya-putta, người ấy sẽ chết trước khi biết được điều nào trong số những câu hỏi ấy. Cũng thế, này Mālunkya-putta, nếu một người nói: “Ta sẽ không theo đời sống thánh thiện dưới bóng đức Như Lai cho đến khi Ngài giải đáp những câu hỏi như: thế giới trường tồn hay không...v.v..., người ấy sẽ chết trước khi được Như Lai giải đáp”.

Khi ấy Đức Phật giải thích cho Mālunkya-putta rằng đời sống thánh thiện *không phụ thuộc* vào những quan điểm đó. Dù người ta có quan niệm thế nào về những vấn đề đó đi nữa, thì vẫn có sinh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ não..., mà: “Sự chấm dứt những thứ này, là Niết-bàn, ta tuyên bố là có thể thực hiện ngay trong chính cuộc đời này”.

³⁵ Có nghĩa: Cả hai đều tự do và không ai phải có nghĩa vụ làm điều gì cho bên kia thì vấn đề mới được giải quyết. (Tức là, cho dù Đức Phật có yêu cầu ông ta hay ông ta yêu cầu Đức Phật như thế, thì Đức Phật vẫn không giải quyết những câu hỏi thuộc về siêu hình của ông ta -ND).

- “Bởi thế, này Mālunkyaputta, hãy ghi nhớ trong tâm trí rằng: những gì ta đã giảng giải, thì coi là được giảng giải và những gì ta đã không giảng giải thì xem là đã không được giảng giải. Những gì là điều ta đã không giảng giải? Thế giới trường cửu hay không...v.v (10 câu hỏi trên) ta đã không giải thích. Vì sao, Mālunkyaputta, mà ta đã không giải thích chúng? Bởi vì nó không ích lợi, không quan hệ căn bản đến đời sống thánh thiện tâm linh, không đưa đến sự chán bỏ, sự giải thoát, sự chấm dứt khổ đau, sự an tĩnh, sự thâm nhập, sự chứng ngộ hoàn toàn, tức Niết-bàn. Chính vì thế mà ta đã không nói cho ông về những vấn đề đó”.

- “Còn nữa, này Mālunkyaputta, những gì ta đã giảng giải? Ta **đã** giảng giải về *Khổ (dukkha), Nguyên nhân của Khổ, Sự Diệt Khổ và Con Đường đưa đến Sự Diệt Khổ*³⁶. Này Mālunkyaputta, vì sao mà ta **đã** giảng giải những điều đó?. Bởi vì chúng mang lại ích lợi, chúng là *căn bản liên hệ đến đời sống thánh thiện tâm linh*, chúng đưa đến sự chán bỏ, sự giải thoát, sự chấm dứt khổ đau, sự an tĩnh, sự thâm nhập, sự chứng ngộ hoàn toàn, Niết-bàn. Bởi thế ta đã giảng giải chúng”.³⁷

Bây giờ, chúng ta hãy tìm hiểu về “**Tứ Diệu Đế**” mà Đức Phật vừa nói Mālunkyaputta rằng Người **đã** giảng giải cho ông ta trong xưởng đồ gốm vào cái đêm yên tĩnh đó.

³⁶ Tứ Diệu Đế (4 Chân lý Cao Diệu) này được giải thích trong bốn Chương tiếp sau.

³⁷ A (nxb Colombo, 1929), tr. 345 & 346; S IV (PTS), tr. 72 & tr. kế tiếp. Đường như lời khuyên này của Phật đã có hiệu quả thỏa đáng đối với Mālunkyaputta, vì ở trong Kinh khác có ghi lại, ta thấy ông ta lại đến viếng Đức Phật để xin chỉ dạy, và nhờ làm theo lời dạy, ông đã chứng ngộ thành một A-la-hán.

Chương II

Tứ Diệu Đế

Trái tim của giáo lý Đức Phật nằm ở chỗ Tứ Diệu Đế (*Catthari Ariyasaccani*) mà Người đã trình bày trong bài thuyết pháp đầu tiên³⁸ cho những người bạn tu khổ hạnh trước kia (*5 anh em Kiều Trần Như*) tại Isapantana (tức xứ Sarnath ngày nay) gần Banares (Ba-la-nại). Trong bài thuyết pháp này, như chúng ta cũng thấy trong Kinh nguyên thủy này, thì Tứ Diệu Đế (*Bốn Chân Lý Cao Diệu*) được thuyết giảng một cách ngắn gọn. Nhưng ở rất nhiều chỗ khác trong các kinh tạng nguyên thủy, thì Tứ Diệu Đế được giảng giải đi, giảng giải lại rất nhiều lần bằng nhiều cách khác nhau và với nhiều chi tiết giảng giải khác nhau.

Nếu chúng ta nghiên cứu Tứ Diệu Đế cộng với tham khảo tất cả những lần giảng giải khác nhau đó của Đức Phật, chúng ta sẽ hiểu khá tốt và chính xác về những lời dạy cốt lõi, cơ bản của Đức Phật theo đúng như Kinh nguyên thủy.

Tứ Diệu Đế là:

- 1) Dukkha³⁹ - Khổ (*Chân lý về khổ - Dukkha*).
- 2) Sự phát sinh khổ (*Chân lý về khổ nguồn gốc khổ - Samudaya*).
- 3) Sự chấm dứt khổ (*Chân lý về sự diệt khổ - Nirodha*).
- 4) Đạo (*Chân lý về Con đường dẫn đến Sự diệt khổ - Magga*).

³⁸ “Dhammacakkappavattana-sutta”: Kinh “Chuyển Pháp Luân”. Mhv. (Alutgama, 1922), tr.9 & sau, SV (PTS), tr.420 & sau.

³⁹ Tác giả để nguyên danh từ “*Dukkha*” trong nguyên bản thay vì dịch dễ gây hiểu lầm vì nghĩa sâu rộng hơn của từ này, như đã trình bày rất rõ ở phần sau của Chương này.

Diệu Đế Thứ Nhất

(Chân lý về “Khổ”)

Diệu Đế Thứ Nhất (*Dukkha-arigasacca*) thường được các dịch giả dịch là: “Chân lý về khổ đau” (khổ sở và đau đớn...) và thường được diễn dịch theo nghĩa là: ‘Cuộc đời, theo như đạo Phật, chẳng có gì ngoài khổ sở và đau đớn’. Cả hai cách dịch từ và dịch nghĩa trên đều không thỏa đáng và gây hiểu lầm. Bởi vì cách dịch từ lướt, tùy tiện và hẹp nghĩa, và cách diễn dịch nghĩa nông cạn đó đã làm cho nhiều người hiểu lầm đạo Phật là bi quan.

Trước hết, Phật giáo không phải bi quan cũng không phải lạc quan. Nói đúng hơn, Phật giáo là thực tiễn, vì Phật giáo mang một cách nhìn về cuộc đời và thế gian một cách thực tế. Phật giáo nhìn sự vật một cách khách quan (*yathàbhutam*). Phật giáo không ru ngủ bạn vào một thiên đường nguy tạo mà cũng không làm bạn sợ hãi hay đau thương bằng những nỗi sợ và tội lỗi do tưởng tượng. Phật giáo chỉ cho bạn một cách khách quan bạn là ai và thế giới xung quanh bạn là gì và chỉ cho bạn con đường để đi đến sự tự do, yên bình, thanh tịnh và hạnh phúc hoàn toàn.

Một thầy thuốc có thể coi một căn bệnh là ghê gớm theo một cách thái quá và buông bỏ mọi hi vọng chữa chạy.

Một thầy thuốc thì quá khinh suất, coi căn bệnh không là vấn đề gì lớn lao và không cần nghiên cứu chữa trị nghiêm túc và làm cho bệnh nhân yên tâm một cách sai lầm về căn bệnh của mình. Bạn có thể gọi người thứ nhất là bi quan và người thứ hai là lạc quan. Cả hai trường hợp trên đều nguy hiểm.

Nhưng có một vị thầy thuốc thứ ba chẩn đoán căn bệnh một cách đúng đắn, hiểu rõ được nguyên nhân và bản chất của căn bệnh, vì

thể thấy rõ căn bệnh có thể trị được và tự tin đưa ra phương pháp trị bệnh, nên cứu sống được bệnh nhân. Đức Phật cũng giống như vị thầy thuốc thứ ba đó. Đó là một bác sĩ lấy trí khôn và khoa học để điều phục những căn bệnh của *Thế gian* (*Bhisakkha* hay *Blaisajya-guru*).

Đúng là trong tiếng Pali chữ “*Dukkha*” (tiếng Phạn *Duhkha*) có nghĩa thông thường là ‘khổ sở’, ‘đau đớn’, ‘sầu khổ’, ‘thống khổ’ như là đối nghĩa với từ “*Sukha*” có nghĩa là ‘hạnh phúc’, ‘thoải mái’, ‘dễ chịu’. Nhưng từ *Dukkha* trong Tứ Diệu Đế trình bày về quan điểm của Đức Phật về cuộc đời và thế gian mang ý nghĩa sâu sắc hơn về mặt triết học và chuyển tải nhiều nghĩa vô cùng **sâu rộng** hơn.

Cũng phải thừa nhận rằng từ *Dukkha* vốn rõ ràng cũng mang nghĩa bình thường là ‘đau khổ’, nhưng bên cạnh đó nó cũng bao hàm nghĩa: “không hoàn hảo”, “không thường hằng”, hay “vô thường”, “sự trống không” (*tức không là một bản thể gì -ND*), “sự không chắc” (*tức luôn thay đổi*), cho nên rất khó để mà tìm một từ ngữ nào để có thể bao hàm toàn thể khái niệm của từ *Dukkha* trong Tứ Diệu Đế. Và tốt nhất là để nguyên không nên dịch, còn hơn là phải dịch mà không đầy đủ, không thỏa đáng, làm nhiều người hiểu lầm, nghĩ sai nếu ta cứ chọn cách dịch theo kiểu truyền thống là ‘đau khổ’ hay ‘khổ sở’.

Đức Phật không chối cãi những hạnh phúc trong cuộc sống bình thường khi Người nói cuộc đời có đau khổ. Ngược lại, Người công nhận rất nhiều hạnh phúc về vật chất và tinh thần có trong đời sống của mọi người sống tại gia cũng như các tu sĩ xuất gia. Trong kinh Tăng Chi Bộ (*Anguttara-nikaya*), một trong 5 tuyển tập kinh tạng bằng tiếng Pali, chứa đựng những bài giảng của Đức Phật, có ghi một danh sách các loại hạnh phúc (*sukhani*), chẳng hạn như: Hạnh phúc của cuộc sống gia đình và hạnh phúc của cuộc sống tu sĩ xuất gia; Hạnh phúc của khoái lạc của giác quan và hạnh phúc của sự từ bỏ được chúng; Hạnh phúc của ràng buộc và hạnh phúc của sự

buông bỏ được chúng; Hạnh phúc về vật chất và hạnh phúc về tinh thần ...v.v.⁴⁰. Nhưng tất cả những thứ đó đều nằm trong chữ Dukkha, đều thuộc về “Khổ”.

Ngay cả trạng thái tâm linh tinh khiết của những tầng “Thiền Định” (*Dhyana*) đạt được bằng thiền định cao sâu, nó đã thoát khỏi bóng dáng của đau khổ theo nghĩa của thế gian, trạng thái đó được mô tả như là sự hạnh phúc thuần khiết, không pha tạp, là trạng thái thiền định không còn bất cứ những cảm giác sướng (*Sukkha*) và khổ (*Dukkha*) nào nữa; Và đó chỉ còn là cảnh giới “Thuần thức tỉnh”- cảnh giới tâm linh cao siêu, đầy phúc lành và tĩnh tại đó, cũng còn nằm trong Dukkha, vẫn thuộc về “Khổ”.(*)

Một kinh thuộc tuyển tập Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikàya*), sau khi đề cao giá trị hạnh phúc tâm linh của những tầng Thiền này, Đức Phật dạy thêm rằng chúng không thường hằng, chúng là vô thường, là khổ (*dukkha*) và luôn luôn bị đổi thay’(*aniccàdukkha viparinaàmadhamma*)⁴¹.

Lưu ý rằng, từ “*Dukkha*” đã được dùng một cách rõ ràng xác đáng như vậy. Đó là Khổ, không phải chỉ vì có ‘đau khổ’ theo nghĩa thông thường của thế gian, mà bởi vì: **“Những gì vô thường đều là khổ”** (*yad aniccam tam dukkham*).

Đức Phật thì thực tiễn và khách quan. Người dạy rằng khi nói về cuộc đời và sự sung sướng, hưởng lạc giác quan, chúng ta nên thấu hiểu 3 điều sau đây:

⁴⁰ A (Colombo), 1929, tr.49.

(*) Ở đây, tác giả muốn nói đến bốn (4) tầng Thiền Định, từ Sơ Thiền cho đến Tứ Thiền, những người tu thiền định chứng đạt được “thức” một trong những tầng Thiền Định này, thì sẽ được tái sinh về những cõi trời Vô Sắc Giới đầy hạnh phúc. Nhưng ngay cả những cảnh giới đầy phúc lành với tuổi thọ dài siêu hạn này cũng vẫn còn thuộc về “Khổ”, vì còn thay đổi, vì vẫn chưa được giải thoát –ND.

⁴¹ Mahàdukkhakkhandha-sutta: “Đại Kinh Khổ Uẩn”, M I (PTS), tr.90.

(1) *Sự hấp dẫn hay thú hưởng lạc (assada).*

(2) *Hậu quả xấu, sự nguy hiểm, hay sự bất toại nguyện sau đó (àdinava).*

(3) *Sự tự do hay sự giải thoát khỏi chúng (nissarana).*⁴²

Khi bạn gặp một người dễ mến, duyên dáng và đẹp đẽ, bạn thấy thích người đó, bạn bị hấp dẫn, bạn muốn gặp lại người đó nhiều lần nữa, bạn cảm thấy hài lòng và thỏa mãn mỗi khi gặp người ấy. Đó là điều vui sướng (*assada*). Đó là điều hiển nhiên mà ai cũng trải qua. Nhưng sự vui sướng này không tồn tại liên tục, mãi mãi, không thường hằng. Khi hoàn cảnh thay đổi, khi bạn không thể gặp lại người đó, khi bạn bị mất niềm vui đó, bạn trở nên buồn, bạn có thể trở nên khó chịu và hụt hẫng và thậm chí còn có thể cư xử không đúng mực. Đó là mặt xấu, mặt bất toại nguyện và nguy hiểm của bức tranh (*àdinava*). Đây cũng là điều hiển nhiên mà ai cũng trải qua. Bây giờ, nếu bạn không dính mắc vào một người nào, nếu bạn hoàn toàn buông bỏ, thì đó là bạn được sự tự do, sự giải thoát (*nissarana*). Ba điều này là đúng sự thật đối với tất cả mọi niềm vui sướng hưởng lạc trong đời sống.

Từ đó cho thấy rằng, không có vấn đề cần rạch ròi là bi quan hay lạc quan ở đây, mà chúng ta phải xem xét những vui sướng, khoái lạc của cuộc đời cũng như những đau khổ và phiền não của chúng mang lại, và cũng như sự tự do, thoát khỏi ràng buộc của chúng, nhằm hiểu được toàn diện và đúng đắn về cuộc đời. *Chỉ có như vậy, bạn mới có được sự “Giải Thoát” thật sự.*

Khi nói về vấn đề này, Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, nếu các tu sĩ hoặc các Bà-la-môn KHÔNG thấu hiểu một cách khách quan như thế này rằng: “*Sự hưởng thụ các khoái lạc giác quan là sự hưởng thụ; sự bất toại nguyện là sự bất toại*

⁴² M I (PTS), tr.85 & sau, S III (PTS), tr.27 & sau.

nguyện; sự giải thoát khỏi chúng là sự giải thoát”, thì KHÔNG THỂ NÀO họ có thể hiểu được dự vọng của khoái lạc giác quan một cách hoàn toàn, hay có thể hướng dẫn được người khác đến sự giải thoát, hay người được hướng dẫn có thể hiểu được dự vọng của khoái lạc giác quan một cách hoàn toàn.

“Nhưng này các Tỳ kheo, nếu có tu sĩ nào hay Bà-la-môn nào hiểu thấu ĐƯỢC một cách khách quan như thế này rằng: “*Sự hưởng thụ các khoái lạc giác quan là sự hưởng thụ; sự bất toại nguyện là sự bất toại nguyện; sự giải thoát khỏi chúng là sự giải thoát*”, thì CÓ THỂ họ có thể hiểu được dự vọng của khoái lạc giác quan một cách hoàn toàn, và có thể hướng dẫn được người khác đến sự giải thoát, và người được hướng dẫn có thể hiểu được dự vọng của khoái lạc giác quan một cách hoàn toàn”⁴³.

Khái niệm của “*Dukkha*” có thể được nhìn từ 3 khía cạnh:

- 1) Dukkha là Khổ theo nghĩa thông thường (“Khổ khổ”, *Dukkha-dukkha*),
- 2) Dukkha là Khổ do thay đổi, do vô thường (“Vô thường khổ”, *Viparināma-dukkha*),
- 3) Khổ do điều kiện, do duyên (“Hành khổ”, *Samkhāra-dukkha*).⁴⁴

1) Tất cả những khổ đau trong cuộc đời, chẳng hạn như: Sanh, già, bệnh, chết hay gặp người mình ghét, gặp hoàn cảnh khó chịu, không được điều mình muốn, sự đau buồn, phiền não, sầu bi... Tất cả những ‘chịu đựng’ về vật chất và tinh thần như vậy, thường được gọi chung là những “nỗi khổ” hay “đau khổ”, đều thuộc về Dukkha theo nghĩa bình thường của từ Khổ (tức “Khổ Khổ”, *Dukkha-dukkha*).

⁴³ MI (PTS), tr.87.

⁴⁴ Vism (PTS), tr.499, Abhisamuc, tr.38.

2) Một cảm thọ hạnh phúc, một điều kiện hạnh phúc, nhưng nó không liên tục, không tồn tại lâu, không ổn định. Nó thay đổi liên tục, nay vậy mai nọ. Khi nó thay đổi, nó tạo ra khổ đau, làm người ta bất hạnh. Sự thăng trầm mong manh kiêu đó cũng thuộc về Dukkha, theo nghĩa khổ do sự thay đổi, do biến chuyển, do vô thường (“Vô thường khổ”, *Viparinàma-Dukkha*).

Hai dạng Khổ (*Dukkha*) trên đây thì cũng rất dễ hiểu đối với chúng ta. Có lẽ không mấy ai tranh cãi về những dạng Khổ **rõ ràng** đó trong cuộc sống của chúng ta. Cho nên, người ta thường biết đến Diệu Đế Thứ Nhất theo hai khía cạnh hay hai ý nghĩa này của từ ‘Khổ’, vì chúng dễ hiểu và chúng xảy ra một cách **tất yếu** trong cuộc sống hằng ngày mà chúng ta đều trải qua.

3) Nhưng dạng “Dukkha” thứ 3 được gọi là Khổ do điều kiện (*duyên*) (“Hành khổ”, *Samkhàra-dukkha*) là khía cạnh triết học quan trọng nhất của Diệu Đế Thứ Nhất và nó đòi hỏi chúng ta phải đi vào phân tích, lý giải về những cái gọi là: một “thực thể sống”, một “bản ngã” hay một cái gọi là “Tôi” hay “Ta”.

Theo Phật giáo, cái mà chúng ta gọi là một ‘thực thể sống’, một ‘bản ngã’ hay một cái gọi là ‘Tôi’ chỉ là sự kết hợp của các nguồn năng lực thúc đẩy và năng lượng thuộc về vật chất & tinh thần vốn luôn luôn biến đổi. Chúng được chia thành năm (5) tập hợp hay còn gọi là năm Uẩn (*Pàṇka khandha* - Ngũ uẩn).

Đức Phật nói rằng: “Nói ngắn gọn, năm Uẩn dính chấp là khổ” (*Samkhittena pancupàdànakhandhà dukkha*).⁴⁵

Và những lúc thuyết giảng khác, Đức Phật lại dạy rằng: “Này các Tỳ kheo, khổ là gì? Phải nên nói rằng khổ chính là năm Uẩn dính chấp”.⁴⁶

⁴⁵ “Samkhittena pancupàdànakhandhà dukkha”. S V (PTS) tr.421.

⁴⁶ S III (PTS), tr.158.

Vậy ở đây cần phải hiểu một cách rõ ràng rằng: Khổ và năm Uẩn không phải là hai thứ khác nhau, năm Uẩn tự thân chúng là Khổ (*Dukkha*). Chúng ta sẽ hiểu rõ điều này hơn khi chúng ta hiểu thêm các khái niệm về năm Uẩn, chúng kết cấu thành một cái gọi là một ‘sự sống’. Bây giờ, vậy năm Uẩn đó là gì?

Năm Uẩn

Uẩn = tập hợp. Năm nhóm tập hợp hay Năm Uẩn (còn gọi là Ngũ Uẩn) là:

1) Đầu tiên là nhóm tập hợp về **vật chất** hay Uẩn về sắc, được gọi là **Sắc Uẩn** (*Rupa-khandha*). Theo thuật ngữ này, sắc uẩn bao gồm nhóm Bốn Yếu Tố Tứ Đại theo quan niệm truyền thống, bao gồm thể cứng (đất), thể lỏng(nước), thể động (gió), thể nhiệt (lửa), và cũng gồm cả những thể sắc phái sinh (*upadaya-rupa*) do bốn yếu tố Tứ Đại đó tạo ra.⁴⁷

Theo thuật ngữ này “Những thể sắc phái sinh của Tứ Đại” lại bao gồm năm giác quan (căn) thuộc về vật chất của chúng ta (*mắt, mũi, tai, lưỡi & thân*) và đối tượng bên ngoài (trần) của chúng là: các *hình sắc* thấy được bằng mắt, *âm thanh*, *mùi hương*, *mùi vị & những vật hữu hình xúc chạm với thân*; Cộng với những suy nghĩ, ý tưởng hay khái niệm vốn thuộc đối tượng của tâm (*tâm được coi là một giác quan (một căn) và đối tượng của tâm còn được gọi là pháp*), và những thể sắc thuộc môi trường (*Xứ*) của những đối tượng của tâm, hay gọi là những *Pháp xứ (dharma-yatana)*.⁴⁸

⁴⁷ S III (PTS), tr.158.

⁴⁸ Abhisamuc, tr.4. Vibh. tr 72, Dhs. tr.133 và tr. 594.

Vì vậy, toàn thể nhóm tập hợp về hình sắc, vật chất, bao gồm cả bên trong lẫn bên ngoài, đều thuộc nhóm Sắc uẩn.

2) Nhóm thứ hai gọi là nhóm **cảm thọ** hay còn gọi là **Thọ Uẩn** (*Vedana-khandha*). Nhóm này bao gồm các cảm thọ thông qua tiếp xúc của các giác quan đối với thế giới bên ngoài, bao gồm cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) và cảm thọ khó chịu (khổ thọ). Chúng gồm có 6 dạng cảm thọ: Cảm thọ nhận được do mắt tiếp xúc với các thứ nhìn thấy được, do tai tiếp xúc với âm thanh, do mũi tiếp xúc với mùi hương, do lưỡi tiếp xúc với mùi vị, do cơ thể tiếp xúc với các vật hữu hình, chạm xúc bên ngoài và do tâm (*xin nói lại, theo Phật giáo, tâm là giác quan (căn) thứ sáu*) tiếp xúc với những đối tượng của tâm, hay những suy nghĩ, ý tưởng⁴⁹. Những cảm thọ về vật chất và tinh thần của chúng ta thuộc về nhóm Thọ Uẩn này.

Từ ngữ dùng để diễn tả về thuật ngữ “Tâm” (*manas*) trong triết lý nhà Phật nên được lý giải luôn ở đây. Cần phải hiểu rõ ràng tâm không phải là tâm hồn như là từ đối nghĩa thông thường với vật chất (sắc). Phật giáo không công nhận có một tâm hồn ngược lại với vật chất hay thể xác, như các triết học khác chấp nhận. Tâm chỉ là một bộ phận hay một giác quan, một ‘căn’ (*indriya*) giống như mắt và tai vậy. Nó cũng được kiểm soát và phát huy giống như những giác quan khác vậy. (Và Đức Phật đã luôn nói về giá trị của việc thường xuyên kiểm soát và điều phục 6 căn đó quan trọng như thế nào!). Sự khác nhau giữa mắt và tâm là mắt cảm thọ thế giới màu sắc và hình thể, còn tâm thì cảm thọ thế giới của những ý tưởng, suy nghĩ và những đối tượng của tâm.

Chúng ta kinh nghiệm, chúng ta biết được những mảng khác nhau của thế gian (pháp trần) bằng hay theo cách những cảm thọ khác

⁴⁹ S III (PTS), tr.59.

nhau. Chúng ta không thể nghe màu sắc nhưng chúng ta có thể nhìn thấy chúng, hay chúng ta không thể nhìn thấy âm thanh, nhưng chúng ta có thể nghe chúng. Vì vậy, với 5 giác quan thuộc về Sắc - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân - chúng ta chỉ có thể cảm thụ và nhận biết được thể giới của các hình sắc, âm thanh, hương vị, mùi vị và những thứ hữu hình xúc chạm với thân. Nhưng những thứ này chỉ là một phần của thể giới chứ không phải là tất cả. Còn ý tưởng và suy nghĩ là gì? Chúng cũng là một phần của thể giới cuộc sống. Nhưng chúng không thể được cảm thụ bằng những giác quan (căn) thuộc về sắc như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nhưng chúng có thể được nhận biết bằng giác quan khác - đó là Tâm. Bây giờ thì lại thấy rằng những ý tưởng, suy nghĩ cũng không độc lập với cái thể giới mà 5 giác quan vật chất cảm thụ được. Sự thật là chúng phụ thuộc vào, và bị chi phối bởi, các cảm thọ về vật chất. Một người mù mắt bẩm sinh không thể nào có ý tưởng hay khái niệm về màu sắc, ngoại trừ người ấy có thể cảm thụ được âm thanh hay những thứ khác bằng những giác quan khác. Ý tưởng và suy nghĩ là một phần của thể giới sống cũng theo cách đó mà có được nhờ vào, và bị chi phối bởi, các cảm thọ về vật chất và nhận biết được bằng Tâm. Vì vậy, tâm cũng được xem là một cơ quan cảm thọ, một giác quan hay một căn (*indriya*) giống như mắt và tai vậy.

3) Nhóm uẩn thứ ba là tập hợp các **nhận thức** hay còn gọi là **Tưởng Uẩn** (*Sànnà-khandha*). Cũng giống như sự cảm thọ thông qua các giác quan như trên, sự nhận thức cũng có được thông qua sự tiếp xúc của 6 giác quan (căn) của chúng ta với thể giới bên ngoài. Chính Tưởng Uẩn này nhận thức được đối tượng là thuộc về vật chất (sắc) hay thuộc về tâm ý (tâm)⁵⁰.

⁵⁰ S III (PTS), tr.60

4) Nhóm uẩn thứ tư là tập hợp những sự hình thành, sự tạo lập hay **tạo tác của Tâm**⁵¹. Vì những “hành vi” tạo tác của tâm nên được gọi là **Hành Uẩn** (*Samkharak-khandha*). Nhóm này bao gồm những **hành** hay hành vi thực hiện về ý chí, cả tốt và xấu, thiện và ác. **Những gì thường được gọi là nghiệp (*karma*: hành vi tạo nghiệp) cũng thuộc nhóm Hành Uẩn này.** Cần ghi nhớ rõ định nghĩa riêng của Đức Phật về nghiệp là:

“Này các Tỳ kheo, chính ý chí (*cetana*) ta gọi là nghiệp. Vì đã có ý định, nên người ta hành động thông qua thân, lời nói và tâm ý (*thân, miệng, ý*)”⁵². “*Cetana*” là “hành vi ý chí” hay “ý hành” -ND). Ý muốn (ý chí, cố ý) là: “sự tạo tác thuộc về tâm, là hành vi thuộc về tâm. Chức năng của nó là hướng dẫn tâm ý thực hiện những hành vi tốt, xấu hay không tốt không xấu”.⁵³

Cũng như cảm thọ (thọ uẩn) và nhận biết (tưởng uẩn), ý chí (hành uẩn) cũng có 6 dạng, liên quan đến 6 giác quan bên trong và 6 đối tượng (về vật chất và tinh thần, tức sắc và tâm) của trần cảnh bên ngoài⁵⁴. Cảm thọ và sự nhận biết không phải là những hành động thuộc về ý chí. Chúng không tạo nghiệp hay nghiệp quả.

Chỉ những hành vi do ý chí, ý muốn, chẳng hạn như sự cố tâm, cố ý (*manasikara*), ý chí (*chanda*), quyết định (*addhimokha*), tin tưởng hay sự tín (*saddha*), tập trung hay định (*samādhi*), trí khôn hay tuệ (*pāṇṇa*), nghị lực hay tinh tấn (*virīya*), tham muốn (*rāga*), thù ghét, sân hận (*patigha*), sự không hiểu biết hay vô minh (*avijjā*), kiêu mạn

⁵¹ “Hành” (sự tạo tác của tâm) là một danh từ nay thường dùng để diễn tả ý nghĩa rộng lớn của chữ *samkhāra* trong danh sách năm Uẩn. *Samkhāra* ở trường hợp khác có thể chỉ bất cứ cái gì do điều kiện sinh ra, tức các pháp hữu vi: bất cứ thứ gì trong thế gian, theo nghĩa mà tất cả Năm Uẩn đều là *samkhāra*.

⁵² A (Colombo, 1929) tr.590 - Cetanāham, bhikkhave kammam vadāmi. Cetayitvā kammam karoti kāyena vācā manasā.

⁵³ Abhisamuc, tr.6

⁵⁴ S III (PTS), tr.60.

(*mama*), ý tưởng về cái ta hay thân kiến (*sakkaya-ditti*)...vv... đều có thể tạo nghiệp.

Có 52 loại tâm hành hay ý hành như vậy tạo thành tập hợp “**Hành Uẩn**”. “Ý hành” (*cetana*) là một hành và nó điều khiển, thúc đẩy 51 hành kia thực hiện những ‘hành vi’ tạo tác.

5) Nhóm uẩn thứ năm là nhóm uẩn về *thức* hay còn gọi là **Thức Uẩn** (Vinnak-khandha)⁵⁵. Thức là một phản xạ hay sự đáp lại khi dùng một trong 6 giác quan hay 6 căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm*) làm cơ sở và đối lại với một trong 6 hiện tượng tương ứng bên ngoài làm đối tượng hay 6 trần (*hình sắc, âm thanh, hương vị, mùi vị, các vật chạm hữu hình và các đối tượng của tâm (như suy nghĩ, ý tưởng...)*).

Ví dụ, Thức về nhìn thấy hay gọi là *Nhãn Thức* (cakhu-vinnāna) có mắt làm cơ sở cho nhãn thức, và những hình sắc nhìn thấy được làm đối tượng của nhãn thức. Thức về tâm hay còn gọi là ý thức hay *Tâm Thức* (mano-vinnāna) có tâm (manas) làm cơ sở cho tâm thức và đối tượng của tâm ý (ví dụ: suy nghĩ, ý tưởng, đối tượng của ý hay gọi là pháp...) là đối tượng của tâm thức.

Như vậy, Thức Uẩn cũng liên hệ với các giác quan hay 6 căn. Vì vậy, cũng như Thọ, Tưởng, Hành uẩn, Thức uẩn cũng có 6 dạng liên quan đến 6 căn bên trong và 6 đối tượng tương ứng của trần cảnh bên ngoài⁵⁶.

⁵⁵ Theo triết lý Phật giáo Đại thừa, tập hợp Thức Uẩn có 3 phương diện: Ý (citta), Tâm (manas) và Thức (vijñāna). Và A-lại-ya Thức (Alaya vijñāna) thông thường được dịch và gọi là Tàng Thức, (nghĩa là Thức để chứa đựng, kho tàng), cũng chiếm chỗ ở trong tập hợp Uẩn này. Về chủ đề này, bạn có thể tham khảo một nghiên cứu với nhiều tương quan và chi tiết trong một tác phẩm triết học Phật giáo viết sau tác phẩm này bởi cùng một tác giả.

⁵⁶ S III (PTS), tr.61.

Chúng ta nên nhớ rằng Thức không nhận biết đối tượng. Nó chỉ là một kiểu ‘biết được’ hay ‘ý thức’ được sự có mặt của một đối tượng. Khi mắt tiếp xúc với một màu sắc, nhưng không thể nhận biết được là màu xanh. Ngay lúc này không có sự nhận biết hay nhận ra màu gì. Chỉ có nhóm Uẩn của sự ‘nhận biết’, tức Tướng Uẩn, mới nhận ra được màu xanh. Thuật ngữ ‘nhãn thức’, tức là ‘thức của sự nhìn thấy’ là cách diễn đạt mang tính triết học, chẳng qua chỉ cái ‘sự thấy’, ‘sự nhìn thấy’ theo nghĩa thông thường. Nhìn thấy không có nghĩa là “nhìn ra” hay “nhận biết” (được màu gì). Các loại thức khác cũng tương tự. (Ví dụ, nghe thấy chứ không thể nghe ra hay phân biệt được âm thanh gì, ngửi thấy mùi hương chứ không phân biệt được mùi gì lúc này).

Cần lặp đi lặp lại nhiều lần rằng, trong triết học Phật giáo, không có một tâm hồn thường hằng, trường tồn được xem là ‘bản ngã’ hay một ‘linh hồn’ hay cái ‘tôi’ hay ‘ta’, để đối lập lại các sự vật vật chất. Và Thức (*vināna*) không nên được xem là tâm hồn hay tinh thần theo nghĩa đối lập với sắc, vật chất. Điều này cần đặc biệt nhấn mạnh. Vì sao? Vì từ khởi thủy đến nay, vẫn có quan niệm sai lầm rằng thức là một bản ngã hay một linh hồn liên tục hay như là một bản thể liên tục trong đời sống.

Một trong những đệ tử của Đức Phật, tên Sàti, cứ khẳng khẳng cho rằng Đức Phật đã nói rằng: “Chỉ có cùng một thức chuyển đi chuyển lại”. Đức Phật liền hỏi ý ông nói về “Thức” nghĩa là gì? Sati bạch với Phật theo một cách cổ điển rằng: “Nó chính là cái để biểu lộ, cảm thấy, biết được hệ quả của những hành vi tốt xấu, thiện ác”.

Đức Phật liền quả và dạy rằng: “Này kẻ rồ dại kia, ta muốn nói với tất cả rằng: Thầy đã nghe ta giảng điều này theo kiểu đó hỏi nào? Ngược lại, ta muốn nói nhiều lần rằng Thức khởi sinh khi có điều kiện (khi có duyên, tùy vào duyên), rằng không thể nào có Thức nếu không có duyên tạo ra nó”.

Sau đó, Đức Phật dạy chi tiết về Thức như sau:

“Thức được gọi tên tùy theo điều kiện (duyên) tạo ra nó: Trường hợp mắt và những hình sắc nhìn thấy được khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là Thức về nhìn thấy (Nhãn Thức).

- Trường hợp tai và âm thanh khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là thức về âm thanh (Nhĩ Thức).

- Trường hợp mũi và mùi hương khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là thức về ngửi mùi hay thức khứu giác (Tỷ Thức).

- Trường hợp lưỡi và mùi vị khởi sinh là một loại thức, và đó được gọi là Thức về nếm vị hay thức vị giác (Thiệt Thức).

- Trường hợp thân và những vật hữu hình, chạm xúc khởi sinh một loại thức, và được gọi là Thức về chạm xúc hay thức xúc giác (Thân Thức).

- Trường hợp tâm và những đối tượng của tâm (ý tưởng, suy nghĩ...) khởi sinh một thức, và đó được gọi là Thức về tâm ý hay ý thức (Tâm Thức).”

Đức Phật còn giảng về Thức bằng những ví dụ minh họa khác: “Một ngọn lửa được gọi tên theo chất liệu mà nó cháy: Lửa cháy bằng củi gỗ gọi là lửa củi, lửa cháy bằng rom rạ, thì gọi là lửa rom. Cũng vậy, thức được gọi tên theo điều kiện, theo duyên mà nó khởi sinh ra.”⁵⁷

Về điểm này, ngài Buddhaghosa (Phật Âm), một luận sư lỗi lạc đã giải thích như sau: “...Lửa cháy bằng củi chỉ cháy được khi còn củi, nhưng lửa sẽ tắt ngay tại đó khi không còn (nguồn) củi nữa, bởi vì điều kiện đã thay đổi, và lửa củi không thể chuyển qua (cháy) các đá vụn xung quanh đó để mà trở thành ‘lửa-đá-vụn’. Và tương tự vậy,

⁵⁷ Maha`tanhasamkhaya-sutta: “Ái Tận Đại Kinh”, M I (PTS), tr.256.

(nhãn) Thức do mắt và các hình sắc nhìn thấy được khởi sinh ngay cổng của giác quan (nhãn quan, mắt) chỉ khi nào có điều kiện của mắt, hình sắc, ánh sáng, sự nhìn, sự chú ý duyên hợp với nhau, nhưng thức này sẽ mất đi khi điều kiện hay những duyên hợp không còn nữa, bởi vì điều kiện đã thay đổi, thức đó không thể chuyển qua tai, mũi... để mà biến thành thức âm thanh (Nhĩ Thức), thức ngửi mùi (Tỷ thức)...được.”⁵⁸

Đức Phật đã khẳng định nhất quán rằng Thức phụ thuộc vào 4 Uẩn Sắc, Thọ, Tưởng, Hành; và Thức không thể tồn tại độc lập được. Phật dạy rằng: “Thức tồn tại khi có sắc làm phương tiện (*rùpupayam*), sắc làm đối tượng (*rùppàrammanam*), sắc làm chỗ dựa (*rupapalittham*), và khi tìm khoái lạc, nó (tức Thức) sẽ lớn lên, tăng lên, phát triển. Hoặc Thức tồn tại khi có Thọ là phương tiện...hoặc Tưởng làm phương tiện...hoặc Hành làm phương tiện, Hành làm đối tượng, Hành làm chỗ dựa và khi tìm khoái lạc, nó (tức Thức) sẽ lớn lên, tăng lên, phát triển.

“Nếu có người nói rằng: Tôi sẽ chỉ ra được sự đến, sự đi, sự mất đi, sự khởi sinh, sự lớn lên, sự tăng lên hay sự phát triển của Thức mà không dính dáng gì đến Sắc, Thọ, Tưởng, Hành thức, thì người đó đang nói về một cái gì đó không tồn tại”.⁵⁹

Rất ngắn gọn, tóm lại đó là Năm Uẩn. Cái chúng ta hay gọi là một ‘Thực thể sống’, một ‘Cá thể’ hay một cái ‘Tôi’ hay ‘Ta’ thì chỉ là tên gọi hay một nhãn hiệu đặt cho một ‘sự-kết-hợp’ của năm Uẩn này mà thôi. Tất cả các uẩn đều vô thường, tất cả luôn luôn biến đổi, chúng không bao giờ là cố định để trở thành hay được gọi là một ‘thực thể’ nào cả, chúng là “Không”, không là gì cả, không ngừng thay đổi,

⁵⁸ MA II, PTS, tr.306-307.

⁵⁹ S III (PTS), tr.58.

luôn biến đổi, không ngừng khác nhau ngay trong hay sau một “lập-tức”. Nên không là một thực thể hay là cái ‘Tôi’ nào cả. Và “**Mọi thứ vô thường đều là khổ**” (*Yad annicam tam dukkham*).

Lời dạy của Đức Phật đúng theo nghĩa này là: “**Nói ngắn gọn, năm Uẩn dính chấp đều là khổ**”. (Tức là vì chúng vô thường, luôn biến đổi, nên là Khổ -ND). Chúng không bao giờ giống nhau trong hai khoảnh khắc liên tục. Ở đây, A không tương đồng với A (hai khoảnh khắc liên tục). Chúng biến đổi theo từng đơn vị thời gian, từng khoảnh khắc, khởi lên rồi mất đi trong dòng sinh rồi diệt liên tục.

“Này hỡi các Bà-la-môn, giống như một dòng sông chảy từ trên núi, nước chảy và nước trôi đi mất, mang theo mọi thứ trong dòng của nó, không có một khoảnh khắc, một lúc, một giây nào nó ngừng chảy, mà nó liên tục chảy, liên tục. Vì vậy, này các Bà-la-môn, đời người cũng vậy, giống như một dòng sông chảy từ trên núi vậy”⁶⁰.

Và Đức Phật cũng nói với ông Patthapala rằng: “*Thế gian là một dòng chảy liên tục và vô thường*”.

Một sự vật mất đi, làm điều kiện, làm duyên cho sự xuất hiện của sự vật khác theo một chuỗi của nhân duyên và hệ quả tác động của chúng (nhân quả). Không có một thể chất hay thực thể nào không biến đổi hay thường hằng bên trong chúng. Không có gì đằng sau chúng để được gọi là ‘cá thể’, ‘cá tính’ hay bất cứ thứ gì được gọi là cái ‘Tôi’ thực chất. Mọi người sẽ đồng ý rằng không có Sắc, không có Thọ, không có Tưởng, Hành, Thức nào thực sự có thể được gọi là một cái “Tôi” hay ‘Ta’.⁶¹

⁶⁰ A (Colombo, 1929), tr.700. Những từ ngữ này là do Đức Phật nói ra cho một vị Đạo sư (sattha) tên là Araka, người đã hoàn toàn thoát dục. Điều thú vị nên nhớ là học thuyết của Heraclitus ở Châu Âu (khoảng năm 500 trước CN) cũng nói tương tự là mọi sự vật đều ở trong trạng thái của một dòng chảy, và câu nói nổi tiếng của ông là: “Bạn không bao giờ bước chân xuống hai lần trong cùng một dòng sông, vì dòng nước mới luôn luôn chảy qua chân bạn.”

⁶¹ Triết lý Anatta “Vô Ngã” sẽ được trình bày trong Chương VI.

Nhưng khi năm tập hợp Uẩn về *vật chất* (Sắc) và *tâm linh* (Thọ, Tưởng, Hành, Thức) này phụ thuộc vào nhau, cùng hoạt động với nhau trong một ‘sự kết hợp’ như là một bộ máy tâm sinh lý⁶², thì chúng ta có ý tưởng về cái “Tôi”. Nhưng đó chẳng qua là ý tưởng sai lầm, là một sự tạo tác của tâm (một Tâm hành), nó chẳng là gì cả, chỉ là một trong 52 Tâm Hành của Uẩn thứ tư: Hành Uẩn, như chúng ta đã nói trên đây. Đó là ‘ý tưởng về cái tôi’ hay còn gọi là “*thân kiến*” (*sakkhaya-ditthi*).

Năm Uẩn đó kết hợp lại, chúng ta gọi là một ‘thực thể sống’ hay một ‘sự sống’, bản thân của chúng đều khổ (*dukkha*), hay còn gọi là Hành khổ (*Samkhàra-dukkha*). Không có một ‘thực thể’, một cái ‘Tôi’ nào thực sự đứng sau năm Uẩn này mà thật sự ‘nắm giữ’ hay ‘chịu’ cái Khổ. Giống như ngài Buddhaghosa nói:

*“Chỉ có khổ, nhưng không có người chịu khổ”
“Chỉ có nghiệp, nhưng không có kẻ tạo nghiệp”.*⁶³

Không có người đẩy hay tác nhân đẩy đứng sau một sự chuyển động. Nó chỉ là sự chuyển động. Nếu nói cuộc sống chuyển động thì không đúng, mà thật ra cuộc sống chính nó là sự chuyển động. Cuộc sống và sự chuyển động không phải là hai sự khác nhau. Nói cách khác, không có người nghĩ đằng sau một ý nghĩ. Ý nghĩ tự thân nó là người nghĩ. Nếu lấy đi ý nghĩ thì cũng không tìm thấy người nghĩ.

Chúng ta không quên lưu ý là quan điểm của Phật giáo là ngược lại với tư tưởng Descart của Châu Âu trước kia: “*Cogito ergo sum*”: “Tôi suy nghĩ, vì vậy là có tôi” (hay: “*Tôi tư duy là tôi tồn tại*”).

Bây giờ, vấn đề đặt ra là liệu cuộc sống bắt đầu từ đâu hay khởi thủy là gì? Theo lời dạy của Đức Phật, sự bắt đầu hay khởi thủy của sự

⁶² Thật ra, Buddhaghosa đã so sánh một ‘thực thể sống’ đó như một cỗ máy bằng gỗ (*dāruyanta*). Vism. (PTS), tr. 594-595.

⁶³ Vism (PTS), tr.513

sống của chúng sinh là không thể nghĩ bàn. Người tin vào thuyết cho rằng sự sống là do Thượng Đế tạo ra chắc sẽ ngạc nhiên về điều này. Nhưng nếu bạn hỏi họ “Cái gì tạo ra Thượng Đế hay Thượng Đế từ đâu ra?”, họ sẽ trả lời không do dự là “Thượng Đế không từ đâu ra, không có khởi thủy”- mà họ cũng không ngạc nhiên với chính câu trả lời của mình.

Đức Phật nói rằng: “Này các Tỳ kheo, vòng luân hồi (*Samsàra*) không có kết thúc rõ rệt (*không có thể nhìn thấy, nhận biết được*), và sự bắt đầu sự sống (*khởi thủy*) của chúng sinh lang thang, vào ra, lẫn lộn trong Vô minh (*avijja*) và bị trói buộc bởi Dục vọng (*tanhà*) là điều không thể nhận thấy được”.⁶⁴

Và về sau khi nói về “vô minh”, nguyên nhân gốc tạo ra dòng luân hồi sinh tử liên tục, Đức Phật dạy thêm rằng:

“Nguồn gốc của vô minh (*avijja*) không thể được nhận thấy bằng cách nào dễ dàng để mà có thể quả quyết rằng bên trước một thời điểm nào đó không có vô minh”.⁶⁵

Vì vậy, cũng không thể quả quyết rằng không có sự sống nào bên trước một giới hạn hay thời điểm nào.

Tóm lại, đó là ý nghĩa của Diệu Đế về Khổ (*dukkha*). Hiểu rõ được Diệu Đế thứ nhất này là cực kỳ quan trọng, bởi vì Đức Phật đã dạy: “Người nào thấy được khổ, (người đó) sẽ thấy luôn được sự khởi sinh khổ, sự diệt khổ và thấy được con đường dẫn đến sự diệt khổ”.⁶⁶

⁶⁴ S II (PTS), tr.178-179, III tr. 149 &151.

⁶⁵ A V (PTS), tr.113.

⁶⁶ AV (PTS), tr.437. Thật ra, Phật dạy rằng: “Nếu người nào thấy được Diệu Đế nào trong Tứ Diệu Đế, thì cũng sẽ thấy được cả ba điều còn lại. Bốn Diệu đế này tương tức, gắn liền với nhau”.

Chân lý về khổ này không làm cho cuộc đời của các Phật tử trở nên u buồn và ảm đạm. Trái lại, một Phật tử thật sự là người hạnh phúc nhất trong tất cả chúng sinh, không sợ hãi hay lo toan. Người Phật tử luôn bình lặng và thanh thản và không còn thất vọng hay chán nản với những đổi thay và bất ổn, bởi vì người Phật tử thấy được mọi sự vật, sự việc ‘như nó là’.

Đức Phật không bao giờ u sầu hay ảm đạm. Người được mô tả bởi người cùng thời với Người là “luôn luôn mỉm cười” (*mihita-pubbamgama*). Tranh vẽ hay tượng tạc Đức Phật của nhà Phật luôn luôn thể hiện Đức Phật với vẻ mặt hạnh phúc, tĩnh lặng, viên mãn và từ bi. Không có một nét mặt đau khổ, chịu đựng hay sự đau đớn nào được thấy⁶⁷. Những tác phẩm nghệ thuật, kiến trúc nhà Phật và các chùa Phật giáo cũng không bao giờ thể hiện sự sầu não hay buồn bã mà chỉ tạo nên một không khí thanh tịnh và niềm vui an lạc, hỷ lạc.

Mặc dù có khổ đau trong cuộc sống, nhưng một Phật tử không nên âu sầu về điều đó, không nên sầu hận hay mất kiên nhẫn về điều đó. Theo đạo Phật, một trong những kẻ thù lớn của đời người chính là sự “bực tức” (*Patigha*) hay sân hận. “Sự bực tức là sự thù ghét đối với chúng sinh, đối với đau khổ và những thứ thuộc về khổ đau”. “Bực tức với hoàn cảnh sinh ra gốc của những tâm trạng không hạnh phúc (bất hạnh) và những cư xử xấu (bất thiện).”⁶⁸

Vì vậy, thiếu kiên nhẫn trước khổ đau là điều sai lầm. Thiếu kiên nhẫn hay tức giận với khổ đau không làm vui hay hết đi khổ đau, mà ngược lại còn làm thêm rắc rối, khổ sở và làm cho tình huống, cho hoàn cảnh vốn đã phiền não, càng thêm khó chịu được, thêm

⁶⁷ Có một tượng Phật ở Gandhara, Ấn Độ và một tượng Phật có ở Phúc Kiến, Trung Hoa, mô tả đức Cồ-đàm như một nhà khổ hạnh, tiêu tụy, gầy ốm để lộ cả xương sườn. Nhưng đó là trước khi Giác Ngộ, lúc đó Người theo lối tu khổ hạnh khắc nghiệt mà sau này khi đã thành Phật, Người bài bác lối tu hành cực đoan đó.

⁶⁸ Abhisamuc, tr.7.

bức xúc chúng ta mà thôi. Điều cần thiết làm là KHÔNG bức tức và thiếu kiên nhẫn mà phải HIỂU RÕ vấn đề của đau khổ, tại sao nó đến và làm cách nào để loại bỏ nó. Rồi hành động đúng như đã hiểu với sự kiên nhẫn thông minh, can đảm và nghị lực.

Có hai bản kinh xưa gọi là Trưởng Lão Kệ (Theragàthà) và Trưởng Lão Ni Kệ (Therīgàthà) chứa đầy những lời hoan hỷ của các đệ tử Phật, cả Tăng lẫn Ni, những người đã tìm thấy an vui hạnh phúc trong đời nhờ giáo lý của Người.

Vua xứ Kosala một hôm thưa với Phật: “Khác với nhiều đồ đệ của các hệ thống tôn giáo khác thường trông hốc hác, thô kệch, xanh xao, tiêu tụy, ít ưa nhìn, những đệ tử Phật luôn luôn vui tươi và hoan hỷ (*hattha-pahattha*), hớn hở và hân hoan (*udaggudagga*), vui sống với đời sống tâm linh (*abhiratarūpa*), các căn (giác quan) thanh tịnh (*binitindrinya*), thanh thản, không lo âu (*sppossuka*), tĩnh lặng (*pannaloma*), yên bình (*paradavutta*), thư thái như tâm loài hưu núi (*migabhūtena cetasa*, tức “vô tư”). Nhà Vua còn nói thêm rằng ông tin khuynh hướng lành thay đó là do ở chỗ: “Những vị tu sĩ xuất gia đáng tôn kính đó chắc chắn đã liễu ngộ (nhận ra) được toàn vẹn ý nghĩa cao quý của giáo lý đức Thế Tôn đã giảng dạy”.⁶⁹

Phật giáo hoàn toàn ngược lại với thái độ âu sầu, buồn bã, cắn rứt và u ám trong tâm trí vốn là trở ngại cho sự chứng ngộ Chân lý. Trái lại, một điều thú vị ta nên nhớ rằng chính niềm vui, tức Tâm Hỷ (*pīti*), là một trong “Bảy Yếu Tố Giác Ngộ” (hay Thất Giác Chi: *Bojjhamgas*), những phẩm chất cần phải có để được tu tập đến chứng ngộ Niết-bàn.⁷⁰

⁶⁹ M II (PTS), tr.121.

⁷⁰ Về bảy “Yếu Tố Giác Ngộ” (hay Thất Giác Chi), xem Chương VII về ‘Thiền’.

Chương III

Diệu Đế Thứ Hai

(Chân lý về Nguồn gốc của “Khổ”)

Diệu Đế Thứ Hai là “chân lý” về sự Khởi sinh hay Nguồn gốc của “Khổ” (*Dukkha-Samudaya*). Một định nghĩa thông dụng và nổi tiếng nhất về Chân Lý thứ hai này được ghi trong rất nhiều Kinh Pali nguyên thủy, như sau:

“Chính sự ‘thèm khát’ (*dục vọng: tanhà*) này tạo ra sự luân hồi và tái sinh (*pono-bhavika*), và nó bị trói buộc cùng với sự ‘tham muốn si mê’ (*nadiràgasahagatà*) và đi tìm khoái lạc mới chỗ này chỗ khác (*tatratratràbhinadini*).

“Dục vọng” bao gồm những 3 dạng sau:

- 1) ***Dục vọng hay sự thèm khát khoái lạc giác quan*** — (*kama-tanhà, Dục lạc*),
- 2) ***Dục vọng hay sự thèm khát được sống và được trở thành*** — (*bhava-tanhà, Dục vọng được sống, được hiện hữu*),
- 3) ***Dục vọng hay sự thèm khát vì không được hiện hữu*** — (*vi-bhava-tanhà, Dục vọng vì không còn hiện hữu hay tự hủy diệt*).⁷¹

Chính dục vọng này, sự ‘thèm khát’ này, tham muốn này, được thể hiện dưới nhiều cách khác nhau, đã làm khởi sinh ra đau khổ và sự luân hồi sinh tử. Nhưng chúng ta không nên coi đó là nguyên nhân đầu tiên, bởi vì, theo Phật giáo, không có nguyên nhân nào là nguyên nhân đầu tiên. Mọi thứ đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau (tương quan và

⁷¹ Mhvg (Alutgama, 1922), tr.9, S5 (PTS), tr.421 và các chỗ khác trong sách.

tương tức). Thậm chí sự ‘thèm khát’, dục vọng (*tanhà*) này, được coi là nguyên nhân khởi sinh ra Khổ (*dukkha*), cũng tùy thuộc vào yếu tố khác mà khởi sinh (*samudaya*), đó là cảm thọ (*vedanā*)⁷², và rồi cảm thọ khởi sinh ra cũng tùy thuộc vào sự tiếp xúc, xúc chạm (*phasa*), và...cứ như vậy, lập đi lập lại trong một vòng tròn được gọi là vòng “**Duyên Khởi**” (*Paticca-samuppāda*), mà chúng ta sẽ thảo luận sau.⁷³

Vì vậy, *tanhà* (dục vọng) không phải là nguyên nhân thứ nhất hay duy nhất làm khởi sinh ra Khổ. Nhưng nó là nguyên nhân rõ rệt trước mắt, dễ nhìn thấy nhất, là nguyên nhân “chính” và “bao trùm” nhất⁷⁴. Vì vậy, trong nhiều bản kinh Pali, định nghĩa về Sự khởi sinh Khổ (*samudaya*) hay nguồn gốc của Khổ bao gồm luôn cả những ‘ô nhiễm’ và ‘bất tịnh’ khác (*kilesā, sasavādhama, những pháp ô trược, ô nhiễm gây ra cảm thọ ‘khổ’ hay ‘phiền não’*), bên cạnh ‘Dục vọng’ (*tanhà*) vốn luôn được cho là nguyên nhân ‘chính’, nguyên nhân được thấy ngay, rõ rệt trước mắt⁷⁵.

Trong giới hạn thảo luận của chúng ta ở đây, để không được thiếu sót, chúng ta cần nhớ một điều rằng: ***Dục vọng có tâm điểm của nó chính là “ý tưởng sai lầm về tự ngã”, ý tưởng sai lầm này thì do ‘vô minh’ mà ra.***

Ở đây, từ ‘thèm khát’ hay ‘dục vọng’ không phải chỉ gồm những tham muốn và dính mắc vào những khoái lạc giác quan, của cải và quyền lực, mà nó còn bao gồm cả những tham muốn và dính mắc vào những ý tưởng và lý tưởng, những quan điểm, những ý kiến, những lý thuyết, những quan niệm và những lòng tin (*hay còn gọi là sự tham muốn và dính mắc vào các pháp, hay ‘pháp dục’: dhamma-tanhā*)⁷⁶.

⁷² *Vedanāsamudayā tanhāsamudayo* : M I (PTS), tr. 51.

⁷³ Xem Chương VI.

⁷⁴ *Abhisamuc*, tr. 43, *prādhānyārtha, sarvatragārtha*.

⁷⁵ Xem Vibh. (PTS), tr.106 ff.

⁷⁶ M I (PTS), tr.51, S II , tr.72, Vibh, tr. 280.

Theo phân tích của Đức Phật, mọi vấn đề rắc rối và xung đột trên thế gian, từ những cãi vã nhỏ nhất trong gia đình cho đến những cuộc chiến tranh tàn khốc của những quốc gia, đều xuất phát từ những dục vọng ích kỷ của con người⁷⁷. Từ cách nhìn này cho chúng ta thấy được tất cả những vấn đề về kinh tế, chính trị và xã hội cũng bắt nguồn từ những dục vọng ích kỷ như vậy.

Đức Phật bảo với Ratapàla rằng: **“Thế gian cần và theo đuổi, và là nô lệ cho dục vọng (*tanhà-dàso*)”**. Mọi người đều biết rằng những cái xấu, ác trong cuộc đời đều do các dục vọng ích kỷ gây ra: Điều này không quá khó hiểu.

Nhưng còn để hiểu được cách nào mà những ‘dục vọng’ đó có thể gây ra sự luân hồi và tái sinh (*pono-bhavikà*) thì không phải là vấn đề dễ nắm bắt được ngay. Ngay lúc này, chúng ta đang thảo luận về khía cạnh, ý nghĩa triết học của Điều Đế Thứ Nhất. Để hiểu được, ta cần có một số ý niệm về học thuyết “Nghiệp và Tái Sinh”.

Có 4 loại thức ăn (*àràhàra*) - thức ăn theo nghĩa là “nguyên nhân” hay **“điều kiện”** cần có để duy trì sự tồn tại, sự liên tục sự sống của chúng sinh:

- 1) Thức ăn vật chất thông thường - (*Kabalīnik-àràhàra*, Đoàn thực),
- 2) Sự tiếp xúc của các giác quan (*bao gồm cả Tâm*) với thế giới bên ngoài - (*Phassàr-àràhàra*, Xúc thực),
- 3) Thức (*Vinnàn-àhara*, Thức thực), và
- 4) Ý hành vi hay ý chí thuộc tâm - (*Manosan-cetan-àràhàra*, gọi là Hành thực hay Tư niệm thực)⁷⁸.

⁷⁷ M I, tr.86

⁷⁸ M I, tr.48

Trong 4 loại ‘thức ăn’ nêu trên, thức ăn cuối cùng là “Hành thực”, là ý muốn, ý chí sống, ý chí được hiện hữu, tồn tại và tái sinh, liên tục sự sống, liên tục trở thành nữa và nhiều nữa.⁷⁹ Nó tạo ra cội rễ, nguồn gốc của sự hiện hữu, sự sống và liên tục sự sống và tiến về phía trước bằng những hành động tạo nghiệp thiện và bất thiện (*kusalàkusala-kamma*)⁸⁰. Nó cũng chính là Tâm Hành (*cetanā*)⁸¹.

Như chúng ta đã biết trước đây⁸²: “Hành chính là Nghiệp”, như chính Đức Phật đã định nghĩa. Khi nói về Tâm Hành như chúng ta vừa đề cập ở trên đây, Đức Phật dạy rằng: “Khi một người hiểu được thức ăn ‘Hành thực’, người ấy sẽ hiểu rõ được 3 dạng của dục vọng (*tanhā*)”⁸³, (3 dạng của ‘Dục vọng’ như đã trình bày ở đầu Chương này - ND).

Vì vậy, thuật ngữ ‘Dục vọng’, ‘Hành’, ‘Tâm Hành’ và ‘Nghiệp’ đều biểu thị một điều: Chúng đều biểu thị dục vọng, ý chí được sống, được tái sinh, được trở thành nữa và hơn nữa, tăng trưởng nữa và hơn nữa, tích lũy nữa và hơn nữa. Và đó chính là nguyên nhân tạo ra “Khổ”, và dục vọng đó nằm trong tập hợp những Uẩn tạo nghiệp của Tâm - tức là **Hành Uẩn**, một trong năm Uẩn cấu thành cái gọi là một ‘sự sống’⁸⁴.

Đây là một trong những điểm quan trọng nhất và cốt lõi nhất của giáo lý Phật giáo. Vì vậy, chúng ta phải đánh dấu và ghi nhớ một cách cẩn thận rằng: “Nguyên nhân, mầm mống, của sự khởi sinh khổ (*dukkha*) nằm chính bên trong bản thân khổ (*dukkha*), không phải từ bên ngoài”.

⁷⁹ Một điều thú vị để so sánh “sự thúc đẩy của tâm ý” này với từ “libido” (tiếng Anh) trong Thuyết tâm lý học hiện đại của Freud.

⁸⁰ MA I (PTS), tr.210.

⁸¹ *Manosañcetanā’ ti cetanā eva vuccati*. MA I (PTS), tr.209.

⁸² Xem Chương II, về Uẩn thứ tư.

⁸³ S II (PTS), tr.100. Ba hình thức hay 3 dạng của Dục Vọng: 1) Tham muốn lạc thú giác quan, 2) Tham muốn được hiện hữu và trở thành, và 3) Tham muốn vì không được hiện hữu, như đã nói trong định nghĩa về “Sự Khởi sinh Khổ” (*Samudaya*) ở trên.

⁸⁴ Xem Chương II, về Năm Uẩn.

Và chúng ta cũng ghi nhớ tương tự rằng: “Nguyên nhân, mầm mống của sự chấm dứt khổ (*dukkha*), sự diệt khổ, cũng nằm chính bên trong bản thân khổ (*dukkha*), không phải từ bên ngoài”.

Điều này được biểu thị bởi một công thức nổi tiếng thường được thấy ghi lại trong các kinh điển nguyên thủy bằng tiếng Pali như sau:

“Yamkincisamudayadhammam sabbam tam niroshadhammam”

“Bất cứ cái gì thuộc bản chất của sinh, cũng thuộc bản chất của diệt”.⁸⁵

Một thực thể sống, một sự vật, hay một hệ thống, nếu đã có trong nó bản chất của sự khởi sinh, bản chất để trở thành, để hiện hữu, thì cũng có trong nó bản chất, mầm mống, của sự chấm dứt và hủy diệt. Vì vậy Khổ (*dukkha*, cũng tức là = Năm Uẩn) có bên trong nó bản chất của sự khởi sinh (sinh), thì cũng có trong nó sự chấm dứt (diệt). Điểm giáo lý này sẽ được bàn luận trở lại trong phần nói về Diệu Đế Thứ Ba: Diệt Khổ (*Nirodha*).

Danh từ Pali “*kamma*” hay từ Phạn *karma* (gốc từ ‘*kr*’ có nghĩa là ‘làm’) có nghĩa *hành động, sự làm*. Nhưng trong Lý thuyết về Nghiệp của đạo Phật, nó mang một ý nghĩa riêng biệt: nó “chỉ” có nghĩa là ‘*những hành động cố ý*’ mà thôi, không phải tất cả mọi hành động. Nó cũng không có nghĩa là ‘*hậu quả*’ của hành động, của nghiệp, như nhiều người đã dùng một cách sai lạc và thiếu chặt chẽ. Trong thuật ngữ Phật học, chữ *karma* (nghiệp) không bao giờ có nghĩa là tác động, ảnh hưởng, hay hậu quả của nó (nghiệp). Mà tác động của nó được gọi là ‘*kết quả*’ hay ‘*hậu quả*’ của *karma* (nghiệp) hay còn gọi là *nghiệp quả* hay *dị thực quả* (*kamma-phala* hay *kamma-vipàka*).

⁸⁵ M III (PTS), tr. 280, SIV, tr. 47 & 107V, tr. 423 và những chỗ khác.

Hành vi cố ý có thể là tương đối tốt hoặc xấu, cũng như một ý muốn có thể là tương đối tốt hay xấu. Vì thế, nghiệp có thể tốt hay xấu một cách tương đối. Nghiệp tốt (*thiện nghiệp, kusala*) thì tạo ra tác động tốt và nghiệp xấu (*ác nghiệp, akusala*) thì tạo ra tác động xấu. ‘Dục vọng’, ý chí, nghiệp, dù là tốt hay xấu, đều có một lực đẩy chính là ‘tác động’, ‘hệ quả’ của nó: Lực đẩy theo hướng liên tục - liên tục theo hướng tốt hoặc xấu. Tốt hay xấu thì nó cũng là tương đối, tương quan với nhau, vẫn nằm trong vòng liên tục luân hồi (*samsāra*).

Một vị A-la-hán, mặc dù vẫn có hành động, những người ấy không tạo nghiệp, bởi vì người ấy đã không còn ý tưởng sai lầm về tự ngã, tức vô ngã, không còn ‘dục vọng’, ham muốn tiếp tục hiện hữu hay tiếp tục trở thành, không còn dính mắc những ô nhiễm và bất tịnh (*kilesa & sāsava dhamma*). Đối với người ấy, không còn sự tái sinh.

Chúng ta không nên lầm lẫn giữa Học thuyết Nghiệp với cái gọi là “Công lý về đạo đức” hay sự “thưởng-phạt”. Ý tưởng về Công lý về “đạo đức” hay sự “thưởng-phạt” đó phát sinh do quan niệm có một Đấng tối cao, một Thượng đế ngồi phán xét, đưa ra luật lệ và quyết định đúng sai. Từ ‘công lý’ thì không rõ ràng, vẫn nguy hiểm, ngay cả danh từ đó cũng gây ra nhiều điều tai hại hơn là tốt đối với con người. Học thuyết về Nghiệp là một lý thuyết nguyên nhân và kết quả (hay nhân quả). Về hành động và phản ứng kéo theo; nó là quy luật tự nhiên, và không liên quan gì đến ý tưởng ‘công lý’ hay ‘thưởng phạt’ gì cả. Mọi hành động cố ý đều tạo ra tác động hay hệ quả của nó.

Nếu một hành động tốt tạo ra tác động tốt, một hành động xấu tạo ra hệ quả xấu, thì đó không phải là ‘công lý’ hay sự ‘thưởng phạt’ được cân nhắc hay quyết định bởi bất cứ ai hay một thế lực siêu nhiên có quyền phán quyết nào, mà nó chỉ xảy ra theo tính cách, bản chất của nó, theo quy luật của nó. Điều này cũng không khó khăn gì để hiểu được!.

Nhưng cái khó là, theo học thuyết về Nghiệp, tác động hay hệ quả của một hành động cố ý có thể liên tục biểu hiện ngay cả trong kiếp sống sau cái chết. Ở đây, chúng ta cần phải giải thích được cái chết là gì, theo Phật giáo.

Như ta đã biết trước đây, một thực thể sống (hay một sự sống hay một chúng sinh) không là một cái gì cả, mà chỉ là một ‘sự-kết-hợp’ của những nguồn năng lực và năng lượng thuộc về vật chất và tinh thần. Cái chúng ta gọi là cái chết thật ra chỉ là sự ‘ngưng hoạt động’ của một vật thể vật chất. Vậy nguồn năng lực và năng lượng kia cũng ngưng hoạt động cùng với cơ thể vật chất đã ngưng hoạt động?. Theo đạo Phật thì câu trả lời là “Không”. Ý Chí, ý muốn, tham muốn và sự thèm khát được tồn tại, được liên tục tái sinh, được trở thành nữa và nhiều nữa, tạo thành một nguồn lực lớn thúc đẩy, chuyển dịch cả cuộc sống, sự hiện hữu, thậm chí chuyển dịch cả thế gian. Đó là nguồn năng lực lớn nhất, nguồn năng lực lớn nhất thế gian. Theo Phật giáo, nguồn năng lực thúc đẩy này không ngưng hoạt động cùng với sự ngưng hoạt động của cơ thể, mà ta gọi là sự chết, mà nó sẽ biểu hiện ở một dạng khác, tạo ra sự tái-hiện-hữu, được gọi là sự tái sinh.

Bây giờ một câu hỏi khác là: Nếu không có một cái gì một như thực thể thường hằng, bất biến, không thay đổi, như là một linh hồn hay một bản ngã (*atma*) thì cái gì sẽ đi tái hiện hữu hay tái sinh sau cái chết?. Trước khi chúng ta nói về sự sống sau cái chết, chúng ta sẽ nói về sự sống hiện tại là gì và nó đang liên tục trong hiện tại như thế nào. Cái mà chúng ta gọi là cuộc sống, như chúng ta thường lặp đi lặp lại, là một sự kết hợp của năm Uẩn, một sự kết hợp của các nguồn năng lực và năng lực thuộc về vật chất và tinh thần, và chúng luôn luôn liên tục thay đổi, chúng không bao giờ giống nhau trong hai khoảnh khắc liên tục kế tiếp nhau. Trong mỗi một khoảnh khắc, chúng được sinh ra và rồi chết đi. “Này các Tỳ kheo, mỗi khi các Uẩn khởi sinh ra, tàn hoại và chết đi, là mỗi khoảnh khắc chúng ta

sinh ra, tàn hoại và chết đi”⁸⁶. Vì vậy, ngay trong cuộc sống hiện tại này, mọi khoảnh khắc chúng ta đều được sinh ra và chết đi, nhưng chúng ta liên tục như vậy. Nếu chúng ta đã hiểu ra rằng trong kiếp sống hiện tại này, chúng ta liên tục (sự sinh diệt) mà không có một thực thể hay một thể chất thường hằng bất biến nào, như là một linh hồn hay bản ngã (*atma*), thì tại sao chúng ta không thể hiểu ra rằng các nguồn năng lực đó sẽ tiếp tục (biểu hiện ở dạng khác) sau khi cái chết của cơ thể, mà không cần có một linh hồn hay bản ngã thường hằng nào đằng sau nó?

Khi cơ thể không còn khả năng hoạt động, những nguồn năng lực sẽ biến chuyển thành những dạng hay hình thức khác, mà chúng ta gọi là một kiếp sống khác. Trong một đứa trẻ, những giác quan, cơ quan thuộc về vật chất, tâm linh và trí tuệ đều còn rất yếu ớt, nhưng những cơ quan đó có khả năng tiềm tàng để phát triển thành một người lớn trưởng thành. Những nguồn năng lực thuộc về vật chất và tâm linh đó kết hợp, cấu thành một cái gọi là một ‘sự sống’ vốn có được một sức mạnh ngay bên trong chúng để nhận hình thức hiện hữu mới, và tăng trưởng lên và tích lũy đến khi có đầy đủ sức mạnh đầy đủ (*của một sự sống trưởng thành –ND*).

Bởi vì không có một thực thể, thực chất thường hằng, không thay đổi, không có gì (giống nhau hay là một) chuyển từ một khoảnh khắc này sang một khoảnh khắc liên tục kế tiếp khác. Vì thế, hiển nhiên là cũng không có một cái gì thường hằng, không thay đổi (giống nhau hay là một) được chuyển qua hay luân chuyển từ kiếp sống này sang một kiếp sống khác. Đó là một chuỗi liên tục, không gián đoạn, những thay đổi trong mỗi khoảnh khắc, trong mỗi ‘lập tức’. Thật sự mà nói, chuỗi biến đổi đó chẳng là gì cả, đó chỉ là sự chuyển động,

⁸⁶ Prmj I (PTS), tr. 78: “Khandhese jāyamānesu jiyamānesu miyamānesu ca khane khane ivam bhikkhu jāyase ca jiyase ca miyase ca”. Câu này được trích trong Luận “Paramatthajotikā” như là những lời của chính đức Phật. Cho đến bây giờ tác giả chưa tìm được đoạn này trong nguyên bản kinh nguyên thủy của nó.

chuyển dịch. Cũng như một ngọn lửa cháy suốt đêm: Nó không phải là cùng một ngọn lửa liên tục cháy mà cũng không phải ngọn lửa khác. Một đứa trẻ lớn lên thành một người già 60 tuổi. Chắc chắn là người già 60 tuổi đó không phải là đứa bé đó, nhưng cũng không phải là người khác.

Tương tự vậy, một người chết đi và được tái sinh ở nơi khác cũng không phải cùng một người (trước khi chết), mà cũng không phải là một người khác (*na ca so na ca añño*). Đó chỉ là sự liên tục, luân hồi của những chuỗi giống nhau. Sự khác nhau giữa chết, sống chỉ là một khoảnh-khắc-của-tâm-ý (ý nghĩ) (*hay còn gọi là một ‘sát-na tâm’, thời khoảng rất ngắn cho một niệm khởi lên trước khi chết - Ni sư Trí Hải*), là ‘khoảnh khắc Tâm’ cuối cùng trong đời này định thành điều kiện cho ‘khoảnh khắc Tâm’ đầu tiên của cái gọi là ‘đời sau’, nhưng thực ra chỉ là sự tiếp nối của cùng một chuỗi liên tục.

Ngay từ trong đời sống hiện tại của chúng ta cũng vậy, một khoảnh-khắc-tâm hay tâm niệm này sẽ tạo điều kiện hay duyên thành khoảnh-khắc-tâm, tâm niệm kế tiếp. Như vậy, theo quan điểm của Phật giáo, sự chết không có gì là bí ẩn, và một người Phật tử không bao giờ còn phải phân vân về vấn đề này nữa.

Khi nào còn “dục vọng”, thèm khát được sống, được trở thành, tái sinh, thì vòng luân hồi (*samsāra*) vẫn còn liên tục. Vòng luân hồi chỉ dừng lại khi nguồn lực thúc đẩy nó, chính là **dục vọng**, bị chặt đứt nhờ vào trí tuệ nhận thấy được Thực Tại, Chân lý, Niết-bàn.

Chương IV

Diệu Đế Thứ Ba

(Chân lý về Sự Chấm Dứt Khổ)

Diệu Đế Thứ Ba là: Có sự giải phóng, sự giải thoát, sự tự do khỏi “Khổ”, chấm dứt sự liên tục của “Khổ”. Diệu Đế này là “chân lý” về sự Chấm Dứt Khổ hay sự Diệt Khổ (*Dukkha-nirodha-ariyasacca*) - đó là Niết-bàn (*Nibbāna*, hay tiếng Phạn: *Nirvāna*).

Để chấm dứt Khổ (*dukkha*) một cách hoàn toàn, chúng ta phải loại trừ tận gốc rễ của Khổ, đó chính là ‘Dục vọng’ (*tanhā*), như chúng ta đã thảo luận trước đây. Vì thế, từ Niết-bàn (*Nibbana*) cũng được gọi là “*Tanha-kkhaya*”: *Sự tắt ngấm dục vọng, sự vô dục*.

Bây giờ bạn sẽ đặt câu hỏi: Nhưng Niết-bàn là gì? Đã có rất nhiều giấy mực sách vở viết ra nhằm trả lời cho câu hỏi tự nhiên và đơn giản này, tuy nhiên những điều đó chỉ càng ngày càng làm cho vấn đề thêm rắc rối, phức tạp thêm thay vì làm sáng tỏ Niết-bàn là gì.

Chỉ có một cách trả lời hợp lý nhất đó là: Câu hỏi không bao giờ có thể được trả lời một cách đầy đủ và thoả đáng bằng ngôn ngữ được, bởi vì ngôn ngữ của con người còn quá nghèo nàn để mà diễn đạt được tính chất thật sự của Chân Lý Tuyệt Đối, đó là Niết-bàn.

Ngôn ngữ được tạo ra và sử dụng bởi con người chúng ta để diễn đạt những sự vật & ý tưởng theo cách mà những giác quan và tâm ý kinh nghiệm được hay ‘nhận thấy’ được. Một kinh nghiệm siêu phàm hay xuất thế gian như kinh nghiệm về Chân Lý Tuyệt Đối không phải nhận thấy được bằng giác quan hay tâm ý dễ dàng. Vì vậy, không thể có ngôn từ nào diễn tả được kinh nghiệm tuyệt đối đó, cũng như

con cá không thể có ngôn từ nào trong ngôn ngữ của nó để diễn tả về đất đai trên bờ (vì nó chưa bao giờ có kinh nghiệm bước đi trên đất liền - ND).

Con rùa kể cho người bạn ‘Cá’ rằng Rùa mới quay trở lại hồ nước sau một cuộc đi bộ trên ‘đất liền’. Cá liền nói: “Tất nhiên rồi, ý của bạn là bạn ‘bơi’ phải không”. Con Rùa cố gắng giải thích cho Cá là không thể nào ‘bơi’ trên đất liền được, vì đất là thể cứng, và ai cũng đi bộ trên mặt đất. Nhưng Cá thì cứ khẳng khẳng rằng không thể tồn tại thứ gì như kiểu ‘mặt đất’ đó, nó phải là thể lỏng như nước hồ, có sóng, và ai cũng có thể bơi lặn trong đó.

Ngôn từ chỉ là những biểu tượng dùng để thể hiện sự vật và ý tưởng mà chúng ta biết được; nhưng những biểu tượng đó không và **không thể** chuyển tải bản chất thật sự của ngay cả những sự vật thông thường. Ngôn ngữ được xem là đánh lừa, làm lạc hướng vấn đề để hiểu được Lẽ Thật hay Chân lý. Vì vậy, Kinh Lăng già (*Lankavatara-sutra*) dạy rằng: “Kẻ ngu bị mắc bẫy trong ngôn từ, như con voi mắc lầy”.⁸⁷

Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể làm gì được nếu không có ngôn ngữ. Nhưng khi chữ Niết-bàn được diễn đạt và giải thích bằng những ngôn từ mang tính khẳng định, hầu như lập tức chúng ta dễ chụp lấy một ý tưởng dính liền với những ngôn từ ngữ ấy, có khi lại là một ý tưởng có thể hoàn toàn ngược lại.

Bởi thế Niết-bàn thường được diễn tả bằng những ngôn từ ở dạng phủ định⁸⁸, có lẽ đây là cách ít nguy hiểm hơn. Vì vậy, nó (Niết-bàn)

⁸⁷ Kinh Lăng-Già (Lanka), tr.113.

⁸⁸ Đôi khi một số từ mang nghĩa khẳng định đã được dùng để diễn tả Niết Bàn như: Siva (Mang lại điều lành), Khema (Sự An toàn), Suddhi (Sự Thuần khiết, Thanh tịnh), Dipa (Hòn đảo), Sarama (Nơi nương tựa), Tana (Sự Bảo vệ), Para (Bờ bên kia hay ‘Đáo bỉ ngạn’); Santi (Sự An bình, Sự Tĩnh lặng). Có 32 từ đồng nghĩa chỉ Niết-bàn trong Kinh Asamkhata-samyutta thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-nikaya). Hầu hết những từ đó mang nghĩa ẩn dụ.

thường được nói đến bằng những từ ngữ phủ định như: Tanha-kkhaya (Sự tắt ngấm dục vọng hay Vô dục), Asamkhata (Sự Bất duyên hay sự Dứt duyên), Virāga (Sự vắng dục hay Sự không còn tham muốn), Nirodha (Sự chấm dứt hay sự Diệt), Nibbāna (Sự thôi tắt, Sự dập tắt hay Sự tắt ngấm, Tịch diệt).

Chúng ta hãy xem xét một số định nghĩa hay mô tả về Niết-bàn được tìm thấy trong các kinh nguyên thủy Pāli:

- “Đó là sự chấm dứt hoàn toàn ‘dục vọng’ (*tanhā*), là sự từ bỏ nó, sự xa lìa nó, sự giải thoát khỏi nó, sự không dính mắc vào nó”.⁸⁹
- “Sự vắng bật các duyên, sự từ bỏ mọi ô nhiễm, sự tắt ngấm “dục vọng”, sự giải thoát, sự chấm dứt, diệt tận, Niết-bàn”.⁹⁰
- “Này các Tỳ kheo, cái gì là sự Tuyệt Đối (vô vi) (*asamkhata: sự không còn điều kiện, không còn tùy duyên, vô vi*)?. Đó là, này các Tỳ kheo, sự tắt ngấm các tham muốn (*rāga-kkhayo*), sự tắt ngấm sân hận (*dosa-kkhayo*), sự tắt ngấm ảo tưởng (*moha-kkhayo*). Điều này gọi là sự Tuyệt Đối (vô vi)”.⁹¹
- “Này Rādhā, sự tắt ngấm “dục vọng” (*tanha-kkhayo*) là Niết-bàn”.⁹²
- “Này các Tỳ kheo, trong tất cả các pháp, dù là pháp hữu vi hay vô vi, thì trong đó sự giải thoát khỏi tham muốn (*virāga*) là cao cả nhất. Vậy cũng nói rằng, sự tự do khỏi kiêu mạn, diệt trừ tham dục⁹³, nhổ tận gốc sự dính mắc, cắt đứt sự tiếp tục, dập tắt “dục vọng”, giải thoát, chấm dứt, Niết-bàn”.⁹⁴

⁸⁹ Mhv (Alutgama, 1922) tr.10; SV tr 421. Thật lý thú khi biết rằng định nghĩa về “Sự Diệt Khô” (*Nirodha*) trong bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật tại Sarnath (Lộc Uyển) không có chứa từ Niết-bàn, tuy rằng định nghĩa của nó có nghĩa đó (Niết-bàn).

⁹⁰ S I, tr.136.

⁹¹ Ibid IV, tr.359.

⁹² Ibid III, tr.190.

⁹³ Ở đây, từ *pipasa* có nghĩa chính là ‘sự thèm khát’ hay dục vọng.

⁹⁴ A (PTS) II, tr.34.

Khi được một du sĩ ngoại đạo (*Pariv-ràjaka*) hỏi Niết-bàn là gì, ngài Xá-Lợi-Phất (*Sàriputta*), vị đệ tử lỗi lạc của Phật cũng đã trả lời giống như định nghĩa về Vô vi (*Asamkhata*) như Đức Phật đã nói (trên đây):

- “Sự dập tắt tham muốn, sự tắt ngấm sân hận, sự tắt ngấm ảo tưởng (*sự dập tắt tham, sân, si*)”.⁹⁵
- “Sự từ bỏ và diệt trừ tham muốn và dục vọng đối với Năm Uẩn dính mắc này: Đó là sự chấm dứt Khổ”.⁹⁶
- “Sự chấm dứt luân hồi và tái sinh là Niết-bàn”.⁹⁷

Và đi xa thêm nữa, khi đề cập đến ‘Niết-bàn’, Đức Phật đã giảng dạy như sau:

- “Này các Tỳ kheo, có những thứ không được sinh ra, không được trưởng thành, và không do điều kiện (duyên). Nếu không có những thứ không sinh ra, không được trưởng thành, và không do điều kiện (duyên), thì sẽ không có lối thoát cho những thứ được sinh ra, được trưởng thành, và được tạo ra do điều kiện (duyên). Bởi vì có những thứ không được sinh ra, không được trưởng thành, và không do điều kiện, nên có lối thoát cho những cái được sinh ra, được trưởng thành, và được tạo ra do điều kiện”.⁹⁸
- “Ở đây, bốn yếu tố tứ đại đất, nước, lửa, và gió không có mặt; nhưng ý niệm về chiều dài và rộng, sự tinh tế và thô sơ, sự xấu và tốt, tên (danh) và hình thức (sắc) tất cả đều được hủy diệt; không còn ở cõi

⁹⁵ S (PTS) IV, tr.251.

⁹⁶ Lời của ngài Xá-Lợi-Phất (*Sariputta*). MI (PTS) tr.191.

⁹⁷ Lời của ngài Musila, một đệ tử khác của Đức Phật. S II (PTS) tr.117.

⁹⁸ Ud (Colombo, 1929) tr.129.

đời này hay cõi đời khác, không còn sự đến, sự đi, sự đứng, không còn sinh tử, không còn những đối tượng giác quan”.⁹⁹

Bởi vì Niết-bàn được diễn tả bằng thể “phủ định”, cho nên rất nhiều người nhầm tưởng rằng nó là phủ định hay tiêu cực, và biểu lộ sự tự-hủy-diệt bản ngã. Niết-bàn chắc chắn không phải là sự hủy diệt ‘tự ngã’ hay ‘cái ta’, vì không có ‘cái ta’ hay ‘bản ngã’ nào để hủy diệt. Nếu có đi chăng nữa, thì đó là sự hủy diệt ảo tưởng, sự hủy diệt cái ‘*ý tưởng sai lầm về cái ta*’. Nếu bảo rằng Niết-bàn là tiêu cực hay tích cực là không đúng. Nhưng ý tưởng về nghĩa ‘tiêu cực’ hay ‘tích cực’ đều là tương đối (so sánh) và đều thuộc phạm vi của hai mặt đối đãi, nhị nguyên. Những từ ngữ đó không thể nào được dùng để mô tả về Niết-bàn, Chân Lý Tuyệt đối được, vì Niết-bàn và Chân Lý Tuyệt đối vượt ra khỏi nhị nguyên và sự đối đãi so sánh.

Một ngôn từ phủ định không nhất thiết là để chỉ một trạng thái phủ định. Ví dụ trong tiếng Pàli hay tiếng Phạn thì từ để chỉ ‘sức khỏe’ là *àrogya*, là một từ phủ định, có nghĩa là “sự không bệnh đau”. Nhưng từ *àrogya* (sức khỏe) không diễn tả một trạng thái phủ định. Từ ‘bất tử’ (tiếng Anh là: *Im-mortal*, tiếng Phạn là: *Amrta*, tiếng Pàli là: *Amata*), cũng là một dạng từ đồng nghĩa với từ “Niết-bàn”, đó là từ phủ định, nhưng nó không diễn tả một trạng thái phủ định. *Sự phủ định của phủ định thì không phải là phủ định*. Một trong những từ đồng nghĩa với “Niết-bàn” là từ ‘Sự giải thoát’, tức ‘Sự tự do’ (tiếng Pàli: *Mutti*, tiếng Phạn: *Mukti*). Không ai có thể nói rằng ‘sự giải thoát’ hay ‘sự tự do’ là phủ định được. Ngay cả sự giải thoát hay sự tự do có mặt phủ định của nó, thì đó cũng là sự giải thoát, sự tự do *khỏi* những cái gì chướng ngại, những điều xấu hay tiêu cực mà thôi. Nhưng bản thân sự giải thoát hay sự tự do thì không phải là phủ định.

⁹⁹ Ibid, tr.128; D I (Colombo, 1929) tr.172.

Vì vậy, “Niết-bàn” (theo nghĩa tiếng Pàli *Mutti* hay *Vimutti*), Sự Giải thoát Tuyệt Đối, Sự Tự do Tuyệt Đối, là sự giải thoát *khỏi* những cái xấu, *khỏi* tham dục, sân hận và ngu si; sự giải thoát *khỏi* Tất cả những ngôn từ thuộc về nhị nguyên, đối đãi, so sánh, thời gian và không gian.

Chúng ta có thể tìm hiểu thêm những khái niệm về ‘Niết-bàn’, Chân Lý Tuyệt Đối trong Kinh Phân Biệt Giới (*Dhātuvibhanga*, *Trung Bộ kinh*, số 140). Bài giảng pháp vô cùng quan trọng này đã được Phật thuyết cho **Pukkusāti** (đã nói trước đây ở Chương II), người mà Đức Phật đã gặp trong xưởng thợ gốm vào một đêm yên tĩnh, và nhận thấy anh ta là sáng trí và chân thành. Điều cốt lõi của những phần của Kinh đó ghi như sau:

“Một người được cấu tạo bởi 6 yếu tố: thể cứng (đất), thể lỏng (nước), thể nhiệt (lửa), thể động (gió), không gian và thức. Người ấy phân tích chúng và nhận thấy rằng không yếu tố nào trong chúng là ‘mình’ hay ‘của mình’ cả. Người ấy mới hiểu rằng thức xuất hiện (khởi sinh) và biến mất (diệt) như thế nào, những cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính (không dễ chịu không khó chịu) xuất hiện (khởi sinh) và biến mất (diệt) như thế nào. Sau khi đã biết được như vậy, tâm trí người ấy được giải thoát, buông xả. Rồi người đó tìm thấy bên trong chính mình một bản tâm buông xả thuần khiết (*Upekkhā*) mà người đó có thể vận dụng để tiến đạt đến bất kỳ cảnh giới tâm linh cao siêu nào, và họ biết bản tâm buông xả thuần khiết ấy có thể kéo dài rất lâu”.

(*Upekkhā*: *Upa*: vô tư, -*ikkha*: thấy, nhìn): có nghĩa là: ‘nhìn sự vật diễn tiến một cách vô tư’: tâm xả bỏ, tâm buông xả - ND).

Nhưng khi ấy, người ấy chợt nghĩ:

“Nếu tôi tập trung sự buông xả thanh tịnh và thuần khiết này hướng đến cảnh giới Hư-không vô-biên và phát triển tâm tương ứng vào

cảnh giới Hư-không-vô-biên ấy, thì đó là một sự tạo tác hữu vi của tâm (*samkhatam*)”.¹⁰⁰

“Nếu tôi tập trung sự buông xả thanh tịnh và thuần khiết này hướng đến hư-không vô-biên và phát triển tâm theo cảnh giới Thức-Vô-Biên...vào cảnh giới Vô-Sở-Hữu (*không có gì*)... hay vào cảnh giới Phi-Tướng Phi Phi-Tướng (*không có sự nhận thức (không có tướng) cũng không không có sự nhận thức (không phi tướng)*)... và phát triển tâm tương ứng vào cảnh giới ấy, thì đó cũng là một tạo tác của hữu vi của tâm”.

“Đến lúc đó, người đó không còn, bằng tâm mình, tạo tác hay có ý chí mong muốn sự liên tục (luân hồi), sự trở thành (*bhava, hữu*) hay sự hủy diệt (*vi-bhava, phi hữu*)”.¹⁰¹ (*Điều này có nghĩa rằng anh ta không tạo ra nghiệp mới, bởi vì giờ đây anh ta giải thoát khỏi ‘thèm khát’(dục vọng), ham muốn, ý chí tạo tác*)”.

“Bởi vì khi người đó không có tạo tác hay có ý chí mong muốn sự liên tục luân hồi, sự trở thành hay sự hủy diệt nữa, người đó không còn dính mắc bất cứ điều gì trên thế gian nữa; Và khi người đó không còn dính mắc, người đó không còn lo lắng, người đó hoàn toàn tĩnh lặng bên trong, (dục vọng) hoàn toàn đã bị thổi tắt bên trong (*paccattam yeva parinibbàyati*). Và người đó biết rằng: “*Sự (tái) sinh đã chấm dứt, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì cần phải làm đã được làm, không còn có gì nữa phải làm*””.¹⁰²

“Bây giờ, người đó biết được một cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (không dễ chịu, không khó chịu), người đó liền biết được

¹⁰⁰ Chú ý rằng tất cả những trạng thái tâm linh và huyền bí, tuy có thể là chúng thuần khiết và cao cấp, đều là những sáng tạo của tâm, do tâm tạo tác, bị điều kiện, do duyên chi phối và thuộc hữu vi (*samkhata*). Chúng không phải là một Thực Tại, không phải là Chân Lý (*sacca*).

¹⁰¹ Điều này có nghĩa rằng người đó không tạo ra nghiệp mới, bởi vì giờ đây anh ta giải thoát khỏi “dục vọng”, ham muốn, ý chí tạo tác.

¹⁰² Điều này có nghĩa là giờ đây người đó đã trở thành một A-la-hán.

nó là vô thường, rằng nó không thể ràng buộc người đó và nó không còn được cảm thụ bằng sự đam mê, ham muốn nữa. Dù cảm thọ đó là gì đi nữa, người ấy nếm trải nó mà không bị ràng buộc dính mắc đến nó (*visamyutto*). Người đó biết được rằng tất cả những cảm thọ đó sẽ được nguôi dịu đi bằng sự giải thể của cái thân ngũ uẩn, giống như ngọn lửa của một cây đèn sẽ tắt một khi dầu cạn tim hết”.

“Do đó, này Tỳ kheo, một người được phú như vậy, là được phú cho một trí tuệ tuyệt đối, bởi vì hiểu biết về sự diệt khổ (*dukkha*) là trí tuệ cao cả tuyệt đối”.

“Sự giải thoát của người đó, dựa trên Chân Lý, là không thể lay chuyển. Này Tỳ kheo, rằng những gì là phi thực tại (*mosadhamma*) thì là sai giả; rằng những gì là thực tại (*amoshadhamma*) thì là Niết-bàn, là Chân Lý (*Sacca*). Vì thế, này Tỳ kheo, một người được phú như vậy, là được phú với Chân Lý Tuyệt Đối này. Bởi vì, Chân Lý Thánh Thiện Tuyệt Đối (*paramam ariya-saccam*) là Niết-bàn, là Thực Tại”.

Trong những lần thuyết giảng khác, Đức Phật trước sau cũng đều sử dụng từ “*Chân Lý*” thay cho ‘Niết-bàn’:

“*Ta sẽ dạy cho các thầy Chân Lý và Con Đường dẫn đến Chân Lý*”.¹⁰³ Ở đây nhất định từ *Chân Lý* có nghĩa là Niết-bàn.

Bây giờ thì Chân Lý tuyệt Đối là gì? Theo Phật giáo:

“Chân Lý Tuyệt Đối là: rằng không có điều gì là tuyệt đối trên thế gian, rằng mọi thứ đều là tương đối, có điều kiện (do duyên) và vô thường, và rằng không có một thể chất hay thực thể không thay đổi, bất biến, trường tồn, tuyệt đối như là một cái Tôi, Linh hồn hay một Bản ngã (*Ātman*) nằm trong hay bên ngoài. Điều này chính là Chân Lý Tuyệt Đối”. Chân Lý thì không bao giờ là phủ định, mặc dù có một cách diễn đạt phổ biến như là một Chân Lý phủ định.

¹⁰³ S V (PTS), tr.369.

Sự giác ngộ Chân Lý này, như là, thấy rõ mọi sự vật như-chúng-là (*yathābhūtam*), chứ không còn ảo tưởng hay vô minh¹⁰⁴, là sự dập tắt dục vọng (*tanhakkhaya*), và sự diệt khổ (*nirodha*), đó là Niết-bàn.

Một điều đáng quan tâm và hữu ích để ghi nhớ rằng theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa thì Niết-bàn là không khác với luân hồi, sinh tử (*samsāra*)¹⁰⁵. Cũng như vậy, Niết-bàn hay luân hồi Sinh tử chỉ là một, tùy theo cách nhìn của bạn: chủ quan hay khách quan. Quan điểm này của Đại thừa có lẽ đã được phát triển từ những ý niệm ta gặp trong các kinh Pàli của Phật giáo Nguyên Thủy (tức Thượng Tọa Bộ, *Theravāda*) mà ta vừa đề cập một cách vắn tắt trên đây.

Nếu nghĩ rằng Niết-bàn là kết quả tự nhiên của sự dập tắt dục vọng thì là không đúng. Niết-bàn không là kết quả của bất cứ điều gì. Chỉ là giả sử, nếu như Niết-bàn là một kết quả đi thì đúng lẽ nó phải là một (kết) quả của (nguyên) nhân (*theo lý nhân quả -ND*). Nó đúng lẽ là “*samkhata*” (hữu vi), một cái do nhân tạo tác ra hay do duyên hợp mà có. Nhưng Niết-bàn không phải là nhân hay quả. Nó vượt ra ngoài lý nhân quả. *Chân Lý không phải là một kết quả hay tác động (của nhân gây ra)*. Nó không được tạo ra như một trạng thái huyền bí, thuộc về tâm hồn hay thuộc về tâm linh, như là trạng thái các tầng thiền (*dhyāna*) hay định (*samādhi*).

CHÂN LÝ LÀ CHÂN LÝ. NIẾT-BÀN LÀ NIẾT-BÀN.

Chỉ có một điều bạn có thể làm là nhìn thấy được nó, chứng ngộ được nó.

¹⁰⁴ Đối chiếu kinh Lăng-Già (Lanka), tr. 200: “Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy trạng thái của các sự vật ‘như chúng là’”.

¹⁰⁵ Ngài Long Thọ (Nagarjuna) nói rõ ràng rằng: “Luân hồi sinh tử không có gì khác với Niết Bàn và Niết Bàn không có gì khác với Luân hồi sinh tử”. (Madhya, Kari XXV, 19).

Có một Con đường dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn. Nhưng Niết-bàn không phải là kết quả của Con đường này¹⁰⁶. Bạn có thể leo lên núi theo một con đường, nhưng ngọn núi không phải là kết quả, là một cái gì do con đường tạo ra. Bạn có thể nhìn thấy ánh sáng, nhưng ánh sáng không phải là kết quả của mắt nhìn của bạn.

(Núi là như vậy. Ánh sáng là như vậy. Bạn phải leo lên đỉnh núi hoặc phải nhìn thấy ánh sáng. Dù bạn có leo hay nhìn hay không, thì núi vẫn là núi, ánh sáng vẫn là ánh sáng. Đó là Chân Lý, là Hiện Thực chứ không phải là một kết quả của một tác nhân ‘leo’ hay ‘nhìn’ nào cả - ND).

Nhiều người vẫn thường hỏi: Vậy thì sau Niết-bàn là đến cái gì? Câu hỏi này không thể nào đặt ra, bởi vì Niết-bàn là Chân Lý Tột Cùng. Và khi nó đã là Tột Cùng (tối hậu), thì chẳng có gì có thể là tác nhân tạo ra nó nữa. Nếu có bất cứ cái gì đằng sau Niết-bàn, thì chính cái đó là Chân Lý Tột Cùng, chứ không phải Niết-bàn.

Một tu sĩ tên Rādhā đặt câu hỏi này với Đức Phật theo một cách khác: “Mục đích (hay kết cuộc, cứu cánh) của Niết-bàn là gì?”. Câu hỏi này đã có ý giả định trước là có một cái gì đó sau Niết-bàn, khi nó khẳng khẳng chỉ về mục đích hay kết cuộc đối với Niết-bàn. Vì vậy, Đức Phật trả lời ông ta rằng:

“Này Rādhā, câu hỏi này không thể bắt kịp giới hạn của nó. *(Tức là: câu hỏi này không nhằm đúng chỗ -ND)*. Một người sống đời thánh thiện, coi Niết-bàn như là cú nhảy cuối cùng *(của đời sống thánh thiện ấy -ND)* vào Chân Lý Tuyệt Đối, như là mục tiêu, là cứu cánh tột cùng”¹⁰⁷ *(của đời sống thánh thiện ấy -ND)*.

¹⁰⁶ Một điều rất hữu ích nên nhớ rằng ở đây trong Chín pháp siêu việt (*navalo-kuttara-dhamma*), Niết-bàn siêu việt, vượt ngoài cả Thánh đạo (*magga*, con đường) và Thánh quả (*phala*).

¹⁰⁷ S III (PTS) tr.189.

Một số diễn dịch phổ biến nhưng không chính xác theo kiểu: “Đức Phật nhập vào Niết-bàn” hay “nhập vào Đại-Niết-bàn sau khi Người mất” làm phát sinh rất nhiều sự tưởng tượng, phỏng đoán về Niết-bàn.¹⁰⁸

Một khi bạn nghe là “Đức Phật nhập vào Niết-bàn hay Bát-Niết-bàn”, bạn sẽ coi Niết-bàn là một trạng thái hay một địa hạt, một nước hay một cảnh giới mà ở đó có nhiều thứ tồn tại, hiện hữu, rồi sau đó cố gắng hình dung, tưởng tượng ra cảnh giới đó theo nghĩa của ‘sự tồn tại, sự hiện hữu’ mà bạn biết được ở thế gian. Cách nói “nhập”, “đi vào Niết-bàn” hoàn toàn không có ghi và cũng không có từ ngữ tương đương được ghi trong các Kinh tạng nguyên thủy. Không có cái gọi là “đi về hay nhập vào Niết-bàn sau khi chết”.

Có một từ ‘*Parinibbuto*’ đã được dùng để chỉ cái chết của một vị Phật hay A-la-hán đã chứng ngộ Niết-bàn, nhưng nó không có nghĩa “nhập vào Niết-bàn”. *Parinibbuto* chỉ có nghĩa là: “hoàn toàn bị thổi tắt”, hay “hoàn toàn tịch diệt”, bởi vì Phật hay một vị A-la-hán không còn sinh tử, không còn hiện hữu trở lại sau khi chết.

Bây giờ thì câu hỏi khác được đặt ra là: Điều gì xảy ra đối với một vị Phật hay một vị A-la-hán sau khi chết hay *Bát-Niết-bàn* (*parinibbana*)?. Câu hỏi này thuộc diện những câu hỏi không được trả lời (*avyākata*)¹⁰⁹. Ngay cả khi Đức Phật nói về điều này, Người muốn chỉ ra rằng không có ngôn từ nào trong vốn từ vựng của chúng ta có thể diễn tả được điều xảy ra đối với một vị A-la-hán sau khi chết.

¹⁰⁸ Có một số người viết: “sau Niết-bàn (*Nibbana*) của Đức Phật” thay vì viết là: “sau Bát-Niết-bàn (*Parinibbana*) của Đức Phật”. “Sau Niết Bàn (*Nibbana*) của Đức Phật” không có nghĩa gì cả, và thành ngữ hay cách diễn đạt này không có trong văn học Phật giáo. Nó luôn luôn được ghi là “sau **Bát-Niết-bàn của Đức Phật**”.

¹⁰⁹ S IV (PTS) tr.375.

Khi trả lời Vaccha, một du sĩ ngoại đạo (*parivrājaka*), Phật dạy rằng thuật ngữ “sinh” và “không sinh” không áp dụng cho vị A-la-hán vì những sắc, thọ, tưởng, hành, thức liên kết với “sinh” và “không sinh” đã hoàn toàn bị hủy diệt và nhổ tận gốc, không còn tái khởi sinh sau khi chết.¹¹⁰

Một vị A-la-hán sau khi chết thường được so sánh như là một ngọn lửa tắt đi khi củi đốt đã cháy hết, hay một ngọn đèn đã tắt đi khi dầu cạn, tim hết.¹¹¹

Ở đây cần phải hiểu một cách rõ ràng và rạch ròi, không được nhầm lẫn, rằng: cái được ví với ngọn lửa hay ngọn đèn tắt đi cũng *không phải* là Niết-bàn, mà cái được ví với lửa tắt đi là “con người” năm Uẩn, đã chứng ngộ Niết-bàn. Điểm này cần được nhấn mạnh vì nhiều người, ngay cả vài học giả uyên bác, đã hiểu lầm và diễn dịch ẩn dụ này khi nói đến Niết-bàn. *Niết-bàn không bao giờ được so sánh với một ngọn lửa hay một ngọn đèn tắt đi.*

Một câu hỏi phổ biến nữa là: Nếu không có cái Ta hay Bản Ngã (*Ātman*), vậy ai chứng ngộ Niết-bàn? Trước khi nói sang Niết-bàn, chúng ta hãy tự đặt câu hỏi là: Ai sẽ suy nghĩ ngay bây giờ, nếu không có cái ‘Ta’? Chúng ta đã biết trước đây là cái suy nghĩ chính là người nghĩ, rằng không có người nghĩ đằng sau suy nghĩ. Tương tự như vậy, chính trí tuệ Bát-nhã (*pañña*), chính “sự chứng ngộ” chứng ngộ (Niết-bàn). Không có bất cứ ai đằng sau sự chứng ngộ đó.

Khi chúng ta thảo luận nguồn gốc của khổ (*dukkha*), chúng ta đã thấy rằng, bất cứ thứ gì, dù là một sự vật, một sự sống hay một hệ thống: Nếu nó thuộc bản chất sinh, thì cũng có trong nó bản chất của sự chấm dứt, sự hoại diệt. Vậy bây giờ thì Khổ (*dukkha*), sinh tử luân

¹¹⁰ M I (PTS), tr.486.

¹¹¹ Ibid. I, tr.487; III tr.245; Sn (PTS), Volume.232 (tr.41).

hồi (*samsāra*), vòng luân hồi đều có tính chất khởi sinh, thì cũng có tính chất hoại diệt. Khổ (*dukkha*) khởi sinh là do sự “thèm muốn”, *dục vọng* (*tanhā*), và nó chấm dứt được là do trí tuệ (*pañña*). Dục vọng và trí tuệ đều nằm trong nhóm Năm Uẩn, như chúng ta đã biết trước đây.¹¹²

Như vậy, mầm mống của sự sinh ra Năm Uẩn và cũng như sự chấm dứt Năm Uẩn đều ở trong Năm Uẩn. Đây là ý nghĩa chân thật của lời Phật dạy:

“Chính ngay trong thân dài một fathom này (*fathom* là đơn vị đo chiều dài, khoảng 1.82m -ND), ta tuyên bố về thế giới, sự khởi sinh của thế giới, sự chấm dứt của thế giới và con đường đưa đến sự chấm dứt của thế giới”.¹¹³

Điều này có nghĩa rằng tất cả Tứ Diệu Đế đều được tìm thấy trong Năm Uẩn, nghĩa là ngay trong ta. (ở đây danh từ “thế giới” (*loka*) được dùng thay cho danh từ *dukkha*: khổ). Điều này cũng có nghĩa rằng không có một năng lực nào bên ngoài tạo ra sự khởi sinh ra và sự chấm dứt của Dukkha (khổ).

Khi được trí tuệ được phát triển và tu tập theo Tứ Diệu Đế (vấn đề sẽ được bàn kế tiếp), thì trí tuệ thấy được bí mật của sự sống, thấy thực chất mọi sự đúng y ‘như chúng là’. Khi bí mật đã được khám phá, khi Chân Lý được nhìn thấy, thì tất cả những năng lực mạnh mẽ đã sản sinh ra dòng tiếp nối sinh tử trong ảo tưởng sẽ trở nên vắng lặng, không còn khả năng để tạo tác thêm nghiệp mới, bởi vì không còn ảo tưởng, nên cũng không còn dục vọng, sự tham muốn liên tục luân hồi, tái sinh nữa. Điều này cũng như một bệnh tâm thần được chữa trị chấm dứt, khi bệnh nhân khám phá nguyên nhân và bí mật của tâm thần.

¹¹² Xem trang nói về “Hành Uẩn” trước đây.

¹¹³ A (Colombo, 1929) tr.218.

Trong hầu hết mọi tôn giáo, hạnh phúc siêu việt (từ Latinh: “*summum bonum*”) chỉ có thể đạt được sau khi chết. Nhưng Niết-bàn thì có thể chứng ngộ được ngay trong cuộc đời này, không cần phải đợi đến lúc chết mới ‘đạt’ được nó.

Người đã chứng ngộ được Chân Lý, Niết-bàn là người hạnh phúc nhất thế gian. Người đó đã thoát khỏi “những phức tạp”, những ám ảnh, những lo toan và rắc rối gây phiền não cho người ta. Người đó có được sức khỏe tinh thần hoàn hảo. Người đó không hối tiếc quá khứ, không bận tâm về tương lai, mà sống trọn vẹn trong hiện tại.¹¹⁴

Bởi thế, người đó đánh giá cao mọi sự một cách thanh tịnh nhất, không có sự ngã chấp nào hết. Người đó vui vẻ, hoan hỉ, vui hưởng sự sống thanh tịnh, các giác quan đều dễ chịu, không âu lo, tĩnh lặng và an lạc.¹¹⁵ Vì đã giải thoát khỏi tham muốn ích kỷ, sân hận, ngu si (tham, sân, si), kiêu căng, ngạo mạn và tất cả những “bất tịnh”, nên người đó cũng thanh tịnh và nhẹ nhàng, đầy lòng từ bi, tử tế, thông cảm, hiểu biết và bao dung. Người đó phục vụ những người khác một cách thanh tịnh nhất, vì người đó không còn nghĩ đến mình. Người đó không lấy thêm gì, không tích lũy thêm gì, ngay cả những thứ thuộc về tâm linh, bởi vì người đó đã thoát khỏi ảo tưởng về Tự Ngã và thoát khỏi sự ‘dục vọng’ trở thành.

Niết-bàn vượt lên mọi ngôn từ của nhị nguyên và đối đãi. Nó vượt qua những quan niệm của chúng ta về xấu tốt, đúng sai, hiện hữu hay không hiện hữu (có hay không có). Ngay cả từ “hạnh phúc” (*sukha*) được dùng để miêu tả Niết-bàn cũng hoàn toàn mang một nghĩa khác biệt ở đây. Ngài Xá-Lợi-Phất một hôm nói rằng: “Này các đạo hữu, Niết-bàn là hạnh phúc! Niết-bàn là hạnh phúc!”. Khi ấy Udāyī liền hỏi lại: “Nhưng thưa ngài Xá-Lợi-Phất, có thể có hạnh phúc gì khi không có cảm giác?”. Câu trả lời của ngài Xá-Lợi-Phất

¹¹⁴ S I (PTS) tr.5.

¹¹⁵ M II (PTS) tr.121.

vô cùng thâm thúy về mặt triết học và vượt khỏi tầm hiểu biết thông thường: “Chính sự không có cảm giác ấy mới là hạnh phúc”.

Niết-bàn vượt qua những logic và lý giải (*atakkāvacara*). Tuy nhiên, nhiều lúc chúng ta tham gia vào, thường chỉ như là trò tiêu khiển trí thức vô ích, những thảo luận đầy tính suy đoán về Niết-bàn, về Chân Lý Tối Cùng hay Thực Tại, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được nó theo cách đó. Một đứa trẻ trong nhà trẻ không nên tranh cãi về vấn đề Thuyết Tương Đối (*một học thuyết nổi tiếng của Einstein*). Thay vì vậy, nếu cậu bé cứ theo đuổi sự học hỏi một cách siêng năng và kiên nhẫn, một ngày nào đó cậu ta sẽ hiểu được nó.

Niết-bàn chỉ “để được chứng ngộ bởi những người có trí khôn tự mình chứng nghiệm” (*paccattam veditabbo viññūhi*). Nếu chúng ta đi theo *Con Đường* (Bát Chánh Đạo) một cách siêng năng và kiên nhẫn, cùng với sự tỉnh táo, tu tập và thanh lọc bản thân, đạt được những sự phát triển tâm linh cần thiết, một ngày nào đó, chúng ta cũng sẽ chứng ngộ được Niết-bàn bằng chính bản thân chúng ta – không cần phải làm khổ tâm mình bây giờ bằng những ngôn từ cao siêu và đánh đố như vậy.

Bây giờ, chúng ta hãy bước qua *Con Đường* dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn.

Chương V

Điều Đế Thứ Tư

(Chân lý về Con Đường Chánh Đạo)

Điều Đế Thứ Tư là “chân lý” về con đường (*magga*) dẫn đến Sự Chấm Dứt Khổ (*Dukkha-Nirodha-Gāminipatipadā-Ariyasacca*).

Con đường này được gọi là “Con Đường Trung Đạo” (*Majjhimā Patipadā*), bởi vì nó tránh được hai cực đoan:

- Một cực đoan là luôn luôn đi tìm hạnh phúc bằng những khoái lạc giác quan hay dục lạc, đó là cách “thấp hèn, tầm thường và không lợi lạc và là cách của những người tầm thường”.
- Cực đoan thứ hai là đi tìm hạnh phúc thông qua sự hành hạ bản thân, hành xác bằng nhiều hình thức tu khổ hạnh khác nhau, đó là cách chỉ “mang lại đau đớn, không đáng phải làm và không lợi lạc”.

Tự bản thân mình đã trải qua hai cực đoan này và nhận thấy rằng những cách đó đều là vô dụng, rồi bằng những trải nghiệm của chính bản thân mình sau này, Đức Phật đã khám phá ra được Con Đường Trung Đạo vốn mang lại “tâm nhìn và kiến thức để dẫn đến Sự An Tĩnh, Trí Tuệ Bên Trong, Sự Giác Ngộ, Niết-bàn”.

Con Đường Trung Đạo này cũng thường được gọi là Bát Chánh Đạo (*Ariya-atthangika-Magga*), đúng nghĩa là Con đường Tám phần, bởi vì nó bao gồm tám vấn đề, tám phạm trù hay tám phần.

Những phần đó là:

- 1) Chánh tri kiến (*sammàditthi*): Sự thấy đúng, hiểu đúng đắn.
- 2) Chánh tư duy (*sammāsankappa*): Sự suy nghĩ đúng đắn.
- 3) Chánh ngữ (*sammāvāca*): Sự nói đúng, lời nói đúng đắn.
- 4) Chánh nghiệp (*sammākammāt*): Hành động đúng đắn.
- 5) Chánh mạng (*sammājīva*): Sự mưu sinh, việc làm, nghề nghiệp chân chính, đúng đắn.
- 6) Chánh tinh tấn (*sammāyāma*): Sự siêng năng, nỗ lực đúng đắn.
- 7) Chánh niệm (*sammāsatti*): Sự nhớ đúng, tâm niệm đúng, sự chú tâm đúng đắn.
- 8) Chánh định (*sammāsamādhi*): Sự tập trung, định tâm đúng đắn.

Một cách thực tế, *toàn bộ* Giáo Pháp của Đức Phật mà Người đã bỏ sức trong 45 năm để giảng dạy bằng cách này hay cách khác đều nhắm đến Con Đường Trung Đạo này. Mặc dù, Đức Phật đã giảng dạy bằng nhiều cách thức khác nhau, bằng những ngôn từ khác nhau cho những loại người khác nhau, tùy theo giai đoạn, trình độ phát triển và khả năng (căn cơ) hiểu biết của họ, để họ có thể theo kịp những lời Phật dạy. Tuy nhiên, ***những điều “cốt lõi” của hàng ngàn bài thuyết giảng đó của Phật, được ghi lại trong các Kinh Phật giáo, đều nằm trong Bát Chánh Đạo này.***

Bát Chánh Đạo không phải là Con đường (bao gồm) tám bước hay tám nhánh như nhiều cách dịch trước đây, mà là con đường có tám phần. Chúng ta không nên nghĩ rằng tám phạm trù hay tám phần đó của Con Đường phải được tu tập hay thực hành từng phần một theo thứ tự trong danh sách tám phần đó. Những phần đó phải nên được thực hành và tu tập hầu như, nhiều hay ít, đồng thời với nhau tùy theo sức tu tập của mỗi người. Tất cả tám phần đó đều liên hệ, liên quan với nhau và phần này sẽ hỗ trợ cho phần kia, hay nói cách khác, sự tu tập của phần này sẽ là sự hỗ trợ cho sự tu tập lẫn nhau của những phần kia và ngược lại.

Tám hay tám phần đó nhằm mục đích là phát triển và hoàn thiện “**ba vấn đề trọng yếu**” trong việc huấn luyện tu tập và tuân thủ giới luật nhà Phật. Đó là:

- (1) Giới hạnh về đạo đức (*Sila*, **Giới**),
- (2) Quy tắc để định tâm (*Samādhi*, **Định**), và
- (3) Trí tuệ, Bát-nhã (*Panna*, **Tuệ**).¹¹⁶

(1) Giới hạnh (*Sila*):

Giới hạnh được xây dựng dựa trên những khái niệm rộng lớn về lòng Từ (tình yêu thương) và Bi (lòng bi thương, bi mẫn, lòng trắc ẩn) quảng đại dành cho tất cả chúng sinh, mà Đức Phật xem là nền tảng giáo lý của Người.

Thật đáng tiếc là nhiều học giả đã quên mất lý tưởng lớn lao này của giáo lý Đức Phật, và chỉ đam mê vào giải thích lang mang, lệch lạc theo kiểu triết học khô khan và siêu hình khi họ nói và viết về đạo Phật. Đức Phật thuyết pháp “*vì lợi ích của nhiều chúng sinh, vì hạnh phúc của nhiều chúng sinh, xuất phát từ lòng Bi mẫn của Người đối với thế gian*” (*buhujanahitāya bahujan asukhāya lokānukampāya*).

Theo đạo Phật, để có được một con người hoàn thiện, hai bản chất người đó cần phát triển, cần tu tập song song. Một mặt là lòng Bi Mẫn (*karunā*) và một mặt là Trí Tuệ (*pañña*). Ở đây, lòng Bi Mẫn thể hiện cho tình yêu thương, sự bố thí, sự tử tế, sự khoan dung và những phẩm chất cao cả tương tự về mặt tình cảm hay từ trái tim; trong khi đó Trí tuệ thì thể hiện cho mặt trí thức hay những phẩm chất thuộc về tâm trí.

¹¹⁶ M I (PTS), tr.301.

Nếu một người chỉ phát triển mặt tình cảm mà bỏ qua mặt trí thức, thì người đó có thể chỉ trở thành một kẻ tốt bụng ngớ ngẩn; trong khi đó nếu một người chỉ lo phát triển mặt trí thức mà bỏ quên tình cảm, thì người đó có thể trở thành lạnh lùng, sắt đá, không có tình cảm gì đối với người khác.

Vì thế, muốn là một người hoàn thiện, bạn cần phải phát triển cả hai mặt song song. Đó là mục tiêu lối sống của đạo Phật: mà trong đó, Trí tuệ và Lòng Bi mãi liên quan mật thiết không rời nhau, như chúng ta sẽ nhận thấy ở phần sau.

Bây giờ, thứ nhất, Giới Hạnh (*Sila*), được dựa trên lòng Từ và những phẩm chất của Bi (như đã nêu trên), gọi tắt là lòng Từ Bi, bao gồm ba phần trong Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (tức là phần số 3, 4 và 5 trong danh sách ở trên).

Chánh Ngữ có nghĩa là sự cử kiêng:

- 1) Không nói dối,
- 2) Không nói xấu sau lưng người khác, không nói lời vu khống, không nói lời làm tức giận, thù hận, gây bất hòa, mất đoàn kết giữa những người này với người khác hoặc những nhóm người hay đoàn thể khác nhau,
- 3) Không nói hay dùng những lời ác nghiệt, gay gắt, hỗn láo, vô phép, ma mãnh và lăng mạ sỉ nhục,
- 4) Không nói chuyện kiêu ăn không ngồi rồi, nói chuyện vô tích sự, nói nhảm nhí, tán gẫu, để đùa giỡn, bõn cợt.

Khi một người kiêng cử, không nói những lời sai trái và hiểm độc như trên, thì tự nhiên người đó sẽ nói toàn sự thật, chỉ nói đúng lời lẽ, ngôn từ thân thiện và nhân từ (ái ngữ), dễ mến, nhẹ nhàng, có nghĩa và có ích.

Một người không nên phát biểu bất cần, nói chuyện phi thời: Lời nói phải đúng nơi và đúng lúc. Nếu một người không thể nói được những lời tốt đẹp, có ích, thì tốt hơn người đó nên giữ ‘sự im lặng là cao đẹp nhất’.

Chánh Nghiệp là những hành động đúng đắn, nhằm đến mục đích là nâng cao, gìn giữ những giá trị thuộc về đạo đức, danh dự và sự an bình. Chánh mạng khuyên rằng chúng ta nên tránh sát sinh, giết chóc; không trộm cắp, không buôn gian bán lận, bắt lương, không gian dâm ngoại tình; và giúp đỡ mọi người hướng về cuộc sống danh dự và yên bình một cách đúng đắn.

Chánh Mạng là nghề nghiệp mưu sinh đúng đắn, có nghĩa là một người nên tránh mưu sinh cuộc sống mà làm công việc có nguy hại đến người khác, ví dụ như việc buôn bán vũ trang và những thứ vũ khí giết người, buôn bán rượu bia, thức uống độc hại, chất độc, hay tàn sát sinh vật hay làm những nghề lừa đảo, gạt gẫm ...vv... và nên sống bằng công việc, nghề nghiệp đàng hoàng, danh dự, không tội lỗi và lương thiện để không làm nguy hại đến người khác, sinh vật khác. Chúng ta nên hiểu rõ rằng, đạo Phật cực lực phản đối chiến tranh, cho nên đạo Phật tuyên bố rằng việc buôn bán vũ trang và vũ khí giết người là một nghề nghiệp thất đức và bất chính.

Ba phạm trừ Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo lập thành Giới Hạnh về Đạo đức (*sila*). Chúng ta nên hiểu nhận thức rõ ràng, Giới hạnh về đạo đức trong đạo Phật nhằm mục đích mang lại cuộc sống hạnh phúc và an bình cho con người và xã hội. Giới hạnh đạo đức này được xem là ‘*nền tảng không thể thiếu được*’ để tiến tới được những trình độ giác ngộ tâm linh cao

hơn. Không thể nào có sự phát triển tâm linh nào nếu không dựa vào nền tảng đạo đức này.

Chúng ta dễ thấy rằng: “Ngũ Giới”, là năm giới tối thiểu kiêng cử và gìn giữ dành cho Phật tử đã quy y, các Phật tử tại gia, đều nằm trong Giới Hạnh về đạo đức hay ba phạm trù Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp này.

(2) Định tâm (*Samādhī*):

Kế tiếp, thứ hai là Quy Tắc để Định Tâm hay Định (*Samādhī*), trong đó bao gồm ba phần của Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm (hoặc Chú Tâm) và Chánh Định (số 6, 7 và 8 trong danh sách ở trên).

Chánh Tinh Tấn là ý chí nỗ lực:

- 1) Để ngăn chặn, không cho điều xấu ác và không lành mạnh khởi sinh trong tâm;
- 2) Để từ bỏ, bỏ đi những điều xấu và không lành mạnh đã khởi sinh trong tâm; Và tương tự:
- 3) Để tạo ra, làm khởi sinh những điều tốt thiện và lành mạnh trong tâm; phát triển và hoàn thiện những điều tốt thiện và lành mạnh đã có sẵn trong tâm của một người.

Chánh Niệm (hay Chú tâm) là luôn có ý thức một cách liên tục (luôn luôn rõ biết, ý thức), chú tâm và để ý những niệm thuộc về:

- 1) Những hoạt động của cơ thể, về thân (*kāya, Thân*),
- 2) Những cảm giác nhận biết hay cảm thọ (*vedanā, Thọ*),
- 3) Những hoạt động của tâm (*ciitta, Tâm*), và
- 4) Những ý tưởng, những suy nghĩ, những quan niệm và những sự vật (hay pháp) của tâm (*dhamma, Pháp*).

Việc thực hành tập trung hơi thở, thở ra, thở vào (*ānāpānasati*), là những bài tập được biết đến nhiều, kết nối với cơ thể (thân) để phát triển tâm linh.

Cũng có nhiều phương cách khác để phát triển sự chú tâm hay chánh niệm liên quan đến cơ thể (thân), chẳng hạn những phương pháp hành thiền, thiền định, thiền quán.

Về những cảm giác nhận biết và cảm thọ, chúng ta phải nên luôn rõ biết tất cả các dạng của cảm xúc, cảm giác nhận biết, dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (không dễ chịu cũng không khó chịu), và (luôn rõ biết) chúng nó xuất hiện và biến mất bên trong mình.

Về những hoạt động của tâm, chúng ta nên luôn rõ biết tâm của mình là nhiều *tham* dục hay không, có *sân* hận hay không, có *si* mê, bị lừa dối hay không, có xao lãng hay tập trung...vv... bằng cách này, ta luôn ý thức được sự chuyển dịch của tâm, nó khởi lên rồi biến mất hay sinh diệt như thế nào.

Về những ý tưởng, suy nghĩ, quan niệm về những sự vật (pháp của tâm), chúng ta nên biết bản chất của chúng, chúng xuất hiện và biến mất như thế nào, chúng phát triển như thế nào, chúng bị đè nén, trấn áp, và bị hủy diệt, như thế nào...v.v.... Bốn hình thức tu tập hay thiền quán này được bàn chi tiết trong Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna-sutra*) hay còn gọi là Tứ Niệm Xứ.¹¹⁷

¹¹⁷ Xem Chương VII, về “Thiền”.

Chánh Định, yếu tố thứ ba và cuối cùng của “*Quy Tắc Đế Định Tâm*” là Chánh Định nhằm dẫn đến bốn tầng Thiền Định (*dhyāna*), thông thường được gọi là sự nhập định.

1) Ở tầng Thiền thứ nhất (hay sơ thiền) những si mê tham ái và những tư tưởng không lành như nhục dục, ác tâm, hay buồn ngủ, hay ngủ gà ngủ gật (hôn trầm), lo âu, bất an (trạo hồi) và hoài nghi được loại bỏ, Và những cảm giác vui sướng và hạnh phúc (hỷ lạc) thì được duy trì, cùng với một số hoạt động của tâm.

2) Ở tầng thiền thứ hai, tất cả mọi hoạt động thuộc về trí óc đều bị trấn áp, sự tĩnh lặng và sự tập trung một điểm của tâm (sự nhất tâm) được phát triển. Và những cảm giác vui sướng và hạnh phúc (hỷ lạc) thì được duy trì.

3) Ở tầng thiền thứ ba, cảm giác vui sướng (hỷ), là một cảm thọ chủ động, cũng biến mất trong khi khuynh hướng cảm thọ hạnh phúc (lạc) vẫn còn cùng với tâm buông xả (tâm xả).

4) Ở tầng thiền thứ tư, mọi cảm giác, cảm thọ hạnh phúc hay không hạnh phúc (lạc thọ hay khổ thọ), vui sướng (hỷ) hay buồn rầu (ưu) đều biến mất, chỉ còn lại tâm buông xả và sự rõ biết thường hằng (nhất tâm) thuần khiết (xả niệm thanh tịnh).

Và như vậy, tâm được huấn luyện và được khép vào quy tắc, kỷ luật và được phát triển thông qua Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

(3) Trí Tuệ (*Panna*):

Hai phạm trù hay hai phần còn lại của Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Tư Duy và Chánh Tri Kiến sẽ đi đến việc tạo ra Trí Tuệ Bát-nhã (*Panna*).

Chánh Tư Duy biểu thị những tư duy, ý nghĩ về sự từ bỏ hay sự tháo gỡ những dính mắc một cách không vị kỷ, tư duy về tình yêu thương và tư tưởng bất bạo động, dành cho tất cả chúng sinh. Một điều thú vị và rất quan trọng ở đây là Tư tưởng tháo gỡ dính mắc một cách không vị kỷ, tình yêu thương và bất bạo động được gom vào nhóm của *yếu tố Trí Tuệ*. Điều đó cho thấy rõ ràng rằng trí tuệ thì phải được tạo thành bằng những phẩm chất cao đẹp này; và tất cả những tư tưởng dục vọng ích kỷ, ác tâm, thù ghét và bạo lực là kết quả của sự *thiếu trí tuệ, không phải là khôn ngoan*, trong mọi lĩnh vực của cuộc sống cá nhân, xã hội và chính trị.

Chánh Tri Kiến là sự hiểu biết, thấy được mọi sự vật như-chúng-là, và chính là Tứ Diệu Đế đã giải thích mọi sự vật như-chúng-là.

Chánh Tri Kiến, sự hiểu biết đúng đắn, theo nghĩa ngắn gọn có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn về Tứ Diệu Đế. Sự hiểu biết này là sự hiểu biết cao nhất, Trí tuệ cao nhất để nhận thấy, để chứng ngộ được Thực Tại Tối Cùng.

Theo Phật giáo, có hai loại hiểu biết, trí tuệ: Cái chúng ta thường gọi là hiểu biết chính là Kiến thức, là trí nhớ được tích lũy, là sự am tường thuộc về trí óc, trí thức về một vấn đề (chủ đề) theo như những thông tin, dữ liệu được đưa ra. Cái này gọi là “*sự hiểu biết tùy theo*” (*anubodha: tùy theo thông tin, dữ liệu*). Sự biết này không sâu sắc (*trí hữu sự*).

Sự hiểu biết thật sự sâu sắc được gọi là “*sự thâm nhập*” (*pativedha*), tức là thấy biết một sự vật theo đúng bản chất bên trong của nó, không phải vì cái tên hay nhãn hiệu của nó. *Sự thâm nhập này có thể có được khi tâm trong sạch, không còn tất cả những ô nhiễm, bất tịnh và được phát triển hoàn toàn nhờ vào hành Thiền (trí vô sự).*¹¹⁸

¹¹⁸ Vism (PTS), tr.510.

Từ những trình bày ngắn gọn về Con Đường Bát Chánh đạo, chúng ta thấy được một cách sống mà mỗi cá nhân chúng ta cần tuân theo, thực hành và phát triển. Đó là sự ‘tự kỷ luật’ chính mình về thân xác, lời nói và tâm ý; sự tự phát triển và tự thanh lọc chính mình. Điều này không liên quan gì đến đức tin, cầu nguyện, thờ phụng hay nghi lễ cúng bái nào cả. Theo nghĩa đó, nó (*Con Đường*) không liên quan gì đến những gì thường được gọi là ‘thuộc tôn giáo, tín ngưỡng’. Nó chỉ là một ‘Con đường’ dẫn đến sự chứng ngộ Thực Tại Tối Cùng, để được hoàn toàn tự do, hạnh phúc và yên bình thông qua việc hoàn thiện về mặt đạo đức, tinh thần và trí tuệ.

Trong những nước Phật giáo có những phong tục và nghi lễ đơn giản và đẹp mắt vào những dịp có hội lễ nhà Phật. Những nghi lễ và phong tục này *không liên quan* gì nhiều đến “Con Đường” Bát Chánh Đạo thật sự. Nhưng những phong tục và lễ nghi đó có giá trị làm thỏa mãn một số nhu cầu và tình cảm tôn giáo của những người còn sơ cơ (chưa tiến bộ nhiều về trí tuệ tâm linh), và giúp cho họ dần dần đi đến Con Đường chánh đạo.

* Về Tứ Diệu Đế, chúng ta có bốn trách nhiệm để thực hành là:

1) Diệu Đế Thứ Nhất là Khổ (*dukkha*), bản chất của sự sống, sự khổ đau, sự buồn rầu và niềm vui sướng, sự bất hoàn hảo và bất toại nguyện, sự vô thường và sự không bền vững. ***Đối với Diệu Đế Thứ Nhất này, trách nhiệm chúng ta là hiểu chân lý này là một sự thật, hiểu rõ ràng và đầy đủ (pariññeyya). {Khổ nên biết}.***

2) Diệu Đế Thứ Hai là Nguồn gốc của Khổ (*ukkha-samudaya*), chính là sự ‘thèm muốn’, ***dục vọng***, đi kèm với những si mê, những ô nhiễm và bất tịnh khác. Chỉ hiểu biết chân lý này thì vẫn chưa đủ.

Đối với Diệụ Đế Thứ Hai, trách nhiệm của chúng ta là phải loại bỏ nó, từ bỏ nó, hủy diệt và nhổ tận gốc rễ của nó (pahātabba). {Tập nên đoạn}.

3) Diệụ Đế Thứ Ba là sự Chấm dứt Khổ (*dukkha-nirodha*), Sự Diệt Khổ hay Niết-bàn, Chân Lý Tuyệt Đối, Thực Tại Tối Cùng. ***Đối với Diệụ Đế Thứ Ba, trách nhiệm ở đây là phải nhận ra nó, chứng ngộ nó (sacchikātabba). {Diệt nên chứng}.***

4) Diệụ Đế Thứ Tư là Con Đường (Bát Chánh Đạo) dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn. Chỉ có kiến thức hiểu biết hết về Con Đường cũng không làm được gì. ***Đối với Diệụ Đế Thứ Tư, trách nhiệm là phải thực hành, đi theo và giữ đúng theo Con Đường Chánh Đạo (bhāvetabba)***¹¹⁹. *{Đạo nên tu}.*

¹¹⁹ Mhvg. (Alutgama, 1922), tr.10.

Chương VI

Học Thuyết Về Vô Ngã

(Anatta)

Cái thường được gọi là Linh hồn, Tự ngã, Bản ngã, cái ‘Tôi’, cái ‘Ta’, trong tiếng Phạn gọi là Ātman, được cho là một thực thể thường hằng, trường tồn và tuyệt đối; nó là bất biến, không thay đổi trong giới hiện tượng luôn luôn thay đổi.

Theo một số tôn giáo, mỗi cá nhân con người đều có một linh hồn riêng biệt do Thượng Đế tạo ra, và sau khi chết, linh hồn đó sẽ tiếp tục sống một cách bất diệt ở thiên đàng hay địa ngục, số phận hay định mệnh của nó tùy thuộc vào sự phán xử, phán xét của đấng sáng tạo.

Theo những tôn giáo khác thì linh hồn trải qua nhiều kiếp sống cho đến khi nó hoàn toàn được thanh lọc trong sạch và cuối cùng trở thành hoà hợp với Thượng đế hay Phạm thiên (*Brahman*), Linh hồn chung, linh hồn phổ quát hay là Ātman (bản ngã), nơi mà nó bắt nguồn trước đó. Linh hồn hay bản ngã này ở trong con người là người nghĩ của những ý nghĩ, người cảm thụ của những cảm giác, cảm thọ, và là người nhận những phần thưởng và những hình phạt tùy theo những hành động xấu tốt của mình gây ra. Quan niệm như vậy được gọi là “Ý tưởng về bản ngã” (hay Ngã Kiến).

Phật giáo là học thuyết duy nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại phủ nhận sự tồn tại của những Linh hồn, Tự ngã hay Bản ngã (*Ātman*) như vậy. Theo giáo pháp của Đức Phật, ý tưởng về tự ngã là một niềm tin sai lầm và đầy tưởng tượng, nó không có thực tại tương ứng, và nó tạo ra nhiều suy nghĩ tai hại về cái ‘tôi’ và ‘của tôi’, những ham muốn và dục vọng ích kỷ cho cái tôi, những dính mắc, chấp thủ, sự

thù ghét và ác tâm (dành cho người khác), sự tự cao, tự đại, sự kiêu hãnh, chủ nghĩa vị kỷ (về cái tôi), và những điều ô nhiễm, bất tịnh và những vấn đề khác phải giải quyết. Nó là nguồn gốc của mọi phiền não, rắc rối trên thế gian, từ những xung đột cá nhân cho đến những chiến tranh giữa các quốc gia. Nói tóm lại, *chính quan điểm sai lầm này là nguồn gốc của mọi điều ác và bất thiện trên thế gian này.*

Về tâm lý học, hai ý tưởng được đã ăn sâu vào con người: Sự tự bảo vệ và tự bảo thủ (cái tôi).

Về vấn đề ‘tự bảo vệ’ hay tự vệ, con người đã tạo ra Thượng Đế để dựa vào đó con người được (Thượng Đế) bảo vệ, được che chở an toàn, an ninh, giống như một đứa trẻ phụ thuộc vào cha mẹ vậy.

Về việc ‘tự bảo thủ’ hay ‘tự bảo tồn’, con người nghĩ ra ý tưởng về một Linh hồn bất tử hay bản ngã (*Ātman*) sẽ sống mãi, trường tồn.

Cùng với sự vô minh, sự yếu đuối, sự sợ hãi và dục vọng, con người cần hai điều đó để an ủi bản thân mình. Rồi sau đó, con người bám chặt, chấp thủ vào những điều đó một cách sâu nặng và cuồng tín.

Giáo lý của Đức Phật không ủng hộ sự vô minh, sự yếu đuối, sợ hãi và dục vọng hay ước muốn này, mà ngược lại giúp con người giác ngộ bằng cách loại bỏ và tiêu diệt những bản tính đó, loại trừ chúng tận gốc. Theo Phật giáo, ý tưởng của chúng ta về Thượng đế và Linh hồn là sai lầm và trống rỗng. Mặc dù những ý tưởng ấy được phát triển cao sâu thành những học thuyết, tất cả đều là những phóng đại cực kỳ tinh vi của trí óc, được khoác trong chiếc áo của những từ ngữ đầy tính triết lý và siêu hình phức tạp.

Những ý tưởng này đã ăn sâu, bám rễ trong tâm tư con người, rất gần gũi và thân thiết với họ, đến nỗi họ không hề muốn nghe, cũng không muốn hiểu, một giáo lý nào nói ngược lại.

Đức Phật biết điều này rất rõ. Thực tế là Đức Phật đã từng bảo rằng giáo lý của Người là Giáo lý *ngược dòng* (*patiso tagāmi*), ngược lại với những dục vọng, ước muốn ích kỷ của con người. Bốn tuần trước khi Người đạt sự Giác Ngộ, Đức Phật đã ngồi dưới gốc cây Tất-Bát-La (*sau này được gọi là cây Bồ-Đề*), Người đã tự nghĩ với chính mình rằng: “Ta đã chứng ngộ được Chân Lý này, nó thật sâu xa, khó thấy...chỉ có thể hiểu được bởi những người có trí. Những người bị chế ngự bởi những si mê và bị bao phủ bởi một bầu bóng tối không thể nào thấy được Chân Lý này, vì nó ngược dòng, nó cao ngời, sâu sắc, tế nhị và khó lĩnh hội được”.

Và với ý nghĩ này trong tâm trí của Người, Đức Phật đã do dự một lúc rằng liệu có vô ích không nếu Người cố gắng truyền đạt, giảng giải cho thế gian về Chân Lý mà Người mới chứng ngộ. Sau đó, Đức Phật liên tưởng đến thế gian như một hồ sen: Trong một hồ sen có rất nhiều cây hoa sen đang ở trong nước, những hoa sen khác thì đang ở trên mặt nước; có những hoa sen đã vượt lên trên mặt nước và không còn dính nước. Tương tự như trên thế gian này có nhiều hạng người với nhiều trình độ khác nhau. Một số người sẽ hiểu được Chân Lý. Vì vậy, Đức Phật đã quyết định giảng dạy Chân Lý ấy”.¹²⁰

Học thuyết Vô-Ngã (*Anatta*) là kết quả tự nhiên, là hệ luận tất yếu, của sự phân tích về Năm Uẩn và Triết lý về Duyên Khởi (*paticca-samuppāda*).¹²¹

Như chúng ta đã hiểu trước đây, trong phần thảo luận về Diệu Đế Thứ Nhất – Khổ (*dukkha*), chúng ta gọi một sự sống, một thực thể hay một cá nhân con người là do Năm Uẩn kết hợp thành, và sau khi phân tích và xem xét kỹ những Uẩn này, chúng ta thấy rằng không có cái gì đằng sau chúng để có thể được gọi là cái “Tôi”, Bản Ngã (*Ātman*), hay Tự Ngã hay bất kỳ một thực thể bất biến, tồn tại mãi mãi.

¹²⁰ Mhvg. (Alutagama, 1922), từ tr.4; MI (PTS), từ tr.167.

¹²¹ Sẽ được giải thích ở những trang sau.

Đó là phương pháp phân tích. Kết quả tương tự khi chúng ta xem xét qua giáo lý Duyên Khởi bằng phương pháp tổng hợp, mà theo đó không có gì trên thế giới này là tuyệt đối cả. Mọi thứ đều có điều kiện (do duyên hợp mà có), liên quan, và phụ thuộc lẫn nhau (tương quan và tương tức). Đây là “*thuyết tương đối*” của đạo Phật.

Trước khi đi vào vấn đề Vô Ngã một cách đúng đắn, chúng ta cần có một ý niệm tóm lược về luật Duyên Khởi. Nguyên tắc của học thuyết này được tóm tắt trong một công thức gồm 4 dòng như sau:

Vì cái này có, cái kia có. (imasmim sati idamhoti).

Vì cái này sinh, cái kia sinh. (imassuppàda idam uppajjati).

Vì cái này không, cái kia không. (imasmim asati idam na hoti).

Vì cái này diệt, cái kia diệt. (imassa nirodhà idam airujjhata).¹²²

Theo nguyên tắc về duyên (điều kiện), sự tương quan và tương tức này, toàn thể sự tồn tại và liên tục của cuộc sống, và sự chấm dứt sự sống, được giải thích trong một công thức chi tiết gọi là **Duyên Khởi** (nghĩa là *sự sinh khởi có điều kiện, do nhân duyên*), bao gồm 12 yếu tố nhân duyên như sau:

1) Vì có Vô minh nên sinh Hành (*Avijjāpaccayā samkhārā*).

(xin nhắc lại, Hành là hành động cố ý hay nghiệp. Hành động này có thể tốt, xấu hay trung tính. Hành có thể ở trong ba dạng: thân, khẩu và ý).

2) Vì có Hành nên sinh Thức (*Samkhàrapaccayà vinnānam*).

(làm nền tảng cho một đời sống tới. Thức này đi vào bụng mẹ. Thức lựa chọn cha mẹ theo như Nghiệp, Hành tốt xấu quy định).

¹²² M III (PTS), tr.63, S II (PTS), tr. 28, 95. Viết theo luận thức hiện đại:

Khi A có, thì B có.

Khi A sinh, thì B sinh.

Khi A không có, thì B không có.

Khi A diệt, thì B diệt.

3) Vì có Thức nên sinh Danh Sắc (*Viññānapaccayā nāmarūp- am*).
(là toàn bộ yếu tố vật chất & tâm linh hay tâm lí & sinh lí của bào thai mới, do Năm Uẩn (*pañca-khandha*) tạo thành).

4) Vì có Danh Sắc nên sinh Lục Căn (*Nāmarūpapaccayā salāyatanaṃ*).

(ở đây, yếu tố Danh & Sắc, vật chất & tâm linh, ‘duyên’ sanh ra 6 Cơ Sở Tiếp Xúc là 6 giác quan (lục căn) va chạm, ‘tiếp xúc’ với 6 đối tượng của chúng, lục trần).

5) Vì có Lục Căn tiếp xúc với bên ngoài nên sinh ra Xúc.
(*Salāyatanapaccayā phasso*).

6) Vì có Xúc nên sinh Thọ (*Phassapaccayā vedanā*).

(Cảm thọ là cảm giác, cảm nhận của ‘con người’ mới với thế giới hay khi va chạm, ‘tiếp xúc’ với 6 đối tượng bên ngoài).

7) Vì có Thọ nên sinh Ái (*Dục Vọng*) (*Vedanāpaccayā tanhā*).
(Ái là tham ái, lòng ham muốn: ‘Dục vọng’).

8) Vì có Ái nên sinh Thủ (*Tanhāpaccayā upādānaṃ*).

(là điều cá nhân hay thực thể mới tái sinh muốn chiếm lấy cho mình, hay chấp thủ, hay dính chấp).

9) Vì có Thủ nên dẫn đến Hữu (*Upādānapaccayā bhavo*).

(Hữu tức là tiến trình ‘Trở thành’, ‘hiện thành’, tái tạo sự sống...).

10) Vì có Hữu nên dẫn đến Sinh (*Bhavapaccayā jātī*).

(sinh một cá nhân hay chúng sinh, mới xuất hiện, ra đời hẳn hoi).

11) Vì có Sinh nên có Lão, Tử... (*Jātipaccayā jarāmaranaṃ....*)

(Lão, tức là già, chết, vì có sinh nên có hoại, diệt).

Hoặc các bạn có thể tham khảo bản dịch ‘*kinh điển*’ vốn quen thuộc nhiều người Việt Nam xuất gia và tại gia, (*bản dịch của Ni Sư Trí Hải*), như sau:

1) Vô minh (làm) duyên (cho) Hành
(*Avijjāpaccayā samkhāva*).

2) Hành (làm) duyên (cho) Thức
(*Amkhārapaccayā vinnānam*).

3) Thức (làm) duyên (cho) Danh Sắc
(*Vinnānapaccayā nāmarūpam*).

4) Danh sắc (làm) duyên (cho) Lục Nhập
(*Nāmarūpapaccayā salāyatanam*).

5) Lục Nhập (làm) duyên (cho) Xúc
(*Salāyatanapaccayā phasso*).

6) Xúc (làm) duyên (cho) Thọ
(*Phassapaccayā vedanā*).

7) Thọ (làm) duyên (cho) Ái
(*Vedanāpaccayā tanhā*).

8) Ái (làm) duyên (cho) Thủ
(*Tanhapaccayā upādānam*).

9) Thủ (làm) duyên (cho) Hữu
(*Upādānapaccayā bhavo*).

10) Hữu (làm) duyên (cho) Sinh
(*Bhavapaccayā jāti*).

11) Sinh (làm) duyên (cho) Lão, Tử...

(*Jātipaccayā jarāmaranam...*).

Đây là quá trình, cách thức mà sự sống đã khởi sinh, tồn tại và tiếp diễn. Nếu ta đảo ngược công thức lại, ta sẽ đi đến sự chấm dứt của quá trình (theo chiều “hoàn diệt”):

1) Khi Vô minh diệt (chấm dứt), thì Hành diệt;

2) Khi Hành diệt thì Thức diệt;

.....

11) Khi Sinh diệt, thì ‘Lão, tử, khổ não, đau đớn ... cũng diệt.

* Cần ghi nhớ một điều quan trọng là:

Những yếu tố của vòng Duyên Khởi này bị chi phối, bị điều kiện (patīccasamuppāna) cũng như là chi phối, là điều kiện, là nhân, là duyên (patīccasamuppāda).¹²³

Vì vậy, tất cả chúng là liên quan với nhau (tương quan), phụ thuộc vào nhau (tương tức) và kết nối lẫn nhau, và không có cái nào là tuyệt đối hay độc lập, một mình tồn tại cả. Vì thế, Phật giáo không chấp nhận cái nào là nguyên nhân thứ nhất cả, như ta đã học ở chương trước.¹²⁴

Nhưng Duyên Khởi nên được xem là một **vòng tròn** (tức là một chuỗi mắc xích giáp vòng) chứ không phải là một chuỗi mắc xích hai đầu.¹²⁵

¹²³ Vism (PTS), tr.517.

¹²⁴ Xem Chương III.

¹²⁵ Vì giới hạn quyền sách không cho phép bàn luận nhiều đến Học thuyết quan trọng nhất này của Phật giáo. Một nghiên cứu mang tính phê bình và so sánh chi tiết về đề tài này sẽ được tìm thấy trong một tác phẩm triết học Phật giáo sắp xuất bản bởi cùng tác giả.

• (Xem thêm “Duyên Khởi” trong quyển “**Giáo Trình Phật Học**”, Chương 4” bàn luận rất chi tiết về vấn đề này – ND).

Vấn đề ‘Ý Chí Tự Do’ chiếm một chỗ đứng quan trọng trong hệ tư tưởng và triết học phương Tây. Nhưng theo học thuyết Duyên Khởi, vấn đề này không được và không thể được đặt ra trong triết học Phật giáo. Nếu toàn thể sự hiện hữu là liên quan lẫn nhau (tương quan), do điều kiện (tùy duyên, do duyên hợp lẫn nhau) và phụ thuộc lẫn nhau (tương tức), thì làm sao riêng Ý Chí được tự do một mình?.

Ý Chí cũng nằm trong nhóm Uẩn thứ tư (Hành Uẩn, *samkhāra-khandha*), cũng tương tự như những ý nghĩ suy nghĩ khác, đều do điều kiện mà có, tùy theo nhân duyên mà có, mà khởi sinh (*paticca-samuppanna*). Cái được gọi là ‘Tự Do’ bản thân nó trong thế giới này cũng không phải là tự do tuyệt đối, nó cũng tùy thuộc nhân duyên và tương đối. Dĩ nhiên là có cái “Ý Chí Tự Do” như thế, tương đối và tùy thuộc nhân duyên, chứ không có một “Ý Chí Tự Do” tuyệt đối và không bị nhân duyên chi phối.

Không có thứ gì là tuyệt đối tự do trên thế giới này, từ vật chất hay tinh thần, bởi vì mọi thứ đều do duyên và đều là tương đối với nhau. Nếu “Ý Chí Tự Do” hàm nghĩa nói về một loại ý chí không phụ thuộc vào nhân duyên, điều kiện, không phụ thuộc vào lý nhân quả, thì loại ý chí đó là không tồn tại. Làm sao mà có được một ý chí, hay bất cứ thứ gì thuộc về loại đó, khởi sinh mà không có các điều kiện tác thành, không do nhân duyên tạo nên; hay đứng ngoài vòng quy luật nhân quả, trong khi toàn bộ sự sống, tất cả sự hiện hữu, tồn tại, đều phụ thuộc vào nhân duyên, điều kiện của nhau và tương đối với nhau. Ở đây cần nói lại, ý tưởng về “Ý Chí Tự Do” về cơ bản là có liên hệ với tư tưởng về Thượng đế, Linh hồn, công lý và thưởng phạt. Không chỉ cái “Ý Chí Tự Do” là không tự do, mà ngay cả chính cái

ý tưởng về “Ý Chí Tự Do” do cũng không tự do, không bị điều kiện và nhân duyên chi phối.

Theo học thuyết về Duyên khởi này, cũng như theo sự phân tích sâu vào bên trong Năm Uẩn, ý tưởng về một thực thể trường tồn, bất diệt bên trong hay bên ngoài con người, dù nó được gọi là Bản Ngã (*Ātman*), cái ‘Tôi’, Linh hồn, Tự Ngã hay là cái ‘Ta’, chỉ là một niềm tin sai lầm, một sự phóng đại của trí óc. Đây chính là Học Thuyết Vô Ngã, Không có linh hồn hay Không có tự ngã của đạo Phật.

Để tránh một sự lầm lẫn, ở đây nên nhắc rằng có hai loại sự thật: Sự thật ước lệ, theo quy ước truyền thống hay gọi là **Tục đế** (*sammuti-sacca*, tiếng Phạn: *Samvrti-satya*), và Sự thật tuyệt đối hay còn gọi là **Chân đế** (*paramatthasacca*, tiếng Phạn: *Paramārtha-satya*).¹²⁶ Trong cuộc sống hằng ngày, khi chúng ta dùng những cách diễn đạt như ‘Tôi’, ‘anh’ hay ‘cá nhân’, ‘thực thể’... không phải liên cho rằng chúng ta đang nói dối, vì sự thật không có cái ‘tôi’, cái ‘ta’ hay ‘cá nhân’ như thế, mà chúng ta đang nói bằng một sự thật theo quy ước của thế gian: **Tục đế**. ‘Tôi’, ‘anh’... là những cách diễn đạt quy ước truyền thống của thế gian, trong cuộc sống. Nhưng sự thật tối hậu hay Chân lý Tột cùng là không có cái ‘tôi’ hay một ‘cá nhân’ (như cái ‘anh’) hay một thực thể (như ‘linh hồn’): **Chân đế**.

Như Kinh Đại Thừa Nhập Lăng Già (*Mahāyāna-sūtrālaṅkāra*) có ghi:

“Một con người (*pudgala*) nên được xem là chỉ có trong sự giả lập, mệnh danh (*prajñapati*), (nghĩa là, theo quy ước thế gian thì có một cá thể hay con người), chứ không phải là trong thực tại (hay là một thực thể: *dravya*)”.¹²⁷

¹²⁶ Sāratha II (PTS), tr.77.

¹²⁷ Mahāyānasūtrālaṅkāra (Đại Thừa Nhập Lăng già), XVIII 92.

“Sự phủ nhận sự tồn tại của một Bản Ngã (*Ātman*) trường tồn bất biến là đặc điểm chung của hai hệ thống giáo lý Phật giáo “Nguyên Thủy” và Phật giáo “Đại thừa”, và vì vậy, không có lý do gì để cho rằng sự truyền thừa của Phật giáo, vốn hoàn toàn thống nhất với quan điểm này, là đã đi trệch hướng với những giáo lý nguyên thủy của Đức Phật”.¹²⁸

Cho nên, thật đáng tò mò vì không hiểu tại sao có một số học giả¹²⁹ vẫn cố gắng, một cách vô ích, lén lút đưa ý tưởng về bản ngã vào trong giáo lý của Đức Phật, điều đó hoàn toàn trái ngược với tinh thần của Phật giáo.

Những học giả này kính trọng, ngưỡng mộ, và tôn vinh Đức Phật và giáo lý của Người. Họ tôn vinh Phật giáo. Nhưng họ không thể tưởng tượng rằng đức Phật, người mà họ cho là một nhà tư tưởng sâu sắc và minh bạch nhất, đã có thể từ chối sự tồn tại của một Bản Ngã hay Tự Ngã, mà họ rất cần có nó. Một cách không ý thức, họ không biết rằng họ đang tìm sự ủng hộ của Đức Phật cho cái nhu cầu có một sự hiện hữu bất diệt *trong một cái Ngã*, dĩ nhiên không phải trong một cái ngã nhỏ bé cá nhân với một chữ *n* nhỏ, mà trong cái Ngã lớn với một chữ *N* lớn.

Tốt hơn, chúng ta nên thẳng thắn nói rằng con người tin vào Linh hồn, Bản Ngã (*Ātman*). Hoặc con người cũng có thể nghĩ rằng Đức Phật đã hoàn toàn sai khi phủ nhận sự tồn tại của Bản Ngã, *Ātman*. Nhưng điều chắc chắn rằng sẽ vô ích cho bất kỳ ai muốn đưa vào Đạo Phật những ý tưởng mà Đức Phật đã không bao giờ chấp nhận, như chúng ta đã được thấy trong các kinh tạng nguyên thủy cổ xưa nhất.

¹²⁸ H. Von Glasenapp, trong bài viết “Vedanta và Buddhism” về vấn đề Vô Ngã (Anatta) in trong tạp chí “The Middle Way”, tháng Hai, 1957, tr.154.

¹²⁹ Nhiều học giả bao gồm Bà Rhys Davids và một số người khác. Xem các sách của Bà Rhys Davids: *Gotama the Man* (Cồ-Đàm một Nhân Văn), *Sākya or Buddhist Origins* (Thích-Ca hay Nguyên thủy Phật giáo), *A Manual of Buddhism* (Cẩm Nang Phật giáo), *What was the Original Buddhism* (Phật giáo Nguyên Thủy là gì)...v.v

Những tôn giáo tin vào Thượng Đế và Linh hồn không giữ bí mật về hai ý tưởng này, mà ngược lại, họ đã tuyên thuyết chúng một cách thường xuyên và lập đi lập lại, bằng những từ ngữ hùng hồn. Nếu Đức Phật đã chấp nhận hai ý tưởng này (về Thượng đế và Linh hồn), vốn là rất quan trọng trong tất cả mọi tôn giáo, thì chắc chắn Người đã tuyên bố công khai cho mọi người biết, cũng như cách mà Người đã công khai diễn thuyết cho mọi người hiểu, chứ không che kín điều này mà không ai khám phá ra được suốt 25 thế kỷ trôi qua sau khi Đức Phật từ giã thế gian.

Người đời trở nên lo lắng, hoang mang với ý nghĩ là nếu đúng như giáo lý của Đức Phật về Vô-Ngã, thì cái ‘Ngã’ họ tưởng tượng là họ có được sẽ bị tiêu diệt. Đức Phật không phải không biết rõ về điều này.

Có lần một Tỷ kheo hỏi Đức Phật:

- “Thưa Đức Thế Tôn, có trường hợp nào con người phải bị đau khổ, day dứt khi không tìm thấy một cái gì đó thường hằng ở trong mình, không ?”

- “Có chứ thầy”, Đức Phật trả lời, “Một người có quan điểm sau đây: ‘Vũ trụ ấy chính là *Ātman*, tôi sẽ là nó sau khi chết, thường hằng, bất diệt, trường tồn, bất biến, và Tôi sẽ tồn tại như vậy đến bất tận’. Người đó nghe Như Lai hay đệ tử của Như Lai giảng giải về giáo pháp nhắm đến sự hủy diệt hoàn toàn tất cả quan điểm mang tính phỏng đoán... nhắm đến việc dập tắt “dục vọng”, nhắm đến sự buông bỏ, chấm dứt, Niết-bàn. Rồi người đó suy nghĩ: “Tôi sẽ bị tiêu diệt, tôi sẽ bị hủy diệt, tôi sẽ không còn nữa”. Vì vậy, người đó khóc than, lo lắng cho bản thân mình, rên siết, nức nở, tức tưởi đầm ngực, và trở nên hoang mang. “Vậy đó, này Tỷ kheo, đúng là có trường hợp người ta phải bị đau khổ, day dứt khi không tìm thấy một cái gì đó thường hằng ở trong mình”.¹³⁰

¹³⁰ M I (PTS), tr.136-137

Có lúc ở nơi khác thì Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỷ kheo, cái ý tưởng là ‘Tôi có thể không còn (*là ta*)’, ‘Tôi có thể không có (*ta*)’ thì làm kinh sợ những kẻ phàm phu vô học”.¹³¹

Những người muốn tìm thấy một cái “Ngã” trong Đạo Phật đều lập luận rằng: “Đúng là Đức Phật phân tích thực thể sống trong sắc, thọ, tưởng, hành và thức, và khẳng định rằng không có cái nào trong năm Uẩn đó là chính nó cả, tức không có cái nào có ‘tự tính’ hay ‘bản ngã’ cả. Nhưng Đức Phật không hề nói là không có cái ngã trong con người hay ở đâu khác, ngoài việc không có ngã trong Năm Uẩn”.

Lập luận này không đứng vững được, vì hai lý do sau đây:

1) Thứ nhất, theo giáo lý của Đức Phật, một sự sống hay một con người được cấu thành bởi Năm Uẩn như vậy, và không còn có gì khác nữa. *Không có khi nào khác hay bất kỳ chỗ nào khác* Đức Phật nói có bất cứ thứ gì ngoài Năm Uẩn trong một sự sống, một con người.

2) Thứ hai, Đức Phật đã nhiều lần, bằng những ngôn từ nhất quán và một cách tuyệt đối, từ chối sự tồn tại của *Ātman*, Linh hồn, Bản Ngã hay cái Tôi bên trong hay bên ngoài một con người, hoặc bất cứ chỗ nào trong vũ trụ này. Chúng ta hãy lấy một số ví dụ để thấy rõ.

Trong Kinh Pháp Cú, có ba dòng Kệ vô cùng quan trọng và cốt lõi của giáo lý Đức Phật. Đó là ba dòng Kệ số 5, 6 & 7 trong Phẩm XX (tức các Bài Kệ số. 277, 278 & 279).

¹³¹ Được trích trong MA II (PTS), tr.112.

Hai dòng kệ đầu ghi rằng:

“Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường”

(*Sabbe SAMKHĀRĀ aniccā*: Những gì có điều kiện, do duyên hợp, tức hữu vi đều vô thường).

Và:

“Tất cả các pháp hữu vi đều là khổ”

(*Sabbe SAMKHĀRĀ dukkhā*: Những gì có điều kiện, do duyên hợp, tức hữu vi đều thuộc về khổ-dukkha)

Và:

Dòng kệ thứ ba ghi rằng:

“Tất cả các pháp đều vô ngã”

(*Sabbe DHAMMĀ anattā*: Tất cả các pháp đều không có ngã, vô ngã).¹³²

Chúng ta nên cẩn thận quan sát trong hai dòng kệ đầu, chủ ngữ là chữ *samkhārā* (những pháp hữu vi, những thứ do điều kiện, do duyên hợp mà có) đã được dùng. Nhưng ở bài kệ thứ ba, chủ ngữ là chữ *dhammā* (pháp) đã được dùng. Tại sao ở dòng Kệ thứ ba không dùng luôn chữ *samkhārā* (những pháp hữu vi) như ở hai dòng kệ đầu?, và tại sao lại thay thế bằng chữ *dhammās* (Pháp)?. Đây là chỗ cần tháo gỡ của vấn đề ‘vô ngã’ này.

¹³² Trong tác phẩm “The Buddha’s Path of Virtue”, Nxb Adyra, Madras, Ấn-Độ, 1929, tr.69, F.L. Woodward đã dịch chữ Dhammā (pháp) ở đây qua tiếng Anh là: “All states compounded” (Tất cả những gì được kết hợp mà có) là hoàn toàn sai, chữ “Tất cả những gì được kết hợp” có nghĩa là: “Tất cả các pháp hữu vi” (*samkhāra*), chứ không phải nghĩa là Pháp (*Dhammā*) hay Tất cả các Pháp. ‘Dhammā’ nghĩa là ‘Pháp’.

Từ *samkhāra* (pháp hữu vi)¹³³ biểu thị về Năm Uẩn, về những sự vật hay trạng thái có điều kiện, tùy theo duyên, tương tức và tương quan lẫn nhau mà có, về cả hai phương diện vật chất (sắc) và tinh thần (tâm linh). Giả sử như dòng Kệ thứ ba mà ghi rằng: “*Sabbe SAMKHĀRĀ anattā*”, tức là “Tất cả các pháp hữu vi đều vô ngã”, thì mọi người sẽ nghĩ rằng: Cho dù những pháp hữu vi là vô ngã, thì có thể vẫn có ‘Ngã’ bên ngoài những pháp hữu vi, bên ngoài Năm Uẩn. Vì vậy, để tránh sự hiểu lầm này mà chữ *dhammā* đã được dùng trong dòng kệ thứ ba.

Chữ *dhamma* (pháp) mang nghĩa rộng lớn hơn chữ *samkhāra* (pháp hữu vi). Tất cả mọi thứ dù bên trong hay bên ngoài vũ trụ, mọi điều thiện hay ác, hữu vi (có điều kiện) hay vô vi (không điều kiện), tương đối hay tuyệt đối, đều nằm trong chữ “*pháp*” này.

(Hay nói cách khác, khi đã nói ‘tất cả các pháp’ hay ‘mọi pháp’ thì đã bao gồm tất cả các pháp hữu vi và vô vi, dù bất cứ ở đâu, bên trong hay bên ngoài thế giới hay vũ trụ -ND).

Vì vậy, mệnh đề: “*Sabbe DHAMMĀ anattā*”: “Tất cả các pháp đều không có Ngã”: không có Ngã, không có *Ātman* dù là bên trong hay bên ngoài Năm Uẩn hay bất cứ chỗ nào.¹³⁴

Điều này có nghĩa rằng, theo như trường phái Phật Giáo Nguyên Thủy, không có Ngã gì hết trong một cá nhân, con người (*puggala*) hay trong tất cả các pháp (*dhammas*).

¹³³ Samkhāra trong Năm Uẩn có nghĩa “Hành”, “sự tạo lập, tạo tác của tâm”, hay “Những hành vi thuộc tâm ý” tạo nghiệp quả. Nhưng ở đây nó có nghĩa bao hàm mọi sự vật do điều kiện hay do kết hợp mà có: các pháp hữu vi, gồm cả Năm Uẩn. Danh từ Samkhāra có nghĩa khác nhau tùy theo những ngữ cảnh khác nhau. Xem ¹³.

¹³⁴ Xem “*Sabbe Samkhāra anicca*” (Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường), “*Sabbe dhammā anattā*” (Tất cả các pháp đều vô ngã). M I (PTS), tr.228; S II, tr., 132-133.

Phật Giáo Đại Thừa vẫn giữ nguyên chính xác quan điểm này, không hề có một chút khác biệt nào, như họ cũng đã nhấn mạnh trong từ “*dharma-nairātmya*” tức là “Pháp Không”.

Trong kinh Alagaddūpama-sutta (*kinh Ví Dụ Con Rắn*) trong tập Kinh Trung Bộ, khi đang thuyết giảng cho các đệ tử của mình, Đức Phật nói rằng:

- “Này các Tỳ kheo, chấp nhận một thuyết linh hồn (*Attavāda*, *Hữu Ngã*) chẳng khác nào là chấp nhận nó không phát sinh u buồn, sầu khổ, khổ sở, sầu bi và phiền não. Nhưng này các Tỳ kheo, các thầy có thấy một thuyết linh hồn nào mà khi chấp nhận nó, sẽ không phát sinh u buồn, sầu, bi, khổ, não như vậy không?”

- “Chắc chắn là không có, thưa Đức Thế Tôn”

- “Tốt lắm, này các Tỳ Kheo. Ta cũng vậy, này các Tỳ Kheo, không thấy một thuyết linh hồn nào mà khi chấp nhận nó, sẽ không phát sinh u buồn, sầu, bi, khổ, não như vậy”.¹³⁵

Nếu như đã có một thuyết linh hồn nào mà Đức Phật đã chấp nhận, thì chắc chắn Đức Phật đã giải thích ngay lúc này rồi, bởi vì Đức Phật đã hỏi các Tỳ kheo có công nhận một thuyết linh hồn nào mà không tạo ra đau khổ. Nhưng theo quan điểm của Đức Phật, không có một thuyết linh hồn nào như vậy, và nếu như có một thuyết linh hồn nào, dù bất kỳ là kiểu gì, ngay cả rất tinh vi và siêu phàm, thì nó cũng là sai lầm và do tưởng tượng, tạo ra tất cả vấn đề rắc rối, tạo ra những chuỗi sầu, bi, khổ, não và phiền phức như vậy.

Tiếp tục trong bài giảng trong cùng một Kinh, Đức Phật lại dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, một khi không thật sự tìm thấy được cái Ngã nào hay bất cứ thứ gì thuộc về Ngã, thì quan điểm kiểu phỏng đoán như:

¹³⁵ MI (PTS), tr.137.

“Vũ trụ là *Ātman* (linh hồn), tôi sẽ là nó sau khi chết, thường hằng, trường tồn, mãi mãi, bất biến và tôi sẽ tồn tại như thế cho đến bất tận” là quan điểm không lành mạnh và ngu xuẩn”.¹³⁶

Ở đây, Đức Phật đã khẳng định một cách rõ ràng, dứt khoát là một *Ātman*, hay Linh hồn, hay Bản Ngã là không thể nào tìm thấy được trong thực tế và một điều ngu xuẩn khi tin vào sự có một cái ngã hay linh hồn như thế.

Một số người cố tìm kiếm một cái Ngã trong giáo lý của Đức Phật đã đưa ra một số ví dụ mà trước tiên là họ dịch từ sai và rồi lại diễn dịch nghĩa cũng sai lạc. Một trong những ví dụ đó là cụm từ nổi tiếng ‘*Āttā hi attano nātho*’ trong kinh Pháp Cú (*Phẩm XII, 4, tức bài Kệ số 160*), được dịch là: “Bản ngã (ta) là chúa tể của bản ngã” và được diễn dịch nghĩa là: “Bản ngã lớn là chúa tể của bản ngã nhỏ ”.

Trước tiên, sự phiên dịch trên là *không đúng*. *Āttā* không có nghĩa là bản ngã theo nghĩa là linh hồn. Trong tiếng Pali, từ *Āttā* được dùng như là một đại danh từ tương phản hay đại danh từ bất định, trừ khi trong một số ít trường hợp được dùng một cách đặc biệt và triết học để nói về thuyết linh hồn, như chúng ta đã thấy trên đây.

Theo cách dùng thông thường, như trong Phẩm XII của *Kinh Pháp Cú*, từ đó câu trên được trích, và trong nhiều chỗ khác, *attā* được dùng như một đại danh từ hay đại danh từ bất định có nghĩa

¹³⁶ Ibid, tr.138. Nói đến đoạn này, S. Radhakrishnan (trong quyển *Indian Philosophy* (Triết Học Ấn Độ), tập I, nxb London, 1940, tr.485) đã viết: “Chính quan niệm sai lầm về sự liên tục vĩnh viễn của cái tiểu Ngã (cái Ngã nhỏ) do mới bị đức Phật bác bỏ”. Ta không thể đồng ý với cách viết này. Thật sự thì trái lại là ở đây Đức Phật bài bác cả cái Ngã bao trùm vũ trụ, tức là Đại ngã hay Linh hồn. Như ta đã thấy trong một đoạn trước, Phật không chấp nhận một cái Ngã nào, dù lớn hay nhỏ. Theo quan điểm của Đức Phật mọi lý thuyết về Bản Ngã, Atman đều là sai lầm, là sự phóng túng mơ hồ của tâm thức mà thôi.

“chính tôi”, “chính anh”, “chính người đó”, “chính ta”, “chính người ta”... v.v.¹³⁷

Thứ hai, chữ *nātho* không có nghĩa là “chúa tể hay thượng đế, hay là Trời”, nhưng có nghĩa là “chỗ nương tựa”, “chỗ dựa”, “sự giúp đỡ”, “sự bảo vệ”¹³⁸, nó không liên quan gì đến bất kỳ linh hồn hay bản ngã siêu hình nào cả. Nó chỉ có nghĩa là bạn phải tự dựa vào chính bạn, chứ không phải dựa vào người khác.

Một ví dụ khác về sự cố gắng đưa ý tưởng về bản ngã hay linh hồn vào trong Phật giáo là chỗ cụm từ nổi tiếng: “*Attidipā viharatha, attasaranā anaññasaranā*”, trích từ Kinh **Đại Bát Niết-bàn** (*Mahāparinibbāna-sutta*).¹³⁹ Cụm từ này có nghĩa là: “*Hãy lấy chính mình là hòn đảo (chỗ dựa) cho chính mình, lấy chính mình là nơi nương tựa của chính mình, và đừng nương tựa vào người khác*”.¹⁴⁰

¹³⁷ Trong bài “Vedanta and Buddhism” (tạp chí “The Middle Way”, tháng Hai, 1957), H. Von Glasenapp đã giải thích về điểm này rất rõ.

¹³⁸ Luận giải về Kinh Pháp Cú (Dhp) đã ghi: “Nātho ti patitthā Nātho”. “Từ ‘Nātho’ có nghĩa là chỗ dựa (chỗ nương tựa, sự giúp đỡ, sự bảo vệ)”, (Dhp, A III (PTS), tr.148). Luận giảng về Kinh Pháp Cú bằng tiếng Sinhala Tích Lan cổ (“Sannaya of the Dhp”) có chú giải đầy đủ từ ‘Nātho’ nghĩa là: pihita vanneya: ‘chỗ dựa’, sự giúp đỡ, chỗ nương tựa.

Theo Luận giảng Kinh Pháp Cú của Trưởng Lão Purāṇa (Dhammapada Purāṇasannaya, nxb Colombo, 1926, tr. 77), nếu chúng ta lấy thể phủ định của từ ‘Nātho’, thì nghĩa của nó càng trở nên xác nhận hơn. Từ Anātha không có nghĩa là “không có thượng đế”, mà nó có nghĩa là “không được giúp đỡ”, “không có chỗ dựa”, “không được bảo vệ”, “đáng thương”. Ngay cả trong Từ Điển Pali của Hội Kinh Điển Pali (PTS) cũng giảng giải từ ‘nātho’ có nghĩa là: “người bảo vệ”, “chỗ nương tựa”, “sự giúp đỡ”, chứ không phải là “thượng đế” hay “chúa tể” gì cả. Còn cách dịch từ “Lokanātho là: Đáng Cứu Thế”, là cách diễn đạt phổ biến trong Thiên Chúa Giáo, thì không đúng, bởi vì Phật không phải là một đáng cứu thế. Đặc ngữ này thật sự có nghĩa là “Chỗ nương tựa của Thế gian”.

¹³⁹ D II (Colombo, 1929), tr.62.

¹⁴⁰ Rhys Davids (Dīgha-Nikāya-Trường Bộ kinh), Bản dịch II, tr.108) dịch sang tiếng Anh là: “Be ye lamps unto yourselves. Be ye a refuge to yourselves. Betake yourselves to no external refuge!” (Hãy là ngọn đèn cho chính mình, Hãy là chỗ nương tựa của chính mình, Lấy chính mình, không ai khác, làm chỗ nương tựa).

Những người mong muốn thấy một cái “Ngã” trong Phật giáo thì lại dịch những từ “Attidipā” và “attasaranā” là “hãy lấy bản thân (bản ngã!) mình làm ngọn đèn”, “lấy bản thân (bản ngã!) mình làm nơi nương tựa”.¹⁴¹

Chúng ta không thể nào hiểu được toàn bộ nghĩa (“*lấy bản thân mình*”) và ý nghĩa của lời khuyên của Đức Phật dành cho Ānanda, trừ khi chúng ta đi vào xem xét nguồn gốc và ngữ cảnh lúc những lời này được nói ra:

Đức Phật lúc đó đang ở một ngôi làng tên là Beluva, khoảng ba tháng trước khi *Bát-Niết-bàn*. Lúc đó do Đức Phật đã 80 tuổi, và đang chịu đựng bệnh đau hiểm nghèo, gần như sắp chết (*māranantika*).

Nhưng Người nghĩ rằng sẽ không hay nếu Người mất đi mà không để lại lời khuyên cho những đệ tử gần gũi và thân cận của Người. Vì vậy, một lòng can đảm và quyết tâm, Người chịu đựng đau đớn, cố gắng vượt qua bệnh đau và hồi phục. Nhưng sức khỏe của Người vẫn còn yếu. Sau khi hồi phục, Người ngồi dưới bóng cây bên trước chỗ Người lưu trú. Ānanda, người hầu cận, thị giả tận tụy nhất của Đức Phật đến bên người Thầy đáng kính, ngồi xuống gần Người, và thưa rằng:

- “Thưa Đức Thế Tôn, con đã chăm sóc sức khỏe cho Đức Thế Tôn, con đã chăm sóc Ngài khi Ngài bệnh yếu. Nhưng khi nhìn thấy bệnh đau của Đức Thế Tôn, bầu trời trở nên tối mờ đi trong con, các giác quan của con không còn biết rõ ràng nữa. Còn một chút an ủi là: con

¹⁴¹ Từ *dipā* ở đây không có nghĩa là ‘đèn’, mà nhất định có nghĩa “Hòn đảo”. Theo Luận Giải kinh Dīgha-nikāya (Trường Bộ kinh sơ giải) (nxb DA Colombo, tr.380) luận giải về chữ Dīpa ở đây có ghi: “Mahāsamuddagatam dīpam viya at-tānam dīpam patittam katvā viharatha” (Hãy làm một hòn đảo cho chính mình, một chỗ dựa (chỗ nghỉ ngơi), hay đúng hơn là một hòn đảo giữa đại dương). Samsāra: sự tái tục hiện hữu, sự luân hồi sinh tử, thường được gọi là ‘Biển luân hồi’ (Samsāra-sāgara), và cái cần thiết để được an toàn giữa đại dương là một hòn đảo, đất liền chắc chắn, chứ không phải một ‘ngọn đèn’ như vậy.

nghe Đức Thế Tôn sẽ không đi xa trước khi Ngài để lại một số di huấn cho Tăng đoàn”.

Và rồi, Đức Phật, với đầy lòng bi mẫn và tình cảm con người, đã nhẹ nhàng nói với người thị giả đáng yêu và tận tụy của mình:

- “Ānanda, Tăng Đoàn còn đang trông đợi gì ở ta nữa? Ta đã giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma, Chân Lý*) mà không hề phân biệt cái gì là công khai hay bí truyền. Về Chân Lý, Như Lai không có gì được gọi là còn trong nắm tay khép chặt của người thầy (*ācariya-muttthi*). Chắc chắn, này Ānanda, nếu có bất cứ ai nghĩ rằng người ấy sẽ lãnh đạo Tăng đoàn và Tăng đoàn nên phụ thuộc vào người ấy, và hãy để người ấy đưa ra chỉ thị. Nhưng Như Lai không có ý nghĩ như vậy. Vậy tại sao ta phải để lại di huấn về vấn đề Tăng đoàn? Bây giờ ta đã già, nay Ānanda, đã tám mươi tuổi rồi. Giống như một chiếc xe đã hư cũ cần phải sửa chữa liên tục mới chạy được, vì vậy, hình như đối với ta, thân thể của Như Lai phải được sửa chữa liên tục mới giữ được. *Vì thế, Ānanda, hãy lấy chính mình là hòn đảo (chỗ dựa) cho chính mình, lấy chính mình, không phải ai khác, là nơi nương tựa của chính mình; lấy Giáo Pháp (Dhamma) là hòn đảo (chỗ dựa), Giáo Pháp làm nơi nương tựa, không phải cái gì khác làm nơi nương tựa của mình.*”¹⁴²

Những điều Đức Phật muốn truyền thụ cho Ānanda đã rõ ràng. Ānanda đã rất buồn và trở nên u sầu. Người thị giả nghĩ rằng tất cả họ sẽ trở nên đơn độc, không người giúp đỡ, không nơi nương tựa, không còn ai dẫn dắt sau khi vị Đạo sư qua đời. Nên Đức Phật bèn an ủi, khuyến khích và động viên Ānanda, Người nói rằng tất cả họ nên dựa vào *chính bản thân mình*, và dựa vào giáo Pháp mà Đức Phật đã giảng dạy, chứ không dựa vào ai khác hay bất cứ thứ gì khác. Đây

¹⁴² D II (nxb Colombo, 1929), tr.61-62, chỉ có câu cuối (*in nghiêng*) được dịch nguyên văn. Phần còn lại của câu chuyện được kể vắn tắt theo kinh Đại Bát Niết Bàn (*Mahāparinibbāna-sutta*).

chính là vấn đề của những lời dạy ấy, chứ không liên quan gì đến Ātman (linh hồn) hay Bản Ngã hết.

Rồi sau đó, Đức Phật còn giảng giải thêm cho Ānanda là làm thế nào một người có thể *tự thân* là hòn đảo hay là nơi nương tựa cho chính mình, làm thế nào một người có thể lấy Giáo Pháp (*Dhamma*) là hòn đảo hay nơi nương tựa cho *chính mình*: Thông qua sự tu tập chánh niệm hay sự ý thức về thân, cảm thọ (giác quan), tâm và những đối tượng của tâm (*tức là thực hành Tứ Niệm Xứ, Satipatthānas*).¹⁴³ Ở đây, Đức Phật không nói gì về đề tài *Ātman* (*Linh hồn*) hay Bản ngã gì cả.

Một chuyện khác cũng rất thường được trích dẫn bởi những người muốn tìm Ngã, Ātman trong giáo lý của Đức Phật. Một hôm Đức Phật ngồi dưới bóng cây trong một khu rừng trên đường đi từ Benarès (Ba-la-nại) đến Uruvelà. Vào ngày ấy có 30 hoàng tử trẻ tuổi đang đi cắm trại cùng với những người vợ trẻ của họ trong cùng khu rừng ấy. Một hoàng tử chưa vợ mang theo một gái giang hồ. Trong khi những người khác đang vui đùa, thì cô ta trộm một vài đồ vật quý giá và trốn mất. Trong khi đi tìm cô ấy trong rừng, họ gặp Đức Phật đang ngồi dưới gốc cây và hỏi Người có thấy một người đàn bà đi qua không. Người hỏi có chuyện gì. Sau khi nghe họ giải thích đức Phật hỏi họ: “Các người nghĩ sao, hỏi những người trẻ tuổi? Điều gì tốt hơn cho các người: đi tìm một người đàn bà hay đi tìm *chính mình*?”¹⁴⁴

Ở đây là một câu hỏi đơn giản và theo cách tự nhiên, chứ không phải là sự biện hộ, rào đón để dẫn đến ý xa lạ nói về một cái Ngã, Ātman siêu hình nào ở đây cả. Họ đã trả lời là đi *tìm chính mình* thì tốt hơn. Nên Đức Phật đã bảo họ ngồi xuống và giảng Giáo Pháp cho họ. Theo bài pháp mà Phật đã giảng cho họ còn ghi lại trong kinh điển nguyên thủy, không có một chữ nào nói về một Ātman hay Ngã cả.

¹⁴³ Ibid., tr.62., về đề tài Satipatthāna (kinh Tứ Niệm Xứ), xem chương VII – “Thiền”.

¹⁴⁴ Mhvg (Alutgama, 1929), tr. 21-22.

Người ta đã viết nhiều về “**sự im lặng**” của Đức Phật, trong câu chuyện có một Parivrājaka (tu sĩ lang thang) tên là Vacchagotta khi ông này hỏi Phật là có một Ātman, Bản Ngã hay không. Câu chuyện được ghi lại như sau:

Vacchagotta đến gặp Phật và hỏi rằng: “Thưa Đức Cồ-Đàm, có một Bản ngã không?”

Đức Phật im lặng.

- “Thưa Đức Cồ-Đàm, có một Bản ngã không?”

Đức Phật lại im lặng. Vacchagotta đứng dậy và bỏ đi.

Sau khi Parivrājaka đó bỏ đi, Ānanda liền hỏi Đức Phật là tại sao Người không trả lời những câu hỏi của Vacchagotta.

- “Này Ānanda, khi vị tu sĩ lang thang Vacchagotta đó hỏi: “Có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời “Có Ngã”, thì, này Ānanda, ông ta sẽ đứng về lập trường của các du sĩ, ẩn sĩ và các Bà-la-môn, họ đang ôm chặt thuyết trường tồn (*sassata-vāda*).

- “Này Ānanda, khi vị tu sĩ lang thang Vacchagotta đó hỏi: “Không có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời “Không có Ngã”, thì, này Ānanda, ông ta sẽ đứng về lập trường của các du sĩ, ẩn sĩ và các Bà-la-môn, họ chủ trương thuyết chủ trương thuyết đoạn diệt (*uccheda vāda*)”.¹⁴⁵

- “Này Ānanda, khi vị tu sĩ lang thang Vacchagotta đó hỏi: “Có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời “Có Ngã”, thì liệu điều này có

¹⁴⁵ Vào một lần gặp khác, Đức Phật đã bảo chính Vacchagotta này rằng: “Nhu Lai không có lý thuyết nào hết, bởi vì Nhu Lai đã thấy rõ bản chất của sự vật” (M I (PTS), tr. 486). Tương tự lúc này, Phật không muốn gắn bản thân mình với bất kỳ một nhà triết giảng nào.

đúng với sự hiểu biết của ta là: “*Tất cả các Pháp (dhammas) đều không có Ngã*”?¹⁴⁶

- “Chắc chắn không, thưa Đức Thế Tôn”.

- “Này Ānanda, khi vị tu sĩ lang thang Vacchagotta đó hỏi: “Không có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời “Không có Ngã”, thì điều đó sẽ càng làm rối trí ông Vacchagotta vốn đã rối trí từ lâu về vấn đề này rồi.¹⁴⁷ Bởi vì ông ta có thể đã nghĩ rằng: “Trước đây ta có một Bản ngã, Ātman, còn bây giờ thì (biết rằng) ta không có Bản ngã nào hết”.¹⁴⁸

Bây giờ đã rõ là sao Đức Phật đã im lặng. Nhưng câu chuyện sẽ rõ ràng hơn nữa nếu chúng ta đi vào xem xét toàn bộ hoàn cảnh

¹⁴⁶ *Sabbe dhammā anattā* (Tất cả các pháp đều vô ngã, Chư pháp vô ngã). Đúng y nguyên văn dòng đầu tiên của Kệ 279 trong kinh Pháp Cú (XX, 7), như đã thảo luận trước đây về Vô Ngã. Woodward đã hoàn toàn sai khi dịch những chữ này là “Tất cả mọi sự vật (pháp) đều vô thường”, (in trong quyển Kindred Saying IV, tr.282), có lẽ vì sơ sót. Những lỗi này rất nghiêm trọng. Có lẽ đây là một trong những lý do vì sao người ta đã có quá nhiều cuộc luận đàm vô ích về sự im lặng của Đức Phật. Chữ quan trọng nhất trong ngữ cảnh này là chữ “anatta” (‘không có ngã’ hay ‘vô ngã’), đã bị dịch sai là “Vô thường”.

Những bản dịch kinh Pāli ra tiếng Anh thường có những sai sót lớn, nhỏ theo kiểu này, một số vì sơ xuất và bất cẩn, một số thì do thiếu hiểu biết chuyên sâu về ngôn ngữ nguyên thủy (tiếng Pāli). Dù do lý do nào đi nữa, thì vẫn hữu ích khi nhắc lại ở đây, mà vẫn giữ trọn lòng kính trọng đối với những học giả tiên phong trong lĩnh vực dịch kinh điển này, rằng chính những sai sót đó phải chịu trách nhiệm vì đã làm phát sinh ra nhiều tư tưởng sai lầm về Phật giáo trong những người học Phật, đặc biệt là những người không thể nào tiếp cận được nguyên bản kinh bằng ngôn ngữ nguyên thủy. Vì thế, thật tốt khi biết rằng cô TS. I. B. Horner, thư ký của Hội Kinh Điển Pāli (PTS), đã dự định xuất bản lại những bản dịch mới có sửa chữa, hiệu đính lại.

¹⁴⁷ Thật ra, một lần gặp mặt khác trước đó, khi Phật giải thích một vấn đề sâu sắc và tế nhị (Vấn đề điều gì xảy ra sau khi một A-la-hán chết). Vacchagotta nói: “Thưa Ngài Cồ-Đàm, ở đây tôi bị rơi vào ngu tối, tôi càng bị quần trí. Những tin tưởng ít nhiều có được từ lúc bắt đầu câu chuyện với Ngài thì bây giờ cũng đã biến mất.” (M I (PTS) tr.487). Vì vậy mà Đức Phật không muốn làm cho ông ta quần trí thêm nữa.

¹⁴⁸ S IV (PTS), tr. 400- 401.

và cách thức mà Đức Phật đáp lại những câu hỏi và người đặt câu hỏi. Chỗ này, những người đang thảo luận vấn đề (về Ngã) thường bỏ qua.

Đức Phật không phải là cái máy tính để trả lời cho tất cả những câu hỏi mà những người khác đặt ra cho Người, mà không hề có suy xét, cân nhắc. Người là một người thấy thực tế, đầy lòng bi mẫn và trí tuệ. *Phật đã không trả lời những câu hỏi chỉ để biểu lộ kiến thức và trí khôn của mình, nhưng chỉ trả lời những câu hỏi để giúp người hỏi tìm thấy con đường dẫn đến sự giác ngộ.* Khi nói với ai, Phật luôn luôn để ý đến trình độ phát triển của họ, thiên hướng tinh thần của họ, sự xác lập đã có trong tâm trí của họ và khả năng của họ để hiểu được một vấn đề nào đó.¹⁴⁹

Theo như Đức Phật, có bốn cách để đáp lại những câu hỏi:

- 1) Có những câu hỏi nên được trả lời thẳng, một cách trực tiếp.*
- 2) Có những câu hỏi nên trả lời bằng cách phân tích.*
- 3) Có những câu hỏi nên trả lời bằng cách đặt câu hỏi khác hay câu hỏi ngược lại.*
- 4) Và sau cùng, có những câu hỏi nên bỏ qua, không trả lời.¹⁵⁰*

Có nhiều cách để bỏ qua, không trả lời một câu hỏi. Một cách là nói rằng câu hỏi không được trả lời hay giải thích, đó là cách mà Đức Phật đã nói với cũng chính ông Vacchagotta trong nhiều lần gặp, khi ông này đặt những câu hỏi nổi tiếng như: *Vũ trụ có trường tồn hay không, ...v.v...* cho Đức Phật¹⁵¹. Tương tự như cách này, Đức Phật đã trả lời cho Mālunkyaputta (*như chúng ta đã biết*) và nhiều người khác.

¹⁴⁹ Kiến thức này của Phật được gọi là *Indriyaparopariyattanāna* (nghĩa là: Biết căn tánh chúng sinh). M I (PTS), tr.70, Vibh (PTS), tr.340.

¹⁵⁰ A (Colombo, 1929) tr.216.

¹⁵¹ Chẳng hạn như xem trong S IV (PTS), tr.393-395, M I (PTS), tr.484.

Nhưng cách trả lời này không thể áp dụng cho vấn đề về ‘Bản ngã’, *Ātman* có tồn tại hay không, bởi vì Phật phải luôn luôn thảo luận và giải thích về nó. Phật không thể nói là “có Ngã”, bởi vì nó ngược lại với giáo lý của Người là “*Tất cả các pháp đều không có ngã*”.

Nhưng Phật cũng không thể nói là “không có Ngã”, vì điều đó, một cách không cần thiết và vô tình, sẽ càng làm thêm quân trí ông Vacchagotta tội nghiệp, vốn đang quân trí, hoang mang về vấn đề này, như ông ta cũng đã thừa nhận trước đó¹⁵². Ông ta chưa đủ sẵn sàng để hiểu về Vô Ngã (*Anatta*). Vì vậy, trả lời câu hỏi này bằng cách im lặng là cách khôn ngoan nhất trong trường hợp đặc biệt này.

Chúng ta cũng không quên rằng Đức Phật cũng đã biết ông Vacchagotta từ lâu, câu chuyện đó không phải là lần đầu tiên người tu sĩ lang thang đó đến gặp Phật. Người thầy khôn khéo và đầy lòng bi mẫn đã truyền đạt cho ông ta nhiều tư tưởng và đã cân nhắc nhiều điều để giảng giải cho người đang quân trí này. Nhiều kinh nguyên thủy cũng ghi lại việc tu sĩ lang thang Vacchagotta thường xuyên quay lại gặp Đức Phật và các đệ tử khác để đặt những câu hỏi tương tự nhiều lần, chứng tỏ rằng ông ta rất lo lắng, hầu như bị ám ảnh bởi vấn đề chưa được làm rõ này¹⁵³. Sự im lặng của Đức Phật dường như đã có nhiều tác dụng tốt đối với Vacchagotta hơn là những câu trả lời hay thảo luận hùng biện cho vấn đề này.¹⁵⁴

¹⁵² Xem ²⁸

¹⁵³ Chẳng hạn như xem trong S III (PTS), tr.257-263, IV, từ tr.391, từ tr.395, từ tr.398, tr.400; MI, từ tr.481, từ tr.483, từ tr.489, trong A V, tr.193.

¹⁵⁴ Bởi vì, ta thấy sau đó Vacchagotta lại đến thăm đức Phật, nhưng lần này ông ta không hỏi những câu hỏi như thường lệ, mà lại nói: “Đã lâu kể từ khi tôi có cuộc nói chuyện với Đức Cồ-Đàm trước đây. Lành thay nếu Đức Cồ-Đàm sẽ giảng cho tôi vấn đề về chủ đề Thiện Ác (*kusalākusalam*)”. Phật bảo rằng Người sẽ giảng cho ông về Thiện Ác, vấn đề cũng như chi tiết, và Người đã làm thế. Cuối cùng, Vacchagotta trở thành một đệ tử của Phật, nương theo giáo lý Phật và ông đắc quả A-la-hán, chứng ngộ Chân lý, Niết-bàn, và khi ấy những vấn đề Ngã và các vấn đề khác không còn ám ảnh ông nữa. (M I (PTS), từ tr. 489).

Nhiều người lại coi cái ‘Ngã’ có nghĩa như cái hay thường được gọi là ‘tâm’ hay ‘thức’. Nhưng Đức Phật dạy rằng nếu vậy, tốt hơn một người nên nhận lấy cái cơ thể vật chất, thân xác làm ‘Ngã’ hơn là lấy tâm trí, ý nghĩ, hay ý thức, vì thân xác có vẻ ổn định, chắc chắn hơn những thứ kia, bởi vì tâm, ý hay thức (*citta, mano, viññāna*) liên tục thay đổi, biến đổi liên tục, liên tục suốt ngày đêm, nhanh hơn nhiều so với sự thay đổi của thân (*kāya*).¹⁵⁵

(Nếu cho rằng có một bản ngã là một cái gì đó trường tồn, không thay đổi, bất biến mà còn giả định như là tâm, ý, thức vốn luôn luôn thay đổi, biến đổi, sinh diệt- thì là hoàn toàn mâu thuẫn -ND).

Một cảm giác gì đó mơ hồ về cái “TÔI LÀ” đã tạo ra ý tưởng về một ‘bản ngã’ mà không có một thực tại tương ứng với nó. (Đây một Lẽ Thật –ND) —Và thấy được Lẽ Thật này để thấy được Niết-bàn, là một điều không thật dễ dàng.

Trong kinh Tương Ưng Bộ (*Samyutta-nikāya*) có một cuộc đàm thoại khá sáng tỏ vấn đề về điểm này giữa thầy Tỳ kheo tên Khemaka và một nhóm Tỳ kheo.

Những Tỳ kheo này hỏi Khemaka rằng ông ta có thấy được cái Ngã hay bất cứ cái gì liên quan đến Ngã bên trong năm Uẩn hay không. Khemaka trả lời “Không”. Nên các Tỳ kheo bảo rằng, nếu vậy, ông chắc hẳn đã là một A-la-hán đã hết những ô nhiễm, bất tịnh. Nhưng Khemaka thú nhận rằng, mặc dù ông ta không thấy một cái Ngã nào hay bất cứ thứ gì liên quan đến Ngã trong Năm Uẩn:

¹⁵⁵ S II (PTS), tr.94. Nhiều người cho rằng Ālayavijñāna (A-lại-ya Thức, Tàng thức) hay Tathāgatagarbha (Như Lai Tạng) trong Phật giáo Đại thừa là một cái gì tương tự như “Bản Ngã”. Nhưng kinh Lankavatāra-sutra (Lăng-già) nói rõ ràng rằng đó không phải là Ngã (Ātman). (Kinh Lăng-già, tr.78-79).

- “Tôi không phải là một A-la-hán đã giải thoát mọi ô nhiễm bất tịnh. Hồi các đạo hữu, nói về Năm Uẩn Dính Chấp, tôi có cảm giác “TÔI LÀ”, nhưng không thấy được rõ ràng “ĐÂY LÀ TÔI”.

Sau đó, Khemaka giải thích rằng cái ông ta gọi “TÔI LÀ” không phải là sắc, thọ, tưởng, hành hay thức hay bất cứ cái gì ngoài những thứ đó. Nhưng ông ta có cảm giác “TÔI LÀ” khi đối với Năm Uẩn, nhưng ông không thể nào thấy rõ “Đây là TÔI”.¹⁵⁶

Ông ta nói rằng nó giống như mùi hương của một bông hoa: nó không phải là mùi hương của cành hoa, không phải là mùi hương của màu hoa, không phải mùi hương của phần hoa, mà là mùi hương của hoa.

Khemaka giải thích thêm rằng, ngay cả một người đã được những giai đoạn đầu của sự chứng ngộ, cũng vẫn còn cảm giác cái “TÔI LÀ”. Nhưng sau đó, người đó tinh tiến thêm nữa, cảm giác “TÔI LÀ” đều biến mất, giống như mùi hóa chất của áo quần mới giặt sẽ bay đi mất sau một thời gian cất giữ trong hộp.

Cuộc thảo luận này cũng thật là hữu ích đối với những Tỳ kheo đó, như trong kinh nguyên thủy ghi lại rằng sau đó, họ và cả Khemaka cũng trở thành A-la-hán, giải thoát hết mọi ô nhiễm bất tịnh, và cuối cùng cũng không còn cái cảm giác “TÔI LÀ”.

Theo sự giảng dạy của Đức Phật, sẽ không đúng khi chủ trương ý kiến “Tôi không có Ngã” (đó là thuyết tự hủy diệt) và cũng không đúng khi chủ trương ý kiến “Tôi có Ngã” (đó là thuyết trường tồn), bởi vì cả hai đều là cái cùm, cả hai đều phát sinh từ ý tưởng sai lầm về cái “TÔI LÀ”.

Thái độ đúng đối với vấn đề vô ngã, *Anatta*, là không nắm giữ một quan điểm hay ý kiến nào, mà phải nhìn những sự vật một cách khách

¹⁵⁶ Đây cũng chính là **điểm** mà cho đến ngày nay nhiều người vẫn thường nói về “Ngã”.

quan như-chúng-là, chứ không dựa những dự đoán, phóng túng của tâm thức; thấy được cái chúng ta gọi là ‘Tôi’ hay một ‘con người’ chỉ là một sự kết hợp của các Uẩn vật chất và tinh thần, chúng hoạt động với nhau một cách phụ thuộc vào nhau, trong một dòng chảy liên tục của thay đổi theo từng khoảnh khắc, theo quy luật tác động và hậu quả, nhân quả, và không có cái nào là thường hằng, tồn tại mãi mãi, bất biến và bất diệt trong toàn thể sự hiện hữu của thế gian.

Đến đây, một câu hỏi theo lẽ tự nhiên sẽ được đặt ra: Nếu không có *Ātman* hay Tự Ngã, ai sẽ nhận lãnh hậu quả của Nghiệp (*karma*), của những hành động gây ra nghiệp. Không ai đã trả lời câu hỏi này thỏa đáng hơn chính Đức Phật. Khi câu hỏi này được một Tỳ kheo hỏi, Đức Phật trả lời rằng:

*“Ta đã dạy cho các thầy, này Tỳ kheo, để thấy được tính “có điều kiện” (tính hữu vi) khắp nơi trong tất cả mọi sự vật”.*¹⁵⁷

Giáo lý của Đức Phật về Vô Ngã, *Anatta*, Không Có Linh Hồn, Không có tự tính, Không có tự ngã không nên được xem là tiêu cực, là phủ định, là mang tính tự hủy diệt. Cũng giống như Niết-bàn, nó là Chân Lý, Thực Tại; và Thực Tại không thể là phủ định, tiêu cực được. Chính cái niềm tin sai lầm trong một cái bản ngã không có thật, do tưởng tượng mà ra, mới là tiêu cực.

Giáo lý về Vô Ngã, *Anatta*, xua tan đi bóng tối của những niềm tin sai lạc đó, và mang lại ra ánh sáng của trí tuệ. Nó không tiêu cực phủ định, như ngài Vô Trước (*Asanga*) đã nói một cách rất khéo: ***“Có một lẽ thật là Vô ngã”*** (*nairātmyàs-tità*).¹⁵⁸

¹⁵⁷ M III (PTS) tr. 19; S III, tr. 103.

¹⁵⁸ Abhisamuc, tr.31.

Chương VII

Thiền: Sự Tu Dưỡng Tâm

(Bhāvanā)

Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, có hai loại bệnh. Hai loại đó là gì? Loại bệnh về thể xác và loại bệnh về tinh thần (tâm bệnh). Dường như có nhiều người không phải chịu bệnh tật thể xác được một năm, hai năm..., hay thậm chí được cả trăm năm hay hơn nữa. Nhưng, này các Tỳ kheo, rất hiếm khi trên thế gian này có ai tránh được bệnh về tâm thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, ngoại trừ những người đã giải thoát khỏi những ô nhiễm bất tịnh trong tâm” (ví dụ như những *A-la-hán*).¹⁵⁹

Giáo lý của Đức Phật, đặc biệt là phương pháp ‘Thiền’ của Người, nhằm mục đích tạo ra trạng thái lành mạnh của tâm, sự cân bằng và sự tĩnh lặng hoàn toàn. Điều không may là không ở một chủ đề hay lĩnh vực nào trong giáo lý nhà Phật lại bị hiểu lầm nhiều như là lĩnh vực “Thiền” này, bởi cả những người Phật tử và cả những người không phải Phật tử.

Ngay cả khi từ “Thiền” được đề cập đến, người ta liền nghĩ đến sự trốn thoát khỏi những hoạt động của cuộc sống, tưởng tượng ra một tư thế ngồi im, giống như một pho tượng trong những hang động hay trong phòng, cóc của một tu viện, hay ở những nơi xa lánh khỏi xã hội cuộc đời, miên man và chìm đắm trong vào những suy tư hay sự xuất thần huyền bí, thần diệu nào đó.

¹⁵⁹ A (Colombo, 1929), tr.276.

“Thiền Phật giáo” không có nghĩa như kiểu sự trốn tránh cuộc đời như vậy. Lời dạy của Đức Phật về đề tài này đã bị hiểu lầm một cách sai trái hay không được hiểu nhiều, cho nên đến thời mạt pháp sau này, phương pháp “Thiền” đã bị suy đồi và tha hóa thành những lễ nghi và tập tục nặng về phần kỹ thuật, quy cũ.¹⁶⁰

Nhiều người quan tâm đến việc hành ‘thiền’ hay *Yoga* nhằm đạt được những sức mạnh tâm linh huyền bí giống như kiểu “con mắt thứ ba”, mà người khác không có được. Một đạo trước, có một ni sư ở Ấn Độ đã cố gắng tu luyện phát triển năng lực nhìn thấy được bằng hai tai, trong khi đó cô vẫn nhìn được hoàn hảo bằng hai mắt thường!. Những kiểu ý tưởng này chẳng là gì cả, mà chỉ là “Sự tha hóa lệch lạc về tâm linh”. Đó chỉ là vấn đề về dục vọng, “sự thèm khát” có được năng lực khác thường.

Từ “Thiền” là một từ thay thế rất nghèo nàn cho từ nguyên thủy bằng tiếng Pali “*bhāvanā*” có nghĩa là “sự nuôi dưỡng” hay “sự phát triển”, chẳng hạn như nuôi dưỡng tâm hay phát triển tâm. Từ *bhāvanā* trong Phật giáo, nói đúng ra, là *sự tu dưỡng tâm* theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này. Nó, việc tu dưỡng tâm, nhằm mục đích làm trong sạch tâm, khỏi những ô nhiễm, bất tịnh và phiền não, chẳng hạn như: Tham dục, sân hận, ác tâm, lừa dối, lo lắng và bất an, nghi ngờ (hay thường được gọi tắt là Sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến - ND); và ngược lại, để tu dưỡng những phẩm chất tốt như: tập trung (Định), tĩnh lặng, nhằm dẫn đến cuối cùng chứng đạt được **trí tuệ** cao nhất, để thấy được bản chất mọi sự vật ‘như-chúng-là’, và chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng, Niết-bàn.

¹⁶⁰ Theo “Yogāvacara’s Manual” (*Cẩm nang Thiền Du-già, hay Yoga Thiền của T.W. Rhys Davids*, nxb London 1896), một bản văn về Thiền viết ở Tích Lan vào khoảng thế kỷ 18, đã chứng tỏ Thiền vào thời bấy giờ suy đồi thành một tục lệ đọc tụng thần chú, đốt nến v.v...

Xem thêm chương XII, nói về “Tu Tưởng Khổ Hạnh” (*The Ascetic Ideal*), trong quyển “History of Buddhism in Ceylon” (Lịch sử Phật giáo Tích Lan) do chính tác giả Walpola Rahula biên soạn, (Nxb Colombo, 1956), từ tr.199.

***Có hai dạng Thiền:**

(I) Một là phát triển việc định tâm, tức **Thiền Định** (*samatha* hay *samādhi*), tức sự tập trung vào một điểm của tâm (*cittakaggatā*, tiếng Phạn *cittaikāgratā*), thông qua nhiều phương pháp khác nhau được miêu tả trong kinh tạng nguyên thủy, để dẫn đến những trạng thái huyền vi cao nhất, như là “Không vô biên xứ” (*cảnh giới Không, không có gì*) hay “Phi tưởng Phi Phi tưởng xứ” (*cảnh giới ‘Không có tri giác’ cũng ‘Không không tri giác’*). Tất cả những cảnh giới, những trạng thái huyền vi, xuất thần đó, đều do tâm tạo ra, do tâm sinh ra và có điều kiện, tức là hữu vi (*samkhata*)¹⁶¹. Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Chân Lý, Niết-bàn. Dạng thiền này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo thuần túy, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực “Thiền” Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là cốt lõi thiền để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học hành những cách thiền của Du-già (*yoga*) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc được những tầng thiền cao nhất; nhưng Người không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không mang lại sự giải thoát hoàn toàn, chúng không mang lại *sự nhìn thấy bên trong Thực Tại Tối Cùng*. Phật coi những cảnh giới huyền bí này chỉ là “sự sống hạnh phúc, hỷ lạc trong đời sống hiện hữu này”- còn gọi là “hiện tại lạc trú” (*ditthadhammasukhavihāra*), hay “Sự sống an tịnh, an bình”- còn gọi là “Tịch tịnh trú” (*santavihāra*), chứ không có gì hơn nữa.¹⁶²

¹⁶¹ Xem chương IV, nói về Điều Đế Thứ Ba, sự tạo tác của tâm và *chú thích* về pháp hữu vi (*samkhata*).

¹⁶² Xem Sallekha-sutta (Kinh “Đoạn Giảm”, thuộc Trung Bộ Kinh số 8).

(II) Vì vậy, Đức Phật đã phát minh ra phương pháp hành Thiền thứ hai khác, được gọi là **Thiền Quán** hay **Thiền Minh Sát** (*Vipassanā* tiếng Phạn *Vipasyanā* hay *vidarsanā*), là sự ‘Nhìn Thấu Suốt Tận Bên Trong’ mọi sự vật, dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn cho tâm, dẫn đến chứng ngộ Chân Lý, Thực Tại Tột Cùng, Niết-bàn. Đây chính là **cốt lõi** của Thiền Phật giáo, là phương pháp tu dưỡng tâm theo Phật giáo. Đó là phương pháp phân tích dựa vào sự chánh niệm, ý thức rõ biết, sự tỉnh thức, sự quán sát (*nên gọi là minh sát, tức là nhìn rõ, quán chiếu sáng suốt*).

Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách! Tuy nhiên, tác giả cũng cố gắng giới thiệu bằng những tóm lược và những ý tưởng ngắn gọn về Thiền Phật giáo chính thống, phương pháp tu dưỡng tâm hay phát triển tâm một cách thực tiễn, như sau:

* Bài thuyết giảng quan trọng nhất của Đức Phật về vấn đề phát triển tâm (“Thiền”) được gọi là **Kinh Niệm Xứ** (*Satipatthāna-sutta*, là *Kinh số 22 của Trường Bộ Kinh (Digha-nikāya)* hay *Kinh số 10 của Trung Bộ Kinh (Majjhima-nikāya)*). Kinh thuyết giảng này được đề cao trong truyền thống Phật giáo, nó thường xuyên được tụng đọc không những trong các tu viện Phật giáo mà ngay cả trong các gia đình Phật tử, khi các thành viên trong gia đình ngồi xoay vòng và lắng nghe tụng đọc kinh này một cách miên mật. Thường khi *Kinh* này được các Tỷ kheo đọc cho những người sắp chết trên giường bệnh để làm thanh tịnh ý nghĩ (niệm) của những người đang trước cận tử nghiệp.

Những cách thực hành thiền được nêu ra trong *Kinh* này không có gì xa rời khỏi cuộc sống, không phải là sự trốn tránh khỏi cuộc sống, mà trái lại, những phương pháp đó đều liên hệ với cuộc sống, kết nối với những hoạt động hằng ngày, với những sầu khổ và vui sướng, những lời nói và ý nghĩ, những vấn đề về đạo đức và tri thức của tất cả chúng ta.

Bài *Kinh* thuyết giảng này được chia ra làm *bốn* phần hay *bốn* lĩnh vực quán niệm, nên được gọi là “**Tứ Niệm Xứ**” và được Đức Phật cho là “**con đường duy nhất**” để chứng ngộ Niết-bàn. Đó là:

- (1) Phần thứ nhất nói về **Thân** (*kāya*)
- (2) Phần thứ hai nói về cảm giác và **Cảm thọ** (*vedanā*)
- (3) Phần thứ ba nói về **Tâm** (*citta*), và
- (4) Phần thứ tư nói về **Những đối tượng khác nhau của Tâm**, những đề tài về đạo đức và trí tuệ, tức là **Pháp** (*dhamma*).

Chúng ta phải luôn ghi nhớ rằng, dù bất kỳ dạng “thiền” hay “thiền quán” nào, thì điều cốt lõi chính là sự chú tâm hay là (chánh) **Niệm** (*sati*), sự chú ý hay quan sát, tức là **Quán sát** hay Tùy quán (*anupassanā*).

(1) Thiền quán về Thân:

1) Quán hơi thở ra vào:

Một trong những phương pháp thông dụng, nổi tiếng nhất và thực tiễn nhất của ‘thiền’ kết nối với Thân đó là phương pháp “Chú tâm hay niệm về hơi thở ra thở vào” (*ānāpānasati*).

- Chỉ riêng phương pháp ‘thiền’ này mới cần có tư thế ngồi riêng, đặc biệt như đã được miêu tả trong kinh.

- Còn những dạng ‘thiền’ khác ghi trong kinh Niệm Xứ này, bạn có thể ngồi, đứng, đi hoặc nằm tùy theo ý bạn. Nhưng để tu tập sự chánh niệm hay tập trung vào hơi thở ra, thở vào, bạn phải nên ở thể ngồi, như trong kinh đã chỉ dẫn, “ngồi chéo chân kiêu kiết già, giữ cho thân thẳng đứng và luôn chú tâm, tỉnh giác”. Tuy nhiên, kiểu ngồi kiết già

không phải là thuận lợi, dễ dàng cho tất cả mọi người ở những quốc gia khác nhau, đặc biệt là không dễ dàng đối với người Âu Mỹ. Đối với những người thấy khó khăn trong tư thế ngồi kiết già, có thể ngồi trên ghế, “giữ cho thân thẳng đứng và luôn chú tâm, tỉnh giác”.

Một điều thật cần thiết là người hành thiền phải ngồi thẳng lưng (nhưng không phải thẳng đơ, cứng nhắc), hai bàn tay đặt một cách thoải mái lên hai đùi. Sau khi đã xong tư thế ngồi như vậy, bạn có thể nhắm mắt lại hoặc có thể tập trung nhìn vào chóp mũi của bạn, tùy theo kiểu nào bạn thấy dễ làm.

Thật ra, bạn luôn thở ra, thở vào suốt ngày suốt đêm, nhưng bạn không bao giờ chú tâm đến việc thở đó, bạn chưa bao giờ dành một giây để chú tâm vào hơi thở. Bây giờ thì bạn chỉ làm một việc là chú tâm đến hơi thở. Cứ thở ra, thở vào như bình thường, không cố gắng thở hay thở theo ý mình. Cứ để cơ thể và hơi thở tự nhiên thở ra thở vào. Bây giờ, bạn chú tâm tập trung vào hơi thở ra và thở vào, hay để tâm của bạn để ý, quan sát hơi thở vào ra của bạn, để tâm bạn chú ý và tỉnh thức vào hơi thở vào ra của bạn.

Khi bạn thở, có khi bạn thở sâu, có khi bạn thở không sâu. Điều này không là vấn đề gì cả. Cứ thở một cách bình thường, thở một cách tự nhiên. Điều duy nhất là khi bạn thở một hơi thở sâu, bạn phải ý thức được đó là hơi thở sâu, và cứ như vậy. Nói cách khác, tâm của bạn phải tập trung vào hơi thở của bạn, chú ý đến sự chuyển động (thở vào thở ra) của hơi thở và những thay đổi của nó. Hãy quên đi tất cả những thứ khác xung quanh mình, quên đi môi trường bạn đang ngồi, không được mở mắt lên hay nhìn bất cứ cái gì xung quanh. Cố gắng làm được như vậy trong năm hoặc mười phút.

Vào lúc mới đầu tập thiền, bạn sẽ thấy cực kỳ khó khăn để mang tâm tập trung vào hơi thở của mình. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi thấy tâm mình chạy nhảy như thế nào. Nó không bao giờ yên một chỗ.

Bạn bắt đầu suy nghĩ nhiều thứ khác nhau. Bạn nghe thấy âm thanh bên ngoài. Tâm của bạn liền bị quấy nhiễu và xao lãng. Bạn có thể chán nản và thất vọng. Nhưng nếu bạn cứ thực hành bài tập thiền này hai lần mỗi ngày, vào buổi sáng và buổi tối, được khoảng năm đến mười phút mỗi lần, thì dần dần, từ từ, bạn sẽ tập trung tâm vào hơi thở được. Sau một số giai đoạn luyện tập như vậy, bạn sẽ trải nghiệm được một khoảnh khắc tâm bạn hoàn toàn tập trung vào hơi thở của bạn, bạn sẽ không còn nghe thấy những âm thanh thậm chí gần sát bên bạn, và trần cảnh bên ngoài cũng không còn hiện hữu đối với bạn.

Khoảnh khắc mong manh đó là một kinh nghiệm kỳ lạ đối với bạn, đầy những khoái cảm, sung sướng và tĩnh lặng, mà bạn sẽ muốn tiếp tục có nó. Nhưng bạn không thể có được nữa. Vì thế, bạn lại tiếp tục thực hành một cách đều đặn, bạn có thể lặp lại được kinh nghiệm đó nhiều lần và mỗi lần lại lâu hơn. Đó chính là khoảnh khắc bạn hoàn toàn quên mình vào sự tập trung, chánh niệm vào hơi thở. Chừng nào bạn còn ý thức về bản thân mình thì bạn sẽ không bao giờ tập trung vào điều gì cả!

Việc tập luyện sự chú ý, chú tâm, (*chánh Niệm*) vào hơi thở, là một trong những cách hành thiền đơn giản và dễ dàng nhất, nhằm mục đích phát triển sự tập trung (*Định*) dẫn đến chứng đắc những tầng Thiền (*dhyāna*) huyền vi rất cao sâu hơn. Bên cạnh đó, năng lực tập trung (*Định Lực*) là điều cốt lõi, không thể thiếu được, cho bất kỳ sự hiểu biết sâu, sự thâm nhập, tri kiến xuyên suốt bản chất sự vật, bao gồm cả sự chứng ngộ Niết-bàn.

Ngoài những điều nói trên, việc thực hành tập trung vào hơi thở cũng sẽ mang lại những kết quả tức thì, nó làm cho bạn khỏe khoắn, thư giãn, ngủ sâu, và mang lại khả năng hiệu quả làm việc cho bạn. Nó làm cho bạn bình yên và tĩnh lặng. Ngay cả những lúc bạn hồi hộp hay bị kích động, nếu bạn thực hành (việc tập trung hơi thở) trong vài phút, bạn sẽ thấy bản thân mình lập tức lắng xuống và bình an. Bạn sẽ cảm thấy như mình vừa tỉnh dậy sau một cuộc nghỉ ngơi thật tốt.

2) Quán hành động hiện tại:

Một cách ‘thiền’ (sự phát triển tâm) quan trọng, thực tiễn và hữu ích khác là chú tâm và chánh niệm vào bất cứ những gì bạn làm, hành vi bằng thân hay lời nói bằng miệng, trong công việc, sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của bạn, dù là ở những nơi riêng tư, công cộng hay ở nơi làm việc.

Bất cứ khi nào, dù là khi bạn đi, đứng, ngồi, nằm hay ngủ, dù là đang co duỗi chân tay, hay đang nhìn ngắm xung quanh, hay khi mặc quần áo, khi nói chuyện hay đang im lặng, khi ăn hoặc uống, ngay cả khi bạn trả lời điện thoại theo cách tự nhiên, hay bất cứ hành vi hoạt động nào, bạn cũng phải chú tâm vào, biết rõ hành động bạn đang làm ngay lúc đó.

Nói cách khác, bạn phải sống trong từng khoảnh khắc hiện tại, trong mỗi hành động hiện tại. Điều này không có nghĩa là bạn không được suy nghĩ gì về quá khứ hay tương lai. Mà ngược lại, bạn có thể nghĩ về chúng, trong tương quan liên hệ với giây phút hiện tại, hành động hiện tại, khi nào và ở chỗ nào chúng liên quan đến hiện tại.

Thông thường thì người ta không sống với những hành động, trong thời khắc hiện tại. Họ sống với quá khứ và tương lai. Mặc dù trông họ đang làm điều gì đó ngay lúc này, ở đây, nhưng họ sống ở một nơi khác trong ý nghĩ, sống với những vấn đề khó khăn và lo toan trong đầu đang tưởng tượng, hay nhiều khi sống trong ký ức về quá khứ hoặc sống với khát vọng và những suy đoán về tương lai.

Vì vậy, họ không thật sự sống với, và cũng không thưởng thức được gì với, những việc họ đang làm trong hiện tại. Vì vậy, họ bất hạnh và không kết nối được với phút giây hiện tại, với công việc đang làm trên tay, và lẽ tự nhiên là họ không thể nào làm hết mình những việc họ đang làm trước mắt.

Đôi khi bạn thấy một người trong quán ăn vừa đọc sách báo vừa ăn, cảnh này diễn ra rất thường xuyên. Người ta có thể nghĩ rằng người đó đang thực hiện cả hai việc đọc và ăn. Thật ra, người đó chẳng thực hiện được việc nào, đọc không ra đọc và ăn không ra ăn, và anh ta cũng chẳng thưởng thức được việc gì. Anh ta bị căng thẳng và bị quần tâm trí, và anh ta không thể thưởng thức được việc gì anh ta đang làm trong giây phút hiện tại, anh ta không sống trong giây phút hiện tại, mà anh ta đang cố trốn chạy khỏi cuộc sống, một cách không ý thức và điên rồ. (Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là một người không nên nói chuyện thư giãn với bạn mình khi đang ăn).

Bạn không thể nào thoát khỏi cuộc sống, mặc dù bạn có thể cố thử. Chừng nào bạn còn sống, dù là ở trong thành thị hay ở trong hang động, bạn còn phải đối mặt với nó và sống với nó. *Cuộc sống thật sự là giây phút hiện tại - không phải là những ký ức về quá khứ, vốn đã qua và chết rồi, cũng không phải là những ước mơ về tương lai, vốn vẫn còn chưa thấy được ở phía trước. Người biết sống trong hiện tại là sống cuộc sống thật sự, và người đó là hạnh phúc nhất.*

Khi được hỏi tại sao các đệ tử của Phật, mặc dù sống một cuộc sống đơn giản và yên lặng, chỉ ăn mỗi ngày một bữa, mà nét mặt thật là hoan hỉ, rạng rỡ, Đức Phật bèn đáp rằng: “Họ không hối tiếc về quá khứ, họ cũng không suy ngẫm về tương lai. Họ sống trong hiện tại. Vì thế cho nên họ luôn rạng rỡ. Nếu sống bằng việc suy tính về tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ, thì kẻ ngu sẽ khô héo như lau xanh bị chặt bỏ (phơi nắng)”.¹⁶³

Sự chú tâm hay chánh niệm không có nghĩa là bạn phải suy nghĩ và ý thức “Tôi đang làm việc này” hay “Tôi đang làm việc kia”. Không phải vậy. Mà là ngược lại. Ngay lúc bạn nghĩ “Tôi đang làm việc này” thì bạn trở nên ý thức về mình, và rồi bạn không sống trong hành động đang làm đó, mà bạn sống với ý nghĩ về “Tôi đang”, và

¹⁶³ S I (PTS), tr.5

kết quả là việc làm của bạn cũng bị làm hỏng luôn, vì bạn chỉ tập trung vào cái “Tôi đang” chứ không còn tập trung vào việc bạn đang làm. Bạn phải quên mình hoàn toàn và hòa mình hết vào việc bạn đang làm. Ngay lúc một người phát biểu trở nên ý thức về mình và nghĩ rằng “Tôi đang phát biểu với khán giả”, thì sự phát biểu của anh ta đã bị xao lãng, quấy rối và dòng suy nghĩ bị đứt mạch hay mạch ý triển khai của anh ta bị gián đoạn. Nhưng một khi anh ta quên mình để tập trung hết vào bài phát biểu, vào chủ đề phát biểu, thì anh ta thể hiện tốt nhất, anh ta phát biểu hay nhất và giảng giải mọi điều một cách trôi chảy, rõ ràng.

Tất cả mọi tác phẩm lỗi lạc, từ nghệ thuật, thơ ca, trí tuệ hay tâm linh, đều được sản sinh vào lúc người sáng tạo ra nó quên hết mình hoàn toàn vào công việc, vào hành động sáng tạo đó, khi họ đã hoàn toàn quên hết mình và chìm đắm vào hành động đang làm và khi đó, họ hoàn toàn không còn ý thức về mình.

Sự chú tâm hay chánh niệm vào những hành động của mình, như Đức Phật đã chỉ dạy, là sống trong hiện tại, sống trong hành động hiện tại. (Trường phái thiền ‘Zen’ cũng bắt nguồn từ nền tảng giáo lý này).

Ở đây, trong phương pháp thiền định này, bạn không cần phải thực hiện những hành động đặc biệt nào để phát triển tâm cả, mà bạn chỉ cần chú ý và chú tâm vào những hành động bạn đang làm. Bạn không cần phải bỏ ra một giây phút quý báu nào để nghĩ về cái phương pháp “thiền” đặc biệt này: Bạn chỉ cần tập luyện luôn luôn chú tâm và chánh niệm, cả ngày lẫn đêm, vào tất cả mọi hành động trong đời sống hằng ngày của bạn.

Hai hình thức ‘thiền quán’ trên đây, tức chú tâm vào *hơi thở*, là: (1) “**Quán hơi thở**”; và chú tâm vào những *hành động* của mình là: (2) “**Quán hành động hiện tại**” đều kết nối với thân, là phương pháp *thiền quán Thân*.

(2) Thiền quán Về Cảm Thọ:

Tiếp theo có phương pháp phát triển tâm (“Thiền”) đối với những cảm thọ hay cảm giác của chúng ta, lúc vui sướng hay buồn khổ hay trung tính. Chúng ta hãy xem xét một ví dụ. Bạn trải nghiệm một cảm thọ không vui, buồn rầu. Trạng thái này của tâm là mờ mịt, mơ hồ, không rõ ràng, nó đang bị đè nén. Trong nhiều trường hợp, ta thậm chí không biết rõ tại sao chúng ta lại có cảm giác buồn rầu như vậy. Trước tiên, bạn phải học cách là không nên rầu rĩ trước cảm giác buồn rầu đó, không nên trở nên lo lắng về những điều buồn lo, bức xúc đó. Nhưng bạn phải cố gắng tìm hiểu tại sao có cảm thọ hay cảm giác buồn rầu hay bức xúc như vậy. Hãy suy xét nó khởi sinh, nó gây ra như thế nào, nó biến mất và nó chấm dứt như thế nào. Cố gắng suy xét nó cứ như bạn đang quan sát từ bên ngoài, không xía vào bằng những phản ứng chủ quan, cứ như một nhà khoa học quan sát một vật thể, một sự vật vậy.

Ở đây, bạn không nên nhìn nó một cách chủ quan như là “cảm giác của tôi” hay “cảm thọ của tôi”, mà chỉ nhìn nó một cách khách quan như là “một cảm giác” hay một “cảm thọ”. Thêm nữa, bạn cũng phải quên đi cái ý tưởng sai lầm về cái “Tôi”. Khi bạn thấy được bản chất của nó, nó khởi sinh và biến mất như thế nào, thì tâm bạn bắt đầu vô tư, không còn thiên vị đối với cảm thọ đó, và trở nên lìa bỏ và giải thoát khỏi nó.

+ Cách này cũng thực hiện nên làm, tương tự đối với tất cả những cảm giác hay Cảm Thọ khác của chúng ta.

(3) Thiền quán về Tâm:

Chúng ta hãy thảo luận về hình thức “Thiền” quan sát tâm của chúng ta. Chúng ta phải luôn biết được khi nào tâm chúng ta còn si mê, dính

mắc hoặc không còn dính mắc; khi nào tâm bị chi phối bởi sân hận, ác độc, ghen ghét; hay đầy lòng yêu thương, bi mẫn; khi nào tâm bị u mê, lạc hướng hay có được sự hiểu biết đúng đắn và rõ ràng, và v.v... cứ như vậy.

Chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta thường xuyên thấy sợ hãi hay hổ thẹn khi nhìn vào tâm mình. Vì vậy, chúng ta thường tránh né nó. Chúng ta nên mạnh dạn và thành thật, nhìn thẳng vào tâm mình, như cách chúng ta nhìn vào mắt mình trong gương vậy.¹⁶⁴

Ở đây, không phải là thái độ chỉ trích hay phán xét, hay phân biệt đúng sai, tốt xấu. Đó chỉ là việc quan sát, nhìn xem và suy xét. Bạn không cần phải là một quan tòa, mà là một nhà khoa học. Khi bạn quan sát tâm mình, và thấy được bản chất của nó một cách rõ ràng, thì bạn cảm thấy vô tư, dừng dừng đối với cảm xúc, tình cảm và trạng thái của tâm. Và như vậy, bạn trở nên không còn dính mắc và được tự do, để bạn có thể thấy mọi sự vật như chúng là.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ. Giả sử bạn đang giận dữ, đang bị chi phối bởi *sân* hận, ác ý, và sự thù ghét. Điều đáng tò mò, và thật nghịch lý, là một người đang trong cơn giận thật sự không biết hay để ý vào việc anh ta đang giận. Ngay lúc anh ta biết được và chú ý vào trạng thái tâm của mình, lúc anh ta thấy được cơn giận của mình, thì sự giận dữ đó, cứ như thể nó thấy mắc cỡ và hổ thẹn, bắt đầu lắng xuống. Bạn nên quan sát bản chất của nó, nó khởi lên như thế nào, nó biến mất như thế nào. Ở đây xin nhắc lại, bạn không nên nghĩ rằng “Tôi đang giận” hay nghĩ về “cơn giận của tôi”. Bạn chỉ nên biết, chú ý đến trạng thái của một cái tâm đang giận, ‘tâm sân’. Bạn chỉ quan sát và suy xét tâm sân một cách khách quan.

+ Đây cũng là thái độ, cách thực hiện nên làm đối với tất cả mọi cảm xúc, tình cảm và những Trạng Thái khác của Tâm.

¹⁶⁴ M I (PTS), tr.100

(4) Thiền quán về Pháp: – (“*Pháp*”: những đối tượng khác nhau của Tâm).

Rồi cũng còn một hình thức “Thiền” đối với những vấn đề về đạo đức, tâm linh và trí tuệ. Tất cả những học tập, nghiên cứu, việc đọc sách, thảo luận, đàm thoại và tranh luận về những đề tài đó, đều nằm trong phương pháp “thiền” này. Đọc một quyển sách và suy nghĩ sâu sắc về những vấn đề trong sách, là một dạng của “thiền”. Như chúng ta đã thấy trước đây¹⁶⁵ trong cuộc đàm thoại giữa Tỳ kheo Khemaka và nhóm Tỳ kheo về một *phương thức* “thiền” sau đây có thể dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn:

1) Thiền quán về Năm Chướng Ngại:

Theo như *phương thức* “Thiền” này, bạn có thể nghiên cứu, suy nghĩ và suy xét về “**Năm Chướng Ngại**” (*Nivarana*), (còn gọi là ‘*Năm Triền Cái*’ hay ‘*Ngũ Cái*’) như sau:

- 1) **Tham** dục (*kāmacchanda*)
- 2) Ác tâm, thù ghét, **Sân** hận (*vyāpāda*),
- 3) Mệt mỏi và đã dụi, còn gọi là **Hôn Trầm** (*thina-middha*),
- 4) Bất ổn và lo lắng, còn gọi là **Trạo Hối** (*uddhacca-kukkucca*),
- 5) **Hoài Nghi** (*vicikicchā*).

Năm đặc điểm này được xem là chướng ngại cho bất kỳ sự hiểu biết thấu đáo nào, và vì vậy là chướng ngại cho bất kỳ sự tiến bộ nào. Khi một người quá bị chi phối bởi năm chướng ngại này và không biết cách nào để loại bỏ chúng, thì người đó không thể nào hiểu, phân biệt được những điều đúng sai, tốt xấu.

¹⁶⁵ Xem cuối Chương VI, “*Học Thuyết Về Vô Ngã*”: Khemaka & nhóm Tỳ kheo đó đàm thoại một *phương thức* “thiền”, sau này họ trở thành A-la-hán.

2) Thiền quán dựa vào Bảy Yếu Tố Giác Ngộ:

Chúng ta cũng có thể “Thiền” dựa vào “**Bảy Yếu Tố để Giác Ngộ**” (Bojjhanga), (còn gọi là ‘*Thất Giác Chi*’). Những yếu tố đó là:

- 1) **Niệm** (*sati*), biết rõ và chú tâm vào mọi hoạt động và chuyển động về thân và tâm, như đã nói trên đây.
- 2) Suu tâm và nghiên cứu, tìm hiểu những vấn đề khác nhau của giáo pháp, hay còn gọi là **Trạch Pháp** (*dhamma-vicaya*). Bao gồm việc học, đọc, nghiên cứu, thảo luận, đàm thoại, nghe giảng những chủ đề liên quan đến giáo pháp, trong mọi khía cạnh về tôn giáo, đạo đức và triết học
- 3) **Năng lực tinh tấn** (*viriya*), nỗ lực, làm việc, tu tập với lòng quyết tâm đến tột cùng.
- 4) Vui vẻ hay tâm **Hỷ** (*piti*), bản tính hoàn toàn ngược lại với thái độ bi quan, ảm đạm và buồn bã của tâm.
- 5) Thư thái hay **Khinh An** (*passaddhi*), là sự thả lỏng, thoải mái thân và tâm. Không nên căng thẳng về thể xác, tinh thần.
- 6) Tập trung hay **Định** (*samādhī*), như đã thảo luận trước đây.
- 7) Buông xả hay tâm **Xả** (*upekkhā*), tức là đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống bằng sự tâm bình tĩnh, sự tĩnh lặng, không bị rối loạn.

***Để tu dưỡng những phẩm chất này, điều cốt lõi không thể thiếu được là phải có ước muốn, ý chí và lòng hướng thượng hết mực.**

Còn nhiều những điều kiện thuộc về vật chất và tâm linh (thân và tâm) khác, để trợ giúp cho việc phát triển mỗi phẩm chất, đều được chỉ dạy rõ trong các Kinh nguyên thủy.

3) *Thiền quán về Năm Uẩn:*

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể “Thiền” quán về những chủ đề của “*Năm Uẩn*”, tìm hiểu vấn đề “*Cái gì là một thực thể sống, một con người?*” hay “*Cái gì được gọi là cái ‘Tôi’?*” hoặc “Thiền” về *Tứ Diệu Đế* (như chúng ta đã thảo luận trong các chương trước).

***Nghiên cứu và sưu tầm về những vấn đề để tạo lập hình thức thiền của phần “Thiền” thứ tư này – [“(4). **Thiền quán Pháp**”, hay những đối tượng khác nhau của Tâm], để dẫn đến sự chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng.

4) *Những hình thức “Thiền” khác:*

Ngoài những hình thức và *phương thức* “Thiền” chúng ta đã thảo luận trên đây, còn rất nhiều chủ đề về “Thiền học”, theo truyền thống có khoảng **bốn mươi** chủ đề..., trong đó chúng ta nên đặc biệt đề cập đến chủ đề “*Bốn Trạng thái Siêu phàm*”, hay còn gọi là “*Bốn Phạm Trú*” (*Brahma-vihāra*), đó là:

1) Lòng **Từ** (*mettā*): tình thương yêu và thiện ý bao trùm, phổ quát đối với tất cả mọi chúng sinh, không hề có sự phân biệt nào, “như một người mẹ thương yêu đứa con duy nhất.”

2) Lòng **Bi** mẫn (*karunā*): lòng cảm thông, xót thương và bi ai đối với mọi chúng sinh đang chìm trong đau khổ, phiền não và hoạn nạn.

3) Lòng hoan **Hỷ** (*muditā*): vui vẻ, vui mừng đối với sự thành công, thành đạt của người khác, đối với phúc lợi và hạnh phúc của người khác. Và,

4) Lòng buông **Xả** hay tâm xả bỏ (*upekkhā*): sự vô tư, bình thản trước những thăng trầm của cuộc sống.

Chương VIII

Những Điều Phật Đã Dạy & Thế Giới Ngày Nay

Có một số người cho rằng Phật Giáo là một hệ thống triết lý thật là cao vời và siêu phàm mà mọi người nam nữ đều không thể thực hành được trong thế giới hiện tại đây áp những công việc của chúng ta, và rằng chỉ có những người từ bỏ thế giới hiện tại này để rút lui vào chùa chiềng tu viện, hoặc một nơi vắng vẻ nếu người ấy muốn trở thành Phật tử thật sự.

Đây là một ngộ nhận đáng buồn vì lẽ do thiếu hiểu biết về những điều dạy của Đức Phật. Người ta thường có những kết luận sai trái, vội vã từ những gì do nghe được hoặc do thỉnh thoảng đọc được đâu đó, hoặc do những điều viết bởi vài người thiếu hiểu biết về tất cả các khía cạnh của Phật giáo mà chỉ đưa ra những quan điểm thiên lệch và chủ quan. Thật ra những lời dạy của Đức Phật không chỉ dành riêng cho giới Tăng Ni, tu sĩ xuất gia ở trong các tu viện, mà cũng dành cho mọi người nam nữ bình thường đang sống ở nhà với gia đình của họ. “Bát Chánh Đạo” là lối sống của người theo Phật, được dạy cho tất cả mọi người mà không hề có phân biệt xuất gia hay tại gia.

Hầu hết mọi người trên thế gian này không thể xuất gia thành tu sĩ hoặc cũng không thể lẫn tránh vào hang động hay rừng sâu để tu hành. Vì thế, Đạo Phật dù cao cả và tinh hoa đến đâu, cũng sẽ vô dụng đối với nhân loại nếu đại đa số mọi người không thể thực hành được trong đời sống hằng ngày, trong gia đình. Nhưng nếu hiểu đúng tinh thần Phật giáo (chứ không phải chỉ hiểu bằng chữ nghĩa, ngôn từ), chắc chắn chúng ta có thể thực hành lời Phật dạy trong khi vẫn sống cuộc đời bình thường của mỗi người.

Có một số người thấy dễ dàng tu theo Phật nếu được ở một nơi xa xôi hẻo lánh tách biệt với xã hội. Cũng có người lại thấy sự ẩn dật đó làm cho họ chán ngán, buồn bã cả thể chất lẫn tinh thần, do vậy nếp sống ấy không giúp ích gì cho sự phát triển đời sống tri thức và tâm linh họ.

Sự từ bỏ chân chính (cuộc sống phàm phu) không có nghĩa là bản thân mình phải xa lánh khỏi thế gian. Sariputta (Xá-Lợi-Phất), một đệ tử hàng đầu của Đức Phật, nói rằng một người có thể sống trong rừng sâu và xả thân thực hành khổ hạnh, nhưng trong đầu toàn những suy nghĩ không thanh tịnh và đầy những ‘dính mắc’. Một người khác có thể sống trong làng mạc hoặc thành thị, không thực hành khổ hạnh, nhưng tâm của anh ta thanh tịnh và không hề bị ô nhiễm bởi những ‘dính mắc’. Trong hai người đó, người sống ở làng mạc hoặc thành thị chắc chắn là hơn hẳn và thanh cao hơn người tu khổ hạnh trong rừng sâu kia.¹⁶⁶

Suy nghĩ phổ biến của nhiều người là muốn theo thực hành Đạo Phật thì phải xa lánh đời sống, đó cũng là một quan niệm sai lầm. Trong văn học Phật giáo, có rất nhiều chỗ nói đến những người nam nữ sống đời gia đình bình thường mà vẫn thực hành một cách hiệu quả những gì Phật dạy, và chứng ngộ Niết-bàn. Tu sĩ lang thang (du sĩ) tên Vacchagotta (*mà ta đã gặp trong Chương về Vô Ngã*) một hôm hỏi Đức Phật có nam nữ đệ tử nào của Người sống đời sống gia đình, nhờ theo giáo lý Người, đạt những trạng thái tâm linh cao siêu không. Phật trả lời không phải chỉ một hai người, một trăm, năm trăm, mà còn nhiều hơn thế nữa, những người thiện nam và thiện nữ cư sĩ sống đời sống gia đình đã theo giáo lý Người một cách hiệu quả và đạt được những trạng thái tâm linh cao siêu.¹⁶⁷

¹⁶⁶ M I (PTS), tr. 30-31.

¹⁶⁷ Ibid, từ tr.490.

Một điều có thể chấp nhận được cho một số người chọn đời sống lánh trần ở một nơi vắng vẻ, tránh xa sự ồn ào và phiền phức. Nhưng chắc chắn rằng điều đáng khen và đáng khích lệ hơn lẽ nên thực hành Đạo Phật khi sống chung với mọi người, giúp đỡ họ và phục vụ cho họ. Một số người có thể lánh xa xã hội để tu tập ở một nơi vắng vẻ, yên tĩnh để cải thiện tâm tính và tính cách - chẳng hạn như bước đầu tu tập về mặt đạo đức, tâm linh và trí tuệ, để sau đó đủ mạnh mẽ quay về giúp đỡ đồng loại. Nếu có ai sống một cuộc sống đơn độc một mình chỉ suy nghĩ về hạnh phúc và sự ‘cứu rỗi’ cho riêng mình, không quan tâm đến đồng loại xung quanh, thì điều này hoàn toàn không đúng với những điều dạy của Đức Phật vốn dựa vào nền tảng là lòng thương yêu, từ bi và giúp đỡ người khác.

Mọi người có thể đặt câu hỏi rằng: Nếu một người có thể tu tập theo Đạo Phật trong khi vẫn sống cuộc đời bình thường tại gia, vậy thì Đức Phật sáng lập ra Tăng Đoàn tu sĩ (*sangha*) để làm gì? Tăng Đoàn là nơi dành cho những người muốn cống hiến cả đời mình để tu tập phát triển tâm linh và trí tuệ của riêng mình mà còn để dẫn thân giúp đỡ người khác. Một cư sĩ tại gia không thể nào cống hiến tất cả cuộc đời, cuộc sống của mình để giúp đỡ người khác, trong khi đó một tu sĩ (Tỳ Kheo) không còn trách nhiệm gia đình và những ràng buộc thế gian thì hoàn toàn có thể phục vụ, giúp đỡ cho “điều tốt của đại chúng và hạnh phúc của nhiều người khác”, theo như lời dạy của Đức Phật.

Vì vậy, trong suốt lịch sử của Phật giáo, các tu viện, chùa chiền không chỉ trở thành một trung tâm tâm linh chỉ để tu hành mà còn là trung tâm học thuật và văn hóa (chẳng hạn là nơi để các thầy tu thuyết pháp, giảng dạy Phật pháp cho các Phật tử...).

(I) Kinh Sigala-Sutta (*Kinh Lời Khuyên Dạy Sigàla*), còn gọi là “*Kinh Thiện Sinh*” (thuộc Trường Bộ Kinh- Kinh số 31) được đề cập

đến sự tôn trọng đời sống cư sĩ, gia đình và những quan hệ xã hội bởi Đức Phật.

Một người trẻ tuổi tên Sigala thường thờ cúng sáu Phương của vũ trụ (Đông, Tây, Nam, Bắc, Thiên đế (*nadir*) và Thiên đỉnh (*zenit*), theo như lời dạy và nghi lễ mà người cha quá cố để lại.

Đức Phật nói với chàng trai trẻ rằng: “*Những Nguyên Tắc Cao Cả*”, hay còn gọi là “*Thánh Giới Luật*” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về sáu phương thì khác. Theo “*Thánh Giới Luật*” của Đức Phật, sáu phương đó là:

Đông: Cha mẹ

Nam: Thầy Cô

Tây: Vợ con

Bắc: Bạn bè, những người họ hàng và láng giềng

Thiên đế (*nadir*): người ở, người làm, nhân viên

Thiên đỉnh (*zenith*): Những người mộ đạo, người theo đạo, thánh nhân.

- “Con nên tôn thờ sáu Phương như vậy”, Đức Phật nói. Ở đây, chữ ‘tôn thờ’ hay ‘thờ phụng’ (*namass eyya*) thật sự có ý nghĩa, vì ở đây người nên tôn thờ những điều thiêng liêng, những điều đáng vinh danh và những điều đáng tôn thờ.

Sáu *Phương* hay sáu *Nhóm* gia đình và xã hội nêu trên được Phật giáo coi là thiêng liêng, đáng tôn trọng và tôn thờ. Nhưng ‘tôn thờ’ sáu *Phương* đó bằng cách nào?. Đức Phật dạy rằng một người có thể ‘tôn thờ’ sáu *Phương* chỉ bằng cách thực hiện đúng nghĩa vụ với sáu *Phương* đó, như được giải thích trong bài thuyết pháp của Phật dành cho chàng Sigala trong Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*”, Chương IX.

Đức Phật dạy rằng một người có thể “tôn thờ” sáu Phương chỉ bằng ***cách sống đúng*** và ***cách thực hiện đúng*** các Bỏn Phận với:

- 1) Cha Mẹ;
- 2) Quan hệ giữa Thầy (cô) & Trò;
- 3) Quan hệ Vợ Chồng.

[Trong Kinh: Sự việc mà Đức Phật không quên đề cập đến những món quà người chồng phải nên mua tặng cho vợ, đủ để nói lên sự thấu hiểu và thông cảm sâu sắc đầy tình người của Phật đối với cảm xúc, tình cảm của mọi con người bình thường];

- 4) Quan hệ giữa Bạn Bè, Bà con Họ hàng & Láng giềng;
- 5) Quan hệ giữa Chủ & Người làm;
- 6) Quan hệ với Người mộ đạo, tu sĩ, Thánh nhân, Bà-la-môn những người cư sĩ...

[Trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyuttanikàya), một trong những kinh Pàli cổ xưa nhất, vua trời Đế Thích (Sakka), vua của những vị trời (Devas) tuyên bố rằng không những ông sùng kính các tu sĩ sống đời thánh thiện đức hạnh mà còn kính trọng những cư sĩ (upāsaka, Ưu-bà-tắc) làm những việc công đức, có đức hạnh và duy trì gia đình của họ một cách đúng đắn, phải đạo].¹⁶⁸

(II) Nếu một người có mong muốn trở thành một Phật tử thì không cần phải qua một nghi lễ dẫn nhập (hay rửa tội) gì cả. Khi một người có hiểu biết về những lời dạy của Đức Phật (Phật Pháp), và nếu tin tưởng những điều Phật đã dạy là con đường đúng đắn (*Chánh đạo*) và thực hành theo Con đường Chánh đạo đó, thì người đó đã trở thành một Phật tử rồi.

¹⁶⁸ S I (PTS), tr.234.

(Chỉ khi người đó xuất gia để trở thành một Tỳ kheo (bhikkhu), tức là trở thành một thành viên của Tăng đoàn, thì người đó phải trải qua một quá trình học đạo và tu tập kỷ luật, giới hạnh...).

Tuy nhiên theo truyền thống lâu đời ở một số quốc gia Phật giáo, mọi người được coi là một Phật tử khi người ấy đã quy y Phật, Pháp, Tăng (thường được gọi *Tam Bảo*); và chấp nhận tuân theo Ngũ Giới (*Panca-sila*), tức năm điều giới hạnh tối thiểu dành cho các Phật tử tại gia, bao gồm:

- 1) Không sát sanh
- 2) Không trộm cắp
- 3) Không tà dâm, ngoại tình
- 4) Không nói dối
- 5) Không uống rượu, không dùng những thức uống độc hại.

Những điều giới hạnh này được ghi rõ trong các kinh nguyên thủy. Lễ “**Quy Y**” thường được dẫn dắt bởi một tu sĩ xuất gia (nhà sư), người Phật tử quy y quỳ xuống trước tượng Phật và đọc rõ và nguyện tuân theo năm điều giới hạnh (*Ngũ Giới*) đã nói trên.

Ngoài ra, không còn những lễ nghi nào khác mà người Phật tử bắt buộc phải làm. ***Đạo Phật là một cách sống và điều cốt lõi những người theo Phật sống tuân theo Bát Chánh Đạo chứ không phải quan trọng các lễ nghi, cúng bái.***

Dĩ nhiên, có nhiều lễ nghi Phật giáo nhiều nước trên thế giới, có chỗ làm đơn giản, có chỗ tổ chức những nghi lễ đơn giản hay rất mỹ lệ. Thường ở những lễ hội Phật giáo có tượng Phật, Bảo tháp (*stupas hay dagapas*) và Cây “Bồ Đề” trong các tu viện để Phật tử thờ cúng, dâng hoa và nhang đèn. Không nên xem các lễ nghi này như là sự cầu nguyện như trong các tôn giáo hữu thần khác, mà đó

chỉ là cách mà mọi người tưởng nhớ đến một người Thầy, vì Đạo Sư (*Đức Phật*), người đã chỉ ra “Con Đường Chánh Đạo”.

Những lễ nghi truyền thống này, mặc dù là không bắt buộc trong Phật giáo, cũng có giá trị làm thỏa mãn tình cảm và nhu cầu tôn giáo của những thành phần dân chúng vốn còn căn cơ bậc thấp, trình độ trí tuệ và tâm linh còn thấp, và có giá trị hướng họ dần dần vào con đường Chánh đạo

(III) Những người có suy nghĩ rằng Phật giáo chỉ quan tâm đến những ý tưởng xa vời, những tư tưởng tinh thần và triết học cao siêu và bỏ qua những phúc lợi về kinh tế và xã hội của mọi người, thì thật là sai lầm. Đức Phật thật ra quan tâm đến hạnh phúc của con người. Đối với Người, hạnh phúc của con người không thể còn được nếu không sống một cuộc đời thanh tịnh, trong sạch dựa trên nền tảng nguyên tắc về đạo đức và tâm linh. Đức Phật cũng biết rằng tuân thủ cách sống như vậy là rất khó nếu mà điều kiện vật chất và xã hội khó khăn.

Phật giáo không xem hạnh phúc vật chất tự nó là đích đến, là cứu cánh: nó chỉ là một phương tiện để đạt đến một đích đến, cứu cánh cao quý hơn. Nhưng điều kiện vật chất là cần thiết, không thể thiếu được, để con người đạt đến những hạnh phúc cao hơn. Vì vậy, Phật giáo cũng nhận thấy được điều kiện vật chất tối thiểu sẽ giúp ích hơn cho việc tu tập để đạt được hạnh phúc về tâm linh cao hơn. Ngay cả những tu sĩ hành thiền ở những nơi vắng vẻ cũng cần có một số điều kiện vật chất cần thiết tối thiểu.¹⁶⁹

Đức Phật không tách biệt cuộc sống ra khỏi nền tảng kinh tế và xã hội. Người nhìn nhận nó như một tổng thể, về mọi mặt kinh tế, chính

¹⁶⁹ MA I (PTS), tr.290. Những tu sĩ Phật giáo, thành viên của Tăng Đoàn (*Shangha*), không được có tài sản cá nhân riêng, nhưng được phép giữ tài sản chung của Tăng Đoàn (*Sanghika*).

trị và xã hội. Những điều Phật dạy về vấn đề đạo đức, tâm linh và triết lý thì ai cũng biết rồi. Nhưng một số ít người khác, đặc biệt ở Phương Tây, không biết nhiều về những lời dạy của Đức Phật về vấn đề “*kinh tế*” và “*chính trị*”. Chúng ta có thể đọc thấy trong các kinh cổ xưa có một số bài thuyết pháp của Đức Phật về những đề tài này.

Hãy lấy một vài ví dụ như sau:

— Kinh “Chuyển Luân Sư Tử Hồng” (*Cakkavattisihanàda-sutta*, thuộc *Nikaya Trường Bộ kinh 26*) nói rõ rằng sự nghèo khó (*dàliddiya*) là nguyên nhân của vô đạo và tội ác, như: trộm cắp, tà bậy, bạo động, thù hận, độc ác... v.v. Những vị vua chúa ngày xưa, cũng tương đương với các chính phủ sau này, đã luôn cố đàn áp tội lỗi bằng hình phạt.

— Kinh “Cứu-La-Đàn-Đầu” (*Kūtadanta-sutta*, cũng thuộc *Nikaya Trường Bộ Kinh 26*), giải thích sự vô ích của những hình phạt đó, Kinh cho rằng phương pháp ấy sẽ không bao giờ thành công.

Thay vì vậy, Đức Phật đề nghị muốn diệt tận gốc tội lỗi, cần phải cải thiện điều kiện kinh tế của con người, cần phải cung cấp cho tá điền và nông phu hạt giống và phương tiện trồng trọt, vốn phải được cung cấp cho những thương gia và người buôn bán; lương hướng thích đáng phải được trả cho những người làm công. Khi mọi người đều được cung cấp cơ hội để kiếm được lợi tức đầy đủ họ sẽ bằng lòng, không sợ hãi lo âu, và do đó xứ sở sẽ thanh bình, không có các tội phạm.¹⁷⁰

Vì những điều đó, Đức Phật đã giảng cho những Phật tử tại gia điều quan trọng của việc “cải thiện” điều kiện kinh tế. *Điều này không có nghĩa là khuyên mọi người làm giàu với lòng tham lam và dính mắc vào của cải vật chất, điều đó ngược lại với giáo lý cơ bản của Đức Phật.

¹⁷⁰ D I (Colombo, 1929), tr.101.

Người cũng không phải luôn luôn tán đồng với bất kỳ phương tiện nghề nghiệp nào làm ra của cải. Chẳng hạn như một số nghề nghiệp như sản xuất, buôn bán vũ khí....thì Phật không coi là nghề nghiệp lương thiện (*chánh mạng*) mà là nghề bất chính (*tà mạng*), như chúng ta đã thấy trước đây trong các bài giảng của Phật.¹⁷¹

— Một người tên là Dighajanu đã đến thăm Đức Phật và thưa rằng: “Thưa Thế tôn, chúng con là những người thế tục tại gia đang sống cùng gia đình, vợ con. Mong Thế Tôn chỉ dạy cho chúng con một số lý thuyết để chúng con theo đó mà có được hạnh phúc trong đời này và đời sau”.

Đức Phật nói với ông ta rằng có bốn điều giúp cho con người có được hạnh phúc trong đời này:

- a) Trước tiên, là phải có tài khéo, hiệu quả làm việc, hăng hái và mạnh mẽ trong nghề nghiệp của mình, và phải hiểu biết rõ nghề nghiệp của mình (*utthana-sampada*),
- b) Thứ hai, phải biết gìn giữ, bảo vệ tiền bạc của cải làm ra một cách chân chính (*arakkha-sampada*). (Điều này có nghĩa là bảo vệ tài sản của mình khỏi bị trộm cắp, tương ứng với bối cảnh lịch sử vào thời xa xưa đó).
- c) Thứ ba, phải có bạn bè tốt, bạn hiền, bạn trí để giúp đỡ, khuyên bảo mình đi theo đường thiện, tránh xa việc ác.
- d) Thứ tư, phải tiêu xài tiền bạc một cách hợp lý, đúng đắn, không nên tiêu xài quá nhiều mà cũng không nên quá ít, keo kiệt. Có nghĩa là không nên hà tiện để tích trữ tài sản như của núi, nhưng cũng không nên tiêu xài hoang phí. Nói cách khác là nên tiêu xài hợp lý trong giới hạn những điều kiện mình có được (*samajivikata*).

¹⁷¹ A (Colombo, 1929), từ tr. 786. Xem chương V, “Diệu Đế Thứ Tư”, “Con đường Bát Chánh đạo”.

Rồi sau đó Đức Phật giảng giải bốn đức hạnh cần có để giúp con người được hạnh phúc ở sau thế gian này:

- a) Tin tưởng (*Tín, saddhà*): phải tin tưởng vào những giá trị đạo đức, tinh thần, và tâm linh.
- b) Giữ giới (*Giới hạnh, silà*): phải từ bỏ và không sát sinh, không trộm cắp; không tà dâm ngoại tình; không nói dối, nói sai sự thật, nói lời thù ghét; và không uống rượu hoặc các chất độc hại.
- c) Cho đi (*Bố thí, càga*): phải thực hành lòng rộng lượng, cho tặng, bố thí, không bám víu, dính mắc và tham lam ôm giữ tài sản mình.
- d) Trí tuệ (*Trí tuệ Bát-nhã, panna*): phải phát triển, nâng cao trí tuệ dẫn đến sự hoàn toàn diệt khổ, chứng ngộ Niết-bàn.¹⁷²

Những lúc khác, Phật còn đi vào giảng giải những chi tiết về cách tiết kiệm và tiêu xài tiền bạc, chẳng hạn như khi Người bảo thanh niên Sigàla rằng anh ta nên dùng $\frac{1}{4}$ thu nhập của mình vào sự tiêu dùng hằng ngày, dành $\frac{1}{2}$ thu nhập để đầu tư vào công việc làm ăn và để riêng $\frac{1}{4}$ để phòng cho chi dùng những việc khẩn cấp.¹⁷³

— Có lần, Đức Phật nói với ngài Cấp-Cô-Độc, một nhà tài phiệt lớn, ông là một trong những cư sĩ mộ đạo nhất đã bỏ tiền xây và cúng dường Tu Viện Kỳ Đà nổi tiếng (hay thường gọi là *Tịnh Xá Kỳ Viên, Jetavana*) ở thành Xá-Vệ (*Savatthi*), rằng có bốn niềm hạnh phúc trong đời sống gia đình của một người bình thường đó là:

- 1) Được hưởng thụ đầy đủ về kinh tế hay có đủ tài sản kiếm được bằng những phương tiện lương thiện và chân chính (*Niềm vui sướng vì có tài sản: Sở hữu lạc, atthisukkhā*).

¹⁷² A (Colombo, 1929), từ tr. 786.

¹⁷³ D III (Colombo, 1929), tr.115.

2) Tiêu dùng tài sản ấy một cách rộng rãi, tự do cho chính mình, cho gia đình, bà con, bè bạn và trong những việc từ thiện, công đức (*Niềm vui sướng vì được tiêu dùng đúng mục đích, ý muốn: Thọ dụng lạc, ananasukkhā*).

3) Không có nợ nần (*Niềm vui không bị nợ nần: Vô trái lạc, ananasukkhā*).

4) Sống một đời trong sạch, thanh tịnh, không phạm đến những điều ác dù là trong ý nghĩ, lời nói hay bằng hành vi (*Niềm vui vì không mắc tội lỗi: Vô tội lạc, anmajjasukkhā*).

Ở đây, ta phải chú ý rằng trong bốn yếu tố đem lại hạnh phúc, có đến ba yếu tố thuộc về kinh tế, và cuối cùng còn nhắc cho nhà triệu phú ấy biết rằng hạnh phúc về kinh tế và vật chất thì “*không đáng một phần mười sáu*” của hạnh phúc tâm linh có được từ một đời sống không tội lỗi và cao đẹp.¹⁷⁴

— Từ một vài ví dụ vừa nêu ra ở trên, mọi người đều có thể thấy rằng: *Đức Phật đã xem phúc lợi kinh tế là cần thiết cho đời sống hạnh phúc của con người, nhưng con người không nhận ra rằng những hạnh phúc từ vật chất đó không phải là sự tiến bộ thật sự và đúng nghĩa nếu nó không dựa trên nền tảng của hạnh phúc thuộc về đạo đức và tâm linh.* Trong khi khuyến khích những tiến bộ về hạnh phúc kinh tế trong đời sống, Phật giáo luôn luôn nhấn mạnh sự phát triển về đạo đức và tâm linh mới tạo ra một xã hội thật sự hạnh phúc, thanh bình và an lạc.

(IV) Đức Phật cũng giảng giải rõ quan điểm của mình về *chính trị, chiến tranh và hòa bình*. Một điều mà ai cũng biết là Phật giáo xưa

¹⁷⁴ A (Colombo, 1929), tr. 232-233.

nay luôn chủ trương “bất bạo động và hòa bình”, như là một thông điệp nhấn nhủ cho cả thế giới này, hay nói cách khác là không đồng tình với bạo động, chiến tranh và hủy diệt sự sống.

— Theo như Phật giáo, không có cuộc chiến tranh nào được gọi tên là ‘cuộc chiến công bằng’- đó chỉ là từ ngữ nguy hiểm, giống như một đồng tiền giả được đúc ra để lưu hành, để biện minh cho lòng thù hận, sự tàn nhẫn, bạo động và giết chóc hàng loạt. Ai quyết định cái gì là chân chính và cái gì là bất chính? Kẻ mạnh, kẻ chiến thắng là ‘chân chính’, còn kẻ yếu, kẻ bị đánh bại trở thành kẻ ‘bất chính’. Luôn luôn, cuộc chiến ‘của chúng tôi’, ‘của ta’ là ‘chân chính’ và cuộc chiến ‘của các ông’ là luôn luôn bất chính. Phật giáo không chấp nhận lập trường kiểu này.

Đức Phật không những chỉ giảng dạy về bất bạo động và hòa bình, mà bản thân Người còn thân hành đến chiến trận để can thiệp và ngăn cản chiến tranh, ví dụ như trong trường hợp cuộc chiến dòng họ Thích Ca (Sàkyas) và Câu-Lợi (Koliyas), sắp đánh nhau vì vấn đề tranh chấp nước sông Rohini. Và trong lần khác, những lời của Đức Phật đã từng ngăn được vua Ajàtasattu (A-xà-thế) khỏi tấn công vương quốc Vajji (Bạt-Kỳ).

— Vào thời Đức Phật tại thế, cũng như ở một số nơi ngày nay, các nhà cầm quyền cai trị đất nước một cách bất công. Người dân bị đàn áp và bóc lột, hành hạ và đày đoạ, sưu cao thuế nặng và những hình phạt khốc liệt dành cho người dân. Đức Phật đã rất xúc động trước những việc vô nhân đạo như vậy.

Trong “Chú Giải Kinh Pháp Cú” (*Dhammapada-atthakathà*) có chép lại rằng: “Thuở ấy”, Phật rất chú tâm đến việc giải quyết vấn đề sai trái để mang lại một nền cai trị, một chính quyền tốt đẹp. Quan điểm của Người (về nhà cầm quyền “lúc đó”) đáng được đề cao trong bối cảnh xã hội, kinh tế và chính trị thời ấy.

— Người đã chỉ ra được những nguyên nhân khiến toàn thể một đất nước “lúc đó” có thể trở nên suy đồi, thối nát và bất hạnh khi những người cầm đầu chính quyền cai trị, đứng đầu là “Vua”, các bộ lại và quan chức, đều thối nát và bất công. Muốn cho dân một nước được sung sướng, cần phải có một nền cai trị, một chính phủ công bằng. Một nền cai trị công bằng có thể được thực hiện bằng cách nào? Đức Phật đã nói rõ trong bài thuyết pháp của Người về “*Mười nhiệm vụ của nhà vua*” hay “*Thập Vương Pháp*” (*Dasa-rāja-dhamma*) như được thuật lại trong kinh về chuyện tiền thân của Đức Phật (Jākata).¹⁷⁵

Dĩ nhiên là từ ‘Vua’ (*Raja*) có thể được dùng có nghĩa như từ ‘nhà cầm quyền’ hoặc ‘chính quyền’ trong thời sau Phật. Vì vậy, “*Mười Nhiệm Vụ Của Nhà Vua*” có thể được áp dụng cho một chính quyền, người đứng đầu một chính quyền, các bộ trưởng, lãnh đạo chính trị, cả quan chức lập pháp cũng như hành pháp... “lúc đó và thời sau Phật”.

1) Thứ nhất: Sự rộng rãi, bố thí, từ thiện (*dāna*). Người cai trị không được tham lam và bám víu vào sự giàu có cá nhân, tài sản, tiền của, mà phải bố thí, phân phát vì phúc lợi xã hội và sử dụng nó làm của nhân dân.

2) Thứ hai: một giới hạnh đạo đức cao đẹp (*sīla*). Vua thì không nên hủy diệt đời sống, sát hại dân lành, lừa bịp, cướp bóc và bóc lột kẻ khác, không được tà dâm; không nói lời sai quấy; không rượu chè. Nghĩa là, ít nhất ông vua cũng phải sống và thực hành Ngũ Giới như Phật tử tại gia.

3) Thứ ba: Hy sinh tất cả vì hạnh phúc của dân, biến xả, (*pariccāga*), ông phải sẵn sàng từ bỏ mọi tiện nghi cá nhân mình, tên tuổi, danh vọng và ngay cả sự sống của mình vì lợi ích của dân

¹⁷⁵ Jataka I, 260, 399; II 400; III, 274, 320; V, 119, 378.

4) Thứ tư: Chân thật và Liêm chính (**ajjava**). Ông không được sợ hãi và thiên vị khi thi hành nhiệm vụ, phải thành thật trong mọi quyết định, và phải liêm chính, không được lừa bịp quần chúng.

5) Thứ năm: Sự Tử tế và Nhẹ nhàng (**Maddava**). Ông phải có một tính tình hòa nhã, nhẹ nhàng.

6) Thứ sáu: Sự Tiết chế, từ bỏ những thói quen xấu (**tapa**). Ông phải sống một đời sống giản dị và không nên quá xa hoa nhung lụa. Ông phải biết tự chủ trong mọi vấn đề

7) Thứ bảy: không thù hận, ác độc, *vô sân* (**akkodha**). Ông không được có tư thù với bất cứ ai.

8) Thứ tám: Sự bất hại, bất bạo động (**avihimsa**) điều đó không những có nghĩa là không được làm hại ai, mà còn có nghĩa ông phải cố tạo hòa bình bằng cách tránh và ngăn ngừa chiến tranh, hay mọi sự dính dáng đến bạo động và sát hại sinh mạng.

9) Thứ chín: Nhẫn nhục, chịu đựng, hiểu biết, *nhẫn nhục* (**khanti**). Ông phải có khả năng chịu đựng những khó khăn, khổ nhọc và cả những sự nhục mạ mà không mất bình tĩnh.

10) Thứ mười: Không đối lập, không ngăn cản (**arivodha**), nghĩa là ông không được đi ngược với ý chí toàn dân, không được cản bất cứ biện pháp nào đưa đến sự phúc lợi cho toàn dân. Nói cách khác ông phải cai trị thuận với ý chí của dân.¹⁷⁶

Nếu một nước được cai trị bởi một người có những đức tính như thế, thì dĩ nhiên không cần nói là nước ấy chắc chắn rất hạnh

¹⁷⁶ Ở đây ta thấy điều thú vị là Năm Giới Hạnh Cao Cả (*Pancha-sila*), là năm giới trong ngành ngoại giao của Ấn Độ cũng giống theo những nguyên tắc nhà Phật mà Vua Asoka, vị vua Phật giáo lỗi lạc của Ấn Độ, đã áp dụng cho nền cai trị của triều đại ông vào thế kỷ thứ 3 trước CN. Danh từ "*Panca-sila*" (*Năm giới*) được ngành ngoại giao dùng cũng là danh từ của Phật giáo.

phúc. Nhưng đây không phải là một điều không tưởng, vì trong quá khứ đã có những ông vua như A-dục (Asoka) của Ấn Độ đã thiết lập, cai trị các vương quốc của mình dựa trên những ý tưởng đó.

— Thế giới ngày nay sống trong liên tục của sợ hãi, căng thẳng và đầy hoài nghi. Khoa học đã sản sinh ra những loại vũ khí có sức hủy diệt không thể tưởng tượng hết. Càng ngày càng phát minh ra những vũ khí giết chóc tàn khốc, những thế lực khác nhau dùng chúng để đe dọa và thách thức lẫn nhau, huênh hoang khoe khoang một cách không hổ thẹn về khả năng hủy diệt và tàn phá thế giới của mình hơn các đối thủ khác.

Họ đã đi quá xa trên con đường điên rồ ấy đến nỗi ngày nay họ chỉ cần bước thêm một bước, kết quả sẽ không là gì ngoài ra sự hủy diệt lẫn nhau và hủy diệt toàn thể loài người.

Nhân loại đang sống trong niềm hoảng sợ trước một hoàn cảnh mà chính họ đã tạo ra, con người muốn tìm một lối thoát, một giải pháp nào đó. Nhưng không có giải pháp nào ngoài giải pháp Đức Phật đã đề xướng: *“Đó là thông điệp của Phật về Bất bạo động và Hòa bình, tình yêu thương và lòng từ bi, về sự khoan hồng và hiểu biết lẫn nhau, về chân lý và trí tuệ, về sự tôn trọng và đề cao dành cho mọi sự sống, về sự dứt bỏ lòng ích kỷ, hận thù và bạo động”*. Những điều này không lẽ có gì sai trái hay lạc hậu sao?

Đức Phật đã dạy rằng:

“Hận thù không bao giờ làm nguôi ngoai được hận thù, chỉ có tình thương yêu mới xoa dịu được hận thù. Đó là một chân lý của muôn đời”.¹⁷⁷

¹⁷⁷ Dhp., I 5.

*“Người ta nên lấy từ bi thắng lướt hận thù, lấy lòng tốt đối lại với sự xấu xa, lấy sự rộng lượng đối lại lòng ích kỷ, và lấy sự chân thật đối lại với dối trá”.*¹⁷⁸

Con người không thể nào có hạnh phúc an vui khi còn khao khát ham muốn chinh phục và chế ngự đồng loại. Phật dạy:

*“Kẻ chiến thắng nuôi hận thù, kẻ chiến bại ngã gục trong đau khổ. Người nào từ khước cả thắng lẫn bại, sẽ được hạnh phúc và an vui”.*¹⁷⁹

Chỉ có sự chinh phục chính bản thân mình mới đem lại hạnh phúc và an bình:

*“Người có thể chiến thắng hàng triệu người trong chiến trận, nhưng chiến thắng với chính mình, chỉ một chính mình, mới là chiến thắng vĩ đại nhất”.*¹⁸⁰

— Có thể bạn vẫn cho rằng tất cả những điều đó là rất đẹp, cao thượng và đáng quý, nhưng không thực tiễn.

Vậy thì sống trong thù hận lẫn nhau là thực tế hơn chăng? Hay giết chóc lẫn nhau là thực tế chăng? Hay sống trong những nỗi sợ hãi và hoài nghi bất tận giống như những bầy thú hoang sống trong rừng già là thực tế chăng?

Đã bao giờ thù hận được dập tắt bởi những lòng thù hận chưa? Có bao giờ điều ác được chế ngự bởi những điều ác độc hơn chưa?— Hay là ngược lại, ít nhất trong những ví dụ cá nhân, rằng thù hận được xóa bỏ bằng lòng yêu thương và sự tử tế, rằng sự ác độc, xấu xa được chinh phục bởi lòng tốt, điều thiện.

¹⁷⁸ Ibid., XVII 3.

¹⁷⁹ Ibid., XV 5.

¹⁸⁰ Ibid., VIII 4.

Bạn có thể vẫn cho rằng những điều đó chỉ thực tế và xảy ra đối với những trường hợp cá nhân giữa những con người, chứ không thể nào thực hiện được trong những xung đột chính sự quốc gia và quốc tế. Mọi người bị thôi miên, mù quáng và bị mắc lừa bởi những từ ngữ tuyên truyền như ‘quốc gia’, ‘quốc tế’, ‘chính thể’. Cái gì làm ra một quốc gia nếu không có một tập hợp lớn những cá nhân? Cái ‘quốc gia’, ‘chính thể’ đó không làm gì cả: chính những cá nhân, con người trong cái tập hợp đó hành động. Những gì những cá nhân, con người suy nghĩ và hành động chính là những hành vi của cái ‘quốc gia’, ‘chính thể’ đó.

Thực ra, những gì áp dụng được cho cá nhân con người thì sẽ áp dụng được cho quốc gia và chính thể. Nếu hận thù có thể được xóa bỏ bằng lòng yêu thương và tử tế giữa những cá nhân con người, thì điều đó cũng áp dụng được cho những hận thù trong nước và xung đột quốc tế. Ngay cả một cá nhân muốn đem lòng yêu thương để đáp lại sự hận thù thì anh ta cũng phải có một lòng can đảm, mạnh mẽ và lòng tin tưởng vào sức mạnh thuộc về đạo đức này. Vậy có phải chăng chúng ta cần phải có thêm nhiều tình thương mến, sự cố gắng và lòng tin vào nó lúc giải quyết cách xung đột quốc tế bằng con đường bất bạo động như vậy?

Nếu khi bạn nói “không thực tế” ý bạn là “không dễ dàng”, thì bạn đúng rồi. Vì chắc chắn điều đó không dễ dàng chút nào. Nhưng chúng ta cần phải thử, phải cố gắng. Bạn có thể lại nói rằng sự thử, sự cố gắng có thể rủi ro, mạo hiểm. Nhưng chắc chắn không gì rủi ro và nguy hiểm hơn việc thử tiến hành cuộc chiến tranh nguyên tử!. Chúng ta đã chần chừ quá lâu trong lịch sử để đến ngày hôm nay đã có nhiều thế lực và quốc gia đã và đang sở hữu những loại vũ khí này và cả thế giới đang sống trong nỗi sợ hãi, hoài nghi và thù hận từng ngày.

Thật là một điều an ủi và khích lệ cho chúng ta ngày nay khi nghĩ rằng ít nhất trong lịch sử cũng đã có một vị vua cai trị lỗi lạc, đã có

can đảm, đức tin và tầm nhìn xa đủ để áp dụng lời dạy này của Phật về bất bạo động, hòa bình và yêu thương trong sự cai trị một đế quốc rộng lớn về trong cả nội bộ lẫn ngoại giao: đó là **Vua Asoka**, vị hoàng đế Phật tử của Ấn Độ (*thế kỷ thứ III trước Công nguyên*): **“người con yêu quý của các vị Trời”**, như ông đã được mệnh danh.

Ban đầu, ông theo gương của vị vua cha (*vua Bindusara*) và ông nội (*Chandragupta*) với ước muốn hoàn thành việc chinh phục bán đảo Ấn; ông chiếm xứ Kalinga, sát nhập nó vào đế quốc mình. Hàng trăm nghìn người bị giết, bị thương, bị tra tấn và bắt làm tù binh trong trận này. Nhưng về sau, khi trở thành một Phật tử, ông đã hoàn toàn thay đổi và chuyển nghiệp nhờ giáo lý của Phật. Trong một tuyên ngôn danh tiếng của ông khắc trên đá (**“Trụ Đá XIII”**, *tên thường gọi bấy giờ*), nguyên bản còn có thể đọc được hôm nay, nói đến sự chinh phục Kalinga, Hoàng đế A-Dục đã công khai bày tỏ sự “sám hối” của ông và nói ông *“vô cùng đau đớn khi nghĩ về sự tàn sát ấy”*. Ông tuyên bố công khai rằng ông sẽ không bao giờ rút gươm ra để làm một việc chinh phục nào nữa, nhưng ông *“mong mỗi tất cả mọi chúng sinh sống trong bất bạo động, sẽ biết tự chủ, tu tập hiền hòa và thanh tịnh”*. Điều này dĩ nhiên được coi là sự “chinh phục bản thân” của *“Người con yêu dấu của các vị Trời”*, sự chiến thắng bản thân bằng lòng mộ Đạo, bằng chánh pháp (*dhamma-vijaya*), sau khi ông đã trở thành một Phật tử.

Không những ông từ bỏ chiến tranh, mà ông còn tỏ lòng mong ước rằng: *“Các con của ta và cháu nội của ta đừng nghĩ về cuộc chinh phục nào khác nữa xem như đáng làm...Hãy để cho chúng chỉ nghĩ đến một sự chinh phục duy nhất là chinh phục bằng Chánh Đạo. Điều đó sẽ tốt cho đời nay và đời sau”*.

Đây là một ví dụ duy nhất trong lịch sử nhân loại “về một ông Vua chinh phạt đang ở ngay đỉnh cao của quyền lực và sức mạnh của mình, có thể tiếp tục chinh phạt nhiều lãnh thổ khác”, nhưng đã từ bỏ chiến tranh và bạo lực để quay lại với hòa bình và bất bạo lực.

Đây là một bài học cho thế giới hôm nay. Một nhà cai trị đã quay lưng lại với chiến tranh và bạo lực và gửi thông điệp hòa bình và bất bạo lực đến tất cả thế gian. Cũng không có một chứng cứ lịch sử nào ghi lại bất kỳ nước láng giềng nào lợi dụng tuyên bố từ bỏ chiến tranh và bất bạo lực của vua A-Dục để tấn công lại ông bằng quân sự hoặc có bất kỳ sự trả thù hay bạo loạn nào xảy ra trong nội bộ quốc gia đối với ông trong suốt thời gian còn lại của ông. Ngược lại, hòa bình đã được thiết lập khắp nơi trên đất nước của ông và các nước láng giềng dường như cũng chấp nhận làm nước chư hầu dưới sự lãnh đạo nhân từ của ông.

Nếu nói về sự gìn giữ hòa bình bằng *“cách cân bằng các thế lực hoặc bằng sự đe dọa vũ khí hạt nhân”*, thì đó là một điều buồn cười. Sức mạnh vũ trang chỉ có thể gieo rắc sự sợ hãi, chứ không tạo ra hòa bình. Và không thể nào có nền hòa bình thật sự và lâu dài nào bên cạnh những sợ hãi. Từ sợ hãi chỉ có thể sinh ra lòng thù hận, ác độc, có thể bị đè nén một thời gian nhưng sẵn sàng bùng dậy và trở nên bạo tàn bất cứ lúc nào. Hòa bình thật sự và bền vững chỉ có thể có được trong một bầu không khí của lòng từ ái (*Mettà, tâm Từ*), sự thân thiện, không còn những sợ hãi, nghi ngờ và nguy hiểm bao quanh.

(V) Phật Giáo nhắm đến việc xây dựng một xã hội mà ở đó, người ta từ bỏ việc tranh giành thế lực thì phải gây ra chết chóc, điều tàn. Ở đó, hòa bình và sự lắng dịu ngự trị, không cần có chiến thắng và chiến bại. Ở đó, sự áp bức người vô tội phải bị mạnh mẽ tố cáo. Ở đó, một người tự thắng mình được kính trọng hơn người chiến thắng hàng triệu người khác bằng chiến tranh quân sự và kinh tế. Ở đó, thù hận được chinh phục bằng lòng tốt và cái ác được chinh phục bởi điều thiện. Ở đó, những xung khắc, ganh ghét, ác độc và tham lam không làm mờ mắt hay làm vẩn đục tâm trí con người. Ở đó, lòng từ bi bác ái là động lực cho mọi hành động.

Ở đó, tất cả chúng sinh, kể cả những sinh vật nhỏ bé nhất, đều được đối xử bằng sự công bằng, sự quan tâm và lòng yêu thương.

Và ở đó, một đời sống chan hòa, bình yên trong điều kiện vật chất ấm no, với tinh thần hướng thượng về mục đích tâm linh cao quý nhất - *Đó là nhận thấy và chấm dứt sự Khổ (dukkha) bất tận của những vòng đời, chấm dứt vòng nhân duyên từ vô thủy, thoát khỏi vô thường, thoát khỏi những âu lo và nỗi buồn thiên cổ của kiếp người: “sinh, già, chết”* - để hướng về sự chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng, chứng ngộ Niết-bàn.

Chương IX

Một Số Kinh Quan Trọng

(tác giả dịch từ tiếng Pali)

* * * * *

Kinh Chuyển Pháp Luân

(Dhammacakkappavattana-Sutta)

“Bài Thuyết pháp Đầu tiên của Đức Phật”

*Bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật gọi là Dhammacakka. Dhamma nghĩa là pháp, cũng có nghĩa là chân lý. Cakka nghĩa là bánh xe. Dhammacakkappavattana là “Dịch chuyển hay Thiết lập sự chuyển động Bánh Xe Chân Lý”. Trong bài Pháp “nền tảng”, cực kỳ quan trọng này, Đức Phật khai giảng một con đường tu tập gọi là “**Trung Đạo**”, tránh xa những lối tu tập cực đoan truyền thống vốn chỉ mang lại đau khổ và không lợi ích gì mà Đức Phật là người đã trải nghiệm qua. Bài thuyết giảng đầu tiên này Đức Phật đã nói với chính năm anh em nhà Kiều Trần Như, là những người bạn tu khổ hạnh trước đây của Đức Phật lúc Người chưa chứng đạt sự Giác Ngộ.*

“Tôi nghe như vầy. Đức Thế Tôn có lần sống ở Vườn Nai ở Isapatana gần Baranasi (Ba-La-Nại). Lúc đó, Phật đã nói với nhóm năm Tỳ kheo như sau:

“Này các Tỳ Kheo, có hai cực đoan mà những người xuất gia phải nên tránh. Hai đó là gì? Sự mê đắm vào khoái lạc giác quan, điều đó thấp hèn, phạm tục, là cách của những người tầm thường, không đáng làm và không lợi lạc; và sự dấn thân vào việc tự hành

xác bản thân, việc đó chỉ mang lại đau đớn, không đáng làm và không lợi lạc.

“Để tránh hai cực đoan này, Như Lai đã chứng ngộ con đường Trung Đạo: Nó mang lại tầm nhìn, nó mang lại tri thức, và nó dẫn đến sự an tĩnh, sự giác ngộ và Niết bàn. Và con đường Trung Đạo đó là gì...? Đơn giản đó là “Bát Chánh Đạo”, như tên được đặt, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đây là con đường Trung Đạo đã được chứng ngộ bởi Như Lai, nó mang lại tầm nhìn, nó mang lại tri thức, và nó dẫn đến sự an tĩnh, sự giác ngộ và Niết-bàn.

“*Diệu Đế về Khổ (Dukkha)* là như vậy:

Sinh ra là khổ; già là khổ; bệnh là khổ; chết là khổ; u sầu và ai oán là khổ; đau đớn, buồn rầu và tuyệt vọng là khổ; gặp gỡ những người không ưa là khổ; xa cách những người ưa mến là khổ; không đạt được điều mình muốn là khổ. Nói tóm lại, Năm Uẩn dính chấp đều là khổ.

“*Diệu Đế về Nguồn gốc Khổ (Dukkha-samudaya)* là như vậy:

“Chính sự ‘thèm khát’ (*dục vọng, tanhà*) này tạo ra sự luân hồi và tái sinh (*pono-bhavika*), và nó bị trói buộc cùng với sự ‘tham muốn si mê’ (*nadiràgasahagatà*) và đi tìm khoái lạc mới chỗ này chỗ khác (*tatratratràbhinadini*), gọi là dục vọng hay sự thèm khát khoái lạc giác quan (*kama-tanhà*), dục vọng hay sự thèm khát được sống (*hiện hữu*) và được trở thành (*bhava-tanhà*), dục vọng hay sự thèm khát được không hiện hữu (*vibhava-tanhà*).”

“*Diệu Đế về sự Chấm Dứt Khổ (Dukkha-nirodha)* là như vậy:

“Đó là sự chấm dứt hoàn toàn của dục vọng đã nói trên, xa lìa nó, từ bỏ nó, và giải thoát bản thân khỏi nó, không còn dính mắc vào nó”.

“*Diệu Đế về Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ (Dukkha-nirodha gāminipatipadā)* là như vậy:

“Đơn giản đó là Bát Chánh Đạo, như tên được đặt, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định”.

“. “*Đây là Diệu Đế về Khổ (Dukkha)*”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. ‘*Sự Khổ*’ này, là một chân lý cao cả, phải được hiểu thấu rõ”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây.”

“. “*Đây là Diệu Đế về Nguồn gốc Khổ*”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. ‘*Nguồn gốc Khổ*’ này, là một chân lý cao cả, phải được hiểu thấu rõ”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây”.

“. “*Đây là Diệu đế về sự Chấm dứt Khổ*”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. ‘*Diệu Đế về sự Chấm dứt Khổ*’ này, là một chân lý cao cả, phải được hiểu thấu rõ”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây.”

“. “*Đây là Diệu Đế về Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ*”: Như là tầm nhìn, trí thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. “*Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ*” này, là một chân lý cao cả, phải được

theo (*làm, tu tập*) đúng: Như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây.”

“Cho đến khi mà tầm nhìn bằng tri kiến thật sự của Ta *chưa* hoàn toàn thấu rõ về ba sự hiểu biết, mười hai cách này, đối với Bốn Diệu Đế (*Cattvāri Ariyasaccāni*)[1], Ta *đã không* tuyên bố Ta đã chứng đạt sự Giác Ngộ, đó là sự Giác ngộ tối thượng trong thế giới của trời thần, với Ma vương và Phạm Thiên, trong thế gian này, với các Ấn sĩ và Bà-la-môn, với các hoàng tử và mọi người.

“Nhưng khi tầm nhìn bằng tri kiến thật sự của Ta *đã* hoàn toàn thấu rõ về ba sự hiểu biết, mười hai cách này, đối với Bốn Diệu Đế,⁵ Ta tuyên bố Ta *đã* chứng đạt sự Giác Ngộ, đó là sự Giác ngộ tối thượng trong thế giới của trời thần, với Ma vương và Phạm Thiên, trong thế gian này, với các Ấn sĩ và Bà-la-môn, với các hoàng tử và mọi người.

“Và một tầm nhìn bằng tri kiến thật sự đã khởi sinh trong ta như vậy: Sự giải thoát của tâm ta là tối thắng. Đây là lần đản sinh cuối cùng. Từ đây không còn tái sinh nữa.”

“Kính này do Đức Thế Tôn nói ra. Nhóm năm Tỳ kheo vui mừng, và họ cùng hoan hỉ nhận lời dạy.”

(Kinh **Tương Ưng Bộ**, LVI, 11)

**Chú Thích:*

Như chúng ta đã thấy trong bốn đoạn kinh đầu, mỗi đoạn nói về một trong bốn Diệu Đế, trong một Diệu Đế có ba vấn đề phải biết hiểu rõ. 1. Sự hiểu biết rằng đó là Chân Lý, là Lẽ Thật (sacca-nàna). 2. Sự hiểu biết là phải có trách nhiệm, hành động để thực hành chân lý đó (kicca-nàna). 3. Sự hiểu biết là trách nhiệm, hành động thực hành chân lý đó đã được thực hiện (kata-nàna).

Khi ba sự hiểu biết nêu được áp dụng vào mỗi chân lý của bốn Diệu Đế, thì tất cả có mười hai phần hay mười hai cách hiểu biết hay cách thực hành.

Kinh Lửa¹

(Adittapariyaya-sutta)

Tôi nghe như vậy. Thời Đức Thế Tôn cư ngụ tại Gayasisa, xứ Gaya với một ngàn Tỳ kheo. Bấy giờ người thuyết giảng cho các Tỳ kheo như sau :

“Này các Tỳ kheo, tất cả đang bốc cháy. và cái gì là tất cả đang bốc cháy?

“Này các Tỳ kheo, mắt đang bốc cháy, những hình sắc đang bốc cháy, nhãn thức đang bốc cháy, nhãn xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của nhãn xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, tai đang bốc cháy, những âm thanh đang bốc cháy, nhĩ thức đang bốc cháy, nhĩ xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của nhĩ xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục.....

“Này các Tỳ kheo, mũi đang bốc cháy, những mùi hương đang bốc cháy, tỷ thức đang bốc cháy, tỷ xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của tỷ xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục.....

“Này các Tỳ kheo, lưỡi đang bốc cháy, những mùi vị đang bốc cháy, thiết thức đang bốc cháy, thiết xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của thiết xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục.....

“Này các Tỳ kheo, thân đang bốc cháy, những chạm xúc đang bốc cháy, thân thức đang bốc cháy, thân xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của thân xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục.....

“Này các Tỳ kheo, tâm đang bốc cháy, những đối tượng của tâm (pháp) đang bốc cháy, tâm (ý) thức đang bốc cháy, tâm (ý) xúc đang bốc cháy, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của tâm (ý) xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với mắt, chán bỏ đối với những hình sắc, chán bỏ đối với những nhãn thức, chán bỏ đối với nhãn xúc,

cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của nhãn xúc, đối với chúng người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử tể có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với tai, chán bỏ đối với những âm thanh.....,

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử tể có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với mũi, chán bỏ đối với những mùi hương.....,

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử tể có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với miệng, chán bỏ đối với những mùi vị.....,

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử tể có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với thân, chán bỏ đối với những chạm xúc.....,

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử tể có học và thánh thiện, khi thấy (sự vật) như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với tâm, chán bỏ đối với những đối tượng của tâm (pháp, ý tưởng, suy nghĩ...), chán bỏ đối với tâm thức, chán bỏ đối với tâm (ý) xúc, cũng như vậy bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay không dễ chịu cũng không đau đớn, khởi sinh từ duyên của tâm (ý) xúc, đối với chúng người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Khi trở nên chán bỏ, người đó trở nên buông bỏ; thông qua sự buông bỏ, người được giải thoát, có một sự hiểu biết rằng người đó được giải thoát. Và người đó biết rằng: Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì cần phải làm đã làm xong, không còn những gì phải làm về vấn đề này nữa.”

Đây là những lời Đức Thế Tôn đã dạy. Các Tỷ kheo đều vui mừng, và cùng hoan hỉ nhận lời dạy của Người.

Trong khi bài thuyết giảng đang được truyền dạy, tâm của một ngàn Tỷ kheo đó đã được giải thoát khỏi ô nhiễm, không còn dính mắc.

.....

(“Tiểu Bộ Kinh”, Samyutta-Nikaya - XXXV, 28)

**Chú Thích:*

[1] Có rất nhiều bản dịch “Kinh Lửa” dịch ra tiếng Anh bởi các học giả nổi tiếng như Eliot, Henry Clarke Warren. Bản dịch tiếng Anh trong quyển sách này do chính tác giả Hòa Thượng W. Rahula dịch từ bản *nguyên thủy* bằng tiếng Pali trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya), thuộc Kinh Tạng (Sutta-pitaka). Còn bản dịch của Warren là dựa vào bản kinh tìm thấy trong bộ Đại Phẩm (Mahavagga) thuộc Luận Tạng (Vinaya-pitaka).

Kinh Pháp Cú

(Dhammapada: Những Lời Chân Lý)

Kinh Pháp Cú (Dhammapada) là bản kinh tập hợp hàng nghìn lời dạy thiết thực, gồm 423 Bài Kệ do chính Đức Phật nói ra trong suốt 45 năm thuyết pháp của Người, để giảng dạy cho tất cả chúng sinh con đường giải thoát, là bỏ mọi ô nhiễm và bất tịnh, như: tham, sân, si, dính mắc, chấp ngã nhằm diệt trừ khổ đau và luân hồi sanh tử luân hồi, nhằm dẫn đến sự giải thoát cuối cùng, sự hiểu biết sâu sắc Chân Lý Tột Cùng và Niết-bàn.

“Dhamma” (Pháp) tức: Chân lý, Lẽ Thật, Chánh Đạo, Đạo Lý. “Pada” (câu cú, lời nói, câu Kệ) và cũng có nghĩa là “con đường”. “Dhammapada” có nghĩa là: “Con đường Chân Lý” hoặc “Những lời Chân lý” hay “Chân Ngôn” của Đức Phật.

Kinh Pháp Cú, được kết tập trong Đại Hội Kết Tập Kinh Điển đầu tiên sau khi Đức Phật Bát-Niết-Bàn, là quyển thứ hai trong 15 quyển thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka-Nikaya) trong tạng “Kinh Tạng” (Suttanta-Pitaka). Kinh Pháp Cú được chia và nhóm các bài Kệ (hay gọi là những bài Pháp cú) vào từng nhóm chủ đề triết học và giáo pháp Đức Phật (hay gọi là 26 Phẩm) để dễ dàng chọn và tụng đọc.

Tại các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy, các Sa-di, Tỳ Kheo phải học thuộc lòng Kinh Pháp Cú nhằm mục đích tu học và giảng dạy Phật pháp cho các Phật tử. Riêng tại Việt Nam, kinh này không được xếp vào danh sách các kinh tụng niệm hàng ngày nên Kinh ít được biết đến và ít có Phật tử hay tăng ni thuộc lòng hết toàn bộ Kinh.

Đây là một quyển kinh Phật giáo thông dụng và được giảng dạy nhiều nhất và đã được dịch ra rất nhiều thứ tiếng trên thế giới. Riêng ở Việt Nam, đã có rất nhiều bản dịch của nhiều Đại Đức, Hòa Thượng, thiền sư và cư sĩ nổi tiếng. Bản dịch tiếng Anh xưa nhất là bản năm 1870 của dịch giả Max Muller.

Sau đây là những bài Kệ ‘Pháp Cú’ được trích dịch bởi chính tác giả từ bản Kinh nguyên thủy cổ xưa nhất bằng tiếng Pali, như đã giới thiệu ở trên. Vì lý do không gian hạn hẹp của quyển sách này, tác giả không trích

toàn bộ của Kinh mà chỉ chọn lọc đa số những bài Kệ mang ý nghĩa sâu sắc để độc giả bước đầu tìm hiểu.

*Bản dịch Việt bằng **câu năm chữ** thông thường (không chuyển thể thành thơ theo đúng niêm luật, nhằm mục đích dịch từ và dịch nghĩa một cách đầy đủ, trọn nghĩa từng câu chữ của Kinh Pháp Cú nguyên thủy để độc giả thuận tiện tham khảo).*

1

Những trạng thái của tâm (ý), đều có tâm dẫn trước
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm ô nhiễm,
đau khổ sẽ theo sau, như bánh xe theo dấu (chân bò).

2

Những trạng thái của tâm (ý), đều có tâm dẫn trước,
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm thanh tịnh,
hạnh phúc sẽ theo sau, như bóng không rời hình.

3

“Nó chửi tôi đánh tôi, nó hạ tôi cướp tôi”
Ai ôm hiềm hận đó, hận thù không thể nguôi.

5

Hận thù trên đời này, không thể làm nguôi ngoai,
bằng chính những hận thù, mà bằng lòng yêu thương.
Đây quy luật ngàn thu.

24

Ai tinh tấn, chánh niệm, thanh tịnh trong giới hạnh,
biết suy xét kiểm chế, danh phận ắt tăng lên.

25

Bằng tinh tấn giới luật, tự chế ngự bản thân,
người tự (*lấy chính mình*) làm hòn đảo,
nước lũ không ngập được.

26

Kẻ ngu người ít trí, sống biếng lười buông thả.
Người có trí hành trì, giữ gìn sự tinh tấn, như giữ gìn kho báu.

27

Không biếng lười buông thả, không mê say nhục dục.
Ai tinh tấn thiền định, sẽ được nhiều hạnh phúc.

33

Tâm người không ở yên, dao động và nhảy nhót,
khó canh giữ điều phục.
Người có trí giữ tâm, ngay thẳng như người thợ,
uốn mũi tên thật thẳng.

35

Tâm người không ở yên, bất định khó kiềm chế,
như nhảy nhót chuyền cành.
Lành thay, điều phục tâm. Tâm nếu được điều phục,
mang lại niềm hạnh phúc.

38

Ai tâm không yên ổn, ai không biết Chánh Pháp,
lòng tin bị lung lạc.
Trí tuệ của người đó, khó giác ngộ viên thành.

42

Dù cho tệ bạc như: kẻ thù hại kẻ thù,
người ghét hại kẻ ghét.

Không tệ bằng khi tâm, bị hướng tà sai trái,
và làm hại chính mình.

47

Người chỉ biết hái hoa, (*hưởng khoái lạc nhục dục*),
tâm mê muội rồi rắm.

Thần chết mang anh đi, giống như cường lũ đến,
cuốn làng mạc trong đêm.

50

Không cười lỗi người khác, làm được hay không được
mà phải nên nhìn mình, làm được hay không được.

51

Bông hoa đẹp màu sắc, mà lại thiếu mùi hương,
như người chỉ nói hay, mà không biết tu hành.

61

Ai là người lữ khách, không tìm được bạn hiền,
hay bạn tốt hơn mình.

Tốt hơn đi một mình, hơn đi với kẻ ngu.

64

Cả đời người ngu dốt, sống với bậc trí hiền,
mà không ngộ Chân Lý.

Như muống trong tô canh, không nếm được mùi canh.

67

Nghiệp không được làm tốt, khi làm xong ăn năn.

Nghĩ đến lúc trả nghiệp, nước mắt rơi đầm đìa.

69

Người ngu coi nghiệp ác, như mật ngọt thơm ngon,
lúc nghiệp chưa chín mùi.

Đến lúc nghiệp chín mùi, người âu sầu nhận lãnh.

81

Cũng như ngọn núi đá, không lung lay bởi gió.

Người trí không lay động, trước những lời khen chê.

82

Cũng như hồ nước sâu, nước trong sâu tĩnh lặng.

Người trí tâm tĩnh lặng, sau khi nghe Giáo Pháp.

85

Cả ‘biên’ người bên sông, không mấy ai sang được,
bờ giải thoát bên kia,

Mọi người đi lên xuống, lẫn quẩn bên bờ này.

90

Ai hoàn tất chuyến đi, rũ bỏ hết âu sầu,

đã hoàn toàn giải thoát, và lìa bỏ dính mắc.

Đối với người như vậy, không còn lửa si mê,

thieu đốt trong nhiệt não.

94

Ai điều phục các căn (*giác quan*), như người lái xe ngựa,
điều khiển được con ngựa.

Ai bỏ tánh kiêu mạn, bỏ hết những si mê,

người vững chãi như vậy, thánh thần cũng thêm ghen,

(*tức là cũng mến phục*).

96

Suy nghĩ trong an tịnh; lời nói, nghiệp an tịnh.
Ai hiểu làm đúng vậy, là giải thoát hoàn toàn,
trong yên bình tĩnh mịch.

97

Không nhẹ dạ cả tin, biết được tính “vô vi”,
Cắt bỏ mọi ràng buộc, đã tận kết cơ duyên,
ngay cả thiện hay ác; đã trừ bỏ tham dục.
Ai làm được như vậy, là bậc thượng đẳng nhất.

103

Dù chiến thắng ngàn trận, dù chinh phục ngàn người
Không bằng sự chinh phục, được chính bản thân mình.

104-105

Chinh phục được chính mình, mới là điều thật tốt,
hơn chinh phục kẻ khác.
Dù thiên nhân, thiên thần, dù Ma vương, Phạm Thiên,
không ai thắng được mình.
Người tự điều phục mình, người canh giữ giới hạnh,
đó là người tối thắng.

111

Dù sống cả trăm năm, mà không có tri kiến,
và cũng không tự chủ.
Cũng không bằng một ngày, sống một ngày thật sự,
bằng trí tuệ hành thiền.

116

Nhanh nhẩu làm việc lành, ngăn tâm làm việc ác.
Ai chậm làm điều lành, thì tâm hay dính ác.

119

Người ác không thấy ác, khi nghiệp (ác) chưa chín mùi.
Khi ác nghiệp chín tới, mới thấy được ác quả.

120

Người thiện không thấy gì, khi nghiệp (thiện) chưa chín mùi.
Khi thiện nghiệp chín tới, mới thấy được thiện quả.

121

Chớ khinh suất điều ác, nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.
Đừng như kẻ ngu dại, tích dần từng ‘giọt’ ác,
đến khi ác *đầy mình*.

122

Chớ khinh suất điều thiện, nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.
Do vậy người có trí, tích góp từng ‘giọt’ thiện,
đến khi thiện *đầy mình*.

125

Ai hại người lương thiện, người lương thiện thanh cao
Điều ác đó quay lại, vào chính kẻ ngu đó,
như đất quăng ngược gió, thổi lại mắt người quăng.

129

Mình run sợ đao kiếm, mình cũng sợ chết chóc.
Vậy lấy người là mình, thì không nên giết chóc,
không gây ra giết chóc.

131

Ai thì cầu hạnh phúc, mà lại dùng roi vọt,
hành hạ sinh vật khác.
Thì từ đó về sau, không tìm được hạnh phúc.

152

Kẻ ít học (vô minh), lớn lên như con bò,
xác thân ngày càng lớn, óc trí tuệ thì không.

155

Không sống Đời Thánh thiện, như không chút của cải,
làm ra lúc xuân thời.
Giống như con diếc nước, trên hồ không cá tôm.

159

Nếu người cũng tự làm, những việc mình khuyên bảo,
thúc đẩy người khác làm.
Ai từ điều phục mình, điều phục được người khác.
Nhưng thật lắm khó khăn, mới điều phục được mình.

160

Chính mình là nương tựa, cho bản thân của mình,
Chứ còn ai chỗ nào, lấy làm nơi nương tựa?
Khi bản thân một người, được hoàn toàn chế ngự,
Trở thành nơi nương tựa, vững chãi thật khó tìm.

165

Tự mình làm điều ác, và tự mình ô nhiễm
Thật ra cũng chính mình, tự trừ bỏ điều ác,
mới thanh lọc được mình
Thanh tịnh không thanh tịnh, thật ra cũng chính mình.
Không ai làm cho mình, trở nên thanh tịnh được.

167

Không theo pháp thấp hèn, không phóng túng buông thả,
không ôm giữ tà kiến.
Thì luân hồi tái sinh, không kéo dài thêm nữa.

171

Hãy đến nhìn thế gian, thù dệt màu lộng lẫy,
như xe ngựa hoàng gia
Kẻ ngu nhìn mê mẩn, kẻ trí không dính mắc.

178

Thà (*tinh tấn tu hành*), để nhập vào dòng Thánh
Còn hơn làm chúa tể, cai trị trái đất này,
Còn hơn lên cõi thiên, hơn chúa tể vũ trụ.

183

Không làm những điều ác.
Mau làm các điều lành.
Thanh lọc tâm trong sạch.
Đây là lời Phật dạy.

184

Sự tu hành khổ hạnh, xuất chúng nhất đó là:
nhẫn nhục và kiên trì.
Niết-bàn là tối thượng, như Đức Phật đã nói.
Đối với những người khác, người xuất gia bất hại,
cả người tu khổ hạnh, cũng vô hại với người (*khác*).

185

Không nên nói điều ác. Không nên hãm hại người.
Tu tập để giữ mình, trong Giới hạnh căn bản.
Tiết độ trong ăn uống, sống ở nơi thanh nhàn.

Tinh tấn nâng tâm thức.

Đây là lời Phật dạy.

197

Hạnh phúc thay (*chúng*) ta sống,
không thù ghét hận thù, giữa những người thù hận.
Ta sống không hận thù, giữa những người thù hận.

201

Kẻ thắng tạo thù địch; kẻ bại lụy âu sầu.
Sống yên bình hạnh phúc, không màng đến chiến thắng,
không màng cả chiến bại.

204

Có được sức khỏe tốt, là điều lợi tốt nhất;
Có được sự mãn nguyện, là tài sản lớn nhất.
Một người bạn tin cậy, như bà con tốt nhất;
Niết-bàn cũng như vậy, hạnh phúc cao thượng nhất.

215

Tham dục sinh sầu não, tham dục sinh sợ hãi.
Ai không còn tham dục, không sầu não sợ hãi.

222

Người kiềm nén cơn giận, như điều phục con ngựa,
giữ xe không lăn vòng. Đó là người đánh xe.
Người không kiềm cơn giận, như kẻ nắm dây cương,
(*nhưng không nài được ngựa*).

223

Chinh phục sân bằng tu, chinh phục ác bằng thiện,
chinh phục khổ bằng diệt (*giải thoát*)
Và chinh phục dối trá, bằng lẽ thật sự thật.

231

Luôn tự chủ trong thân, thân không bị kích động.
Bỏ phạm giới về thân, giữ *chánh hạnh* về thân.

232

Luôn tự chủ trong lời, lời không bị kích động
Bỏ lời nói sai trái, giữ lời trong *chánh ngữ*.

233

Luôn tự chủ về tâm, tâm không bị kích động
Bỏ suy nghĩ cái xấu, giữ ý *chánh tư duy*.

234

Người trí luôn tự chủ, trong *hành động* lời nói,
trong *tư duy* suy nghĩ.
Thật đúng là những người, đã hoàn toàn điều phục.

239

Từng mức độ ít nhiều, từng giây phút trôi qua,
người khôn dần loại bỏ, những ô nhiễm nơi mình;
Cũng giống người thợ bạc, loại dần những lớp xỉ,
được thanh bạc tinh khôi.

240

Lớp sét rỉ từ sắt, ăn mòn chính thanh sắt
Nhu hành động sai trái, của chính mình gây ra,
kẻ phạm tội phải chịu, cảnh khổ thân đọa đày.

248

Này thiện nam thiện nữ, hãy biết rõ điều này:
điều ác khó chế ngự.
Đừng để cho tham lam, ác tâm lôi kéo mình,
đến khổ đau lâu dài.

251

Lửa nào bằng lửa *tham*. Chấp nào bằng *sân* hận.
Lưới nào bằng *si* mê. Sông nào bằng sông đục (*đục vọng*).

252

Lời người khác dễ thấy, nhưng lời mình khó thấy.
Moi tìm lời người khác, như sàng trấu đãi vỏ;
Nhưng che giấu lời mình, như thợ săn thiện xạ,
giấu thân trong ngụy trang

267

Ai vượt qua cả thiện, và vượt qua cả ác
Ai sống đời thanh tịnh, ai sống hiểu thế gian
Người đó thật xứng danh, được gọi là Tỳ kheo.

268-269

Không phải bởi im lặng, người trở thành Mâu-ni (*muni*)(*),
nếu mình còn ngu dốt, chưa học được chánh pháp,
(*sao gọi là Mâu-ni?*).
Người khôn thì suy xét, như cầm cân hai đầu
chôn lấy những điều tốt, bỏ đi những điều xấu,
làm được những điều ấy, mới là bậc Mâu-ni.
Người hiểu rõ hai mặt, của sự thật thế gian,
mới là bậc Mâu-ni.

(*) Chữ muni trong tiếng Pali được phiên âm là Mâu-ni (giống như trong chữ Phật Thích-Ca Mâu-ni vậy), có nghĩa là trí giả trầm mặc, yên lặng; hiền triết tĩnh mặc, tương tự như cách người ta gọi Đức Phật Mâu-ni vì sự tĩnh mặc, tĩnh lặng của Người.

273

Đối với mọi con đường (*giải thoát*), Bát Chánh Đạo tối ưu;
Đối với mọi chân lý, Tứ Diệu Đế tối ưu;

Đối với mọi trạng thái, Giải Thoát là tối ưu;
Với các loài hai chân, Người Thấy Biết (Tri Kiến),
mới là loài tối ưu.

274

Đây duy nhất Con Đường, Không còn con đường khác,
làm thanh tịnh, Tri Kiến.
Đi theo Con Đường này: Ma-Vương (*Điều Ác*) phải rối loạn.

275

Đi theo Con Đường này, sẽ chấm dứt khổ đau,
Chính là Con Đường này, nhờ nó Ta tuyên thuyết,
Ta đã học được cách, nhổ tận gốc (khổ đau).

276

Phải tự mình tinh tấn, chư Phật chỉ là thầy.
Ai bước vào Chánh Đạo, và nỗ lực hành thiền,
thì sẽ được giải thoát, khỏi trói buộc Ma-Vương (*Điều Ác*).

277

“Tất cả các pháp hữu vi đều là khổ (dukkha)”
Ai hiểu thấu điều này, bằng trí tuệ tri kiến,
sẽ trở nên vô tư, trước tất cả khổ đau.
Đây chính là Con Đường, dẫn đến nơi Thanh Tịnh.

280

Ai không chịu nỗ lực, lúc nên cần nỗ lực,
khi còn trẻ khỏe mạnh, ngồi rồi không mục đích,
biếng nhác không tư duy.
Kẻ biếng lười như vậy, không thể thấy con đường,
đến trí tuệ tri kiến.

281

Cẩn thận với lời nói, kiềm chế trong tâm ý,
khiến thân tránh điều ác;
Ba nghiệp (*thân, ý, miệng*) được trong sạch,
Và thực hiện Con Đường, Bạc Giác Ngộ đã qua.

334

Dục vọng của những người, sống vô lo phóng dật
lớn lên như dây leo (*Màluva*) (*)
Người nhảy đây nhảy đó, giống như loài vượn rừng,
chạy nhảy tìm hoa trái.

(*) Dây leo Mavula là giống giây leo to, sống bằng cách quấn quanh các cây đa
cây long thọ, siết chặt thân cây chính.

335

Ai sống trên đời này, bị chế ngự dính chặt,
bởi dục vọng trầm luân, thì sầu não người đó
lớn nhanh như loài cỏ, Bi-ra-na gặp mưa.

336

Nhưng ở thế gian này, ai hàn phục được hết,
những dục vọng dính chặt, dù rất khó hàn phục,
thì sầu não người đó, tự nhiên rơi rụng đi
như giọt nước trên (*lá*) sen.

338

Khi cây đã bị chặt, mầm vẫn còn mọc lên
nếu rễ còn nguyên khỏe, như gốc rễ dục vọng.
Nếu không được tận diệt, đau khổ sẽ khởi sinh,
lần này rồi lần khác.

343

Người chạy theo dục vọng, giống như thỏ mặc bẫy.
Vì thế các Tỷ kheo, đang mong cầu thoát dục,
nên buông bỏ dục vọng.

348

Không còn dính quá khứ, không vướng bận tương lai,
tự do khỏi hiện tại
Vượt qua bờ bỉ ngạn, tâm hết thấy giải thoát,
không còn bị sanh, già.

360

Lành thay điều phục mắt.
Lành thay điều phục tai.
Lành thay điều phục mũi.
Lành thay điều phục lưỡi.

361

Lành thay điều phục thân.
Lành thay điều phục lời.
Lành thay điều phục tâm.
Lành thay điều phục hết (*tất cả*).
Tỷ kheo điều phục hết,
là thoát khỏi khổ đau.

362

Người kiểm soát được tay, kiểm soát được bàn chân,
kiểm soát được lời nói.
Đạt kiểm soát cao nhất (*tâm*): vui thích thiên tự tại,
sống độc thân tri túc, người đó gọi là Tỷ kheo.

365

Chớ chê bai những gì, mình nhận được có được.
Chớ ganh tỵ những gì, người nhận được có được.
Tỳ kheo mà ghen tỵ, không chứng thiền đạt định.

367

Ai không còn dính chấp, vào Danh Sắc (*tâm, thân*)
Không sâu nào những gì, không phải là có thật
Thật vậy là Tỳ kheo.

368

Tỳ kheo luôn ẩn trú, ở trong lòng từ bi
Người say mê học hỏi, giáo lý của Đức Phật
Chứng đạt Cảnh Yên Tĩnh, (và) hạnh phúc nhờ tĩnh lặng,
trong mỗi pháp hữu vi.

385

Đối với ai không chấp, bờ nay hay bờ kia,
không chấp cả hai bờ,
người đó không còn khổ, và lìa xa dính mắc,
ta gọi là Bà-la-môn.

387

Mặt trời chiếu ban ngày.
Trăng soi rọi về đêm.
Áo giáp sáng chiến binh.
‘Thiền’ sáng Bà-la-môn.
Còn hào quang Đức Phật, soi sáng cả ngày đêm.

420

Ai không biết số phận, là trời hay là người,
hay là Càn-thát-bà.

Ai diệt trừ ô nhiễm, trở thành người đáng trọng,
ta gọi là Bà-la-môn.

423

Ai biết thấy kiếp trước, thiên giới và địa ngục,
người đã đạt đến được, sự chấm dứt tái sinh,
chứng đạt siêu tri thức, thành trí giác Mâu-ni,
mọi chứng ngộ viên mãn, Ta gọi là Bà-la-môn.

Kinh Từ Bi

(Metta-sutta)

Đây là bài Kinh Đức Phật thuyết giảng cho nhiều Tỷ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được xem là có nhiều chư Thiên bậc thấp, chúng sinh xung quanh, kể cả những chúng sinh khuấy mắt. Thứ nhất, bài Kinh để các thầy Tỷ kheo trì tụng để làm cho tâm an tịnh với tâm hướng về sự an bình của mỗi chúng sinh và chư Thiên xung quanh. Thứ hai, bài Kinh là một thông điệp của Đức Phật về lòng Từ, lòng yêu thương bao trùm của tất cả mọi người và chúng sinh nên dành cho nhau. Và chính sự yêu thương bao trùm đó sẽ đem lại niềm an lạc, hạnh phúc và trạng thái Cao Đẹp nhất của tâm chúng ta.

“Người khéo léo bản thiện,
và mong cầu An tịnh,
nên thể hiện (như vậy):
Có năng lực, hiền hòa,
ngay thẳng, thật ngay thẳng,
nhẹ nhàng và khiêm tốn,

Sống dễ dàng, tri túc,
các căn được chế ngự,
cẩn trọng, không trơ tráo
không tham đắm gia đình
không làm điều sai trái,
bậc hiền trí chế cười.

(Người ấy nên thực hành,
giữ tâm niệm như sau):
Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở gần ở xa,
chưa sinh và đã sinh

Không trừ chúng sinh nào,
Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!

Không lừa đảo lẫn nhau,
thường bất khinh khấp chón
khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyên rửa,
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.
Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,
giữ niệm Từ Bi này,
đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,
giữ đạo đức Tri Kiến,
từ bỏ các căn dục
Ai làm được thế,
không còn chui bào thai,
quay lại thế gian này.”

(“**Kinh Tập**”(Suttanipàta) I. 8, thuộc Kinh Tiểu Bộ).

Kinh Hạnh Phúc

(Mangala-sutta)

“Tôi nghe như vậy:

Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatthi (Xá-vệ). Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một vị thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Kỳ-Đà, diện kiến Đức Thế Tôn, đến gần và nghiêm trang đánh lễ Người rồi đứng qua một bên. Sau khi đứng qua một bên, vị thần liền thưa với Đức Phật, bằng những vần kệ như sau:

1.

“Chư thiên thần và người
Ngày đêm trông đêm lành
Nguyện cầu: ‘Xin cho gặp,
Phúc Lành Cao Đẹp Nhất!’.

(Đức Thế Tôn dạy rằng:)

2.

Không giao lưu kẻ ác
Gần gũi người trí hiền
Kính trọng người đáng trọng
-Là Phúc Lành Cao nhất.

3.

Sống ở nơi thích hợp
Đã tạo nhiều nghiệp tốt
Chọn theo đường chánh Đạo
-Là Phúc Lành Cao nhất.

4.

Kỹ năng nghề nghiệp giỏi
Tuân thủ tốt nghi luật
Nói lời thật ôn hòa
- Là Phúc Lành Cao nhất

5.

Luôn phụng dưỡng mẹ cha
Yêu thương vợ con nhiều
Làm những nghề chánh thiện
- Là Phúc Lành Cao Nhất.

6.

Luôn san sẻ đúng mực
Giúp người thân họ hàng
Làm những việc đáng khen
- Là Phúc Lành Cao nhất.

7.

Ngừng và tránh việc ác
Tránh say sưa rượu chè
Chuyên cần giữ đức hạnh
- Là Phúc Lành Cao nhất.

8.

Kính trọng và khiêm nhường
Hài lòng và biết ơn
Nghe học Pháp đúng lúc
- Là Phúc Lành Cao nhất.

9.

Tự chủ sống Phạm Hạnh
Thấy được bốn Diệu Đế

Và chứng ngộ Niết-bàn
- Là Phúc Lành Cao nhất.

10.

Lúc gặp phải thăng trầm
(của cuộc sống thế gian)
Tâm người vẫn vô ưu
An bình và vô nhiễm
- Là Phúc Lành Cao nhất.

11.

Ai làm được như thế
Tự tại khắp mọi nơi
Mọi nơi được hạnh phúc
- Những điều trên chính là:
- Những Phúc Lành Cao nhất.”

(“**Kinh tập**” (Suttanipàta), II, 4, Tiểu Bộ Kinh)

Kinh Lời Khuyên Dạy Sigàla

(*Sigàlovàda-sutta*)

(trích dịch)

“Quan Hệ Trong Gia Đình & Ngoài Xã Hội”

“Tôi nghe như vậy. Một lần Thế Tôn sống gần Ràjagaha (thành Vương Xá), chỗ khu vực tìm ăn của loài sóc, tại rừng Trúc Lâm.

Lúc bấy giờ, Sigàla, con của một gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay thấp, vái lạy các phương của đất và trời: phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, dưới Thiên Đế, trên Thiên Đỉnh.[1]

Cũng buổi sáng sớm hôm ấy, Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương xá để khát thực. Thế Tôn thấy Sigàla đang thực hiện những nghi lễ cúng lạy, Người nói với anh ta như vậy:

“Này chủ gia trẻ, vì sao anh dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay cúng lạy các phương của đất và trời như vậy?”

“Thưa Ngài, khi cha con gần chết, người có dặn con: “Này con thân yêu, hãy thờ cúng các phương của đất và trời. Vì vậy thưa Ngài, để thực hiện lời dặn của cha, tôn trọng, cung kính lời dặn thiêng liêng, thức dậy sớm và, rời thành Vương-Xá, cúng lạy theo cách như vậy.”

“Này chủ gia trẻ, nhưng theo Nghi Luật của Thánh Nhân (*Àrya*), sáu phương không phải được cúng lạy như vậy.

“Vậy thưa Ngài, theo Nghi Luật của bậc Thánh Nhân thì sáu phương nên được cúng lạy như thế nào? Thật là tốt đẹp nếu Đức Thế Tôn dạy

cho con biết được cách mà sáu phương được cúng lạy theo như Nghi Luật của bậc Thánh nhân.”

“Hãy nghe đây, chủ gia trẻ, hãy suy nghiệm cẩn thận, ta sẽ nói cho anh nghe.”

“Dạ thưa Ngài”, Sigàla trả lời.

Và Đức Thế Tôn:

“Này chủ gia trẻ, đệ tử của bậc Thánh Nhân đã dẹp bỏ bốn điều xấu ác về đạo đức; như là không làm những hành động xấu ác từ bốn động cơ thúc giục; như là không bước xa đến sáu cửa để phung phí tiền của, tránh xa mười bốn điều xấu ác này, người ấy là người bảo vệ sáu phương, đang trên bước đường chinh phục cả hai thế giới, thành đạt trong đời này và đời sau. Sau khi cơ thể tan ra, sau khi chết, người ấy sẽ được tái sinh vào nơi hạnh phúc ở cõi trời.

“Cái gì là bốn điều xấu ác mà người ấy dẹp bỏ? Đó là sự hủy diệt sự sống (sát sinh), trộm cắp, ngoại tình và nói dối. Đó là bốn điều xấu về đạo đức mà người ấy đã dẹp bỏ.

.....

“Bởi những động cơ nào thúc giục mà người ấy dẹp bỏ những hành động xấu ác? Hành động (nghiệp) xấu ác được thực hiện từ động cơ thúc giục của lòng thiên vị, sự thù ghét, sự ngu xuẩn và sợ hãi. Nhưng vì Nghi Luật Thánh Nhân không được bị chi phối bởi những động cơ này, cho nên người ấy không làm những hành động xấu ác do chúng thúc giục.

.....

“Và sáu cửa để phung phí tiền của là gì? Uống rượu; đi ra ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp; tụ tập, đình đám; cờ bạc; giao du với bạn xấu; lừa dối biếng.

“Này chủ gia trẻ, có sáu nguy cơ của việc uống rượu:

- Mất tài sản thật sự;
- Gây thêm cãi vã, xích mích;
- Gây bệnh tật;
- Mang tiếng xấu rượu chè;
- Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- Làm ngu mụ trí óc.

“Này chủ gia trẻ, có sáu hiểm họa khi một người đi ra ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp:

- Bản thân không được bảo vệ và đề phòng, và vợ con vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- Tài sản, tiền của vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- Bản thân, thêm vào đó, có thể bị rơi vào trường hợp đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra;
- Tên tuổi bị tin xấu đồn đại;
- Sẽ gặp nhiều rắc rối, phiền phức khác.

“Này chủ gia trẻ, có sáu hiểm họa khi tụ tập, đình đám:

- Luôn tìm chỗ có nhảy múa?
- Luôn tìm chỗ xướng ca, hát hò?
- Luôn tìm chỗ có nhạc?
- Luôn tìm chỗ ngâm thơ, kể chuyện?
- Luôn tìm chỗ nhấc tay, trổng dùi, chum chọe?
- Luôn tìm chỗ đánh gõ trổng com?

“Này chủ gia trẻ, có sáu hiểm họa khi cờ bạc:

- Nếu mình thắng, sẽ bị người thua ghét;
- Nếu mình thua, sẽ tiếc than tiền của bị mất;
- Lãng phí tiền của không đáng;
- Lời nói không còn giá trị nếu phân xử hay bị bắt ra tòa;
- Bị bạn bè, đồng nghiệp coi khinh;
- Không được chào đón trong hôn nhân, vì mọi người đều cho rằng kẻ cò bạc chắc chắn không thể nào làm người chồng tốt.

“Có sáu hiểm họa khi giao du với bạn bè xấu:

- Gặp dân cò bạc;
- Kẻ trộm lạt, ăn chơi;
- Kẻ nghiện rượu;
- Kẻ gian lận;
- Kẻ lừa đảo;
- Hay bắt cứ kẻ bạo động nào.

“Có sáu điều xấu xảy ra với sự lười biếng:

- Người lười biếng hay nói: trời lạnh quá, không thể làm được;
- Người lười biếng hay nói: trời nóng quá, không thể làm được;
- Người lười biếng hay nói: còn quá sớm...hay đã quá trễ, không thể làm được;
- Người lười biếng hay nói: đói bụng quá...hay no quá, không thể làm được;
- Do đó, những việc cần làm không bao giờ làm xong;
- Do đó, không làm ra tiền của, và như vậy tiền của trong nhà cũng vơi cạn đi.

.....

“Bốn loại người nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn, đó là:

- Kẻ tham, chỉ biết lấy;
- Kẻ mồm mép, chỉ biết nói;
- Kẻ nịnh hót, chỉ biết ba phải;
- Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu.

“Trong số này, kẻ thứ nhất được nhận dạng bởi vì bốn điều sau: Tham lam, chỉ biết lấy, bỏ ra ít đòi được nhiều; làm điều gì chỉ vì sợ hãi; làm chỉ tính lợi ích cho mình.

“Trong số này, kẻ thứ hai được nhận dạng vì bốn điều sau: Hay nói về sự hào hiệp trong quá khứ; hứa hẹn rộng lượng trong việc tương lai; toàn nói chuyện đạo đức suông; khi gặp chuyện cần nhờ thì không giúp được gì.

“Trong số này, kẻ thứ ba được nhận dạng vì bốn điều sau: Điều tốt cũng theo; điều xấu cũng theo; khen trước mặt; nói xấu sau lưng.

“Trong số này, kẻ thứ tư được nhận dạng vì bốn điều sau: Chỉ là bạn khi nhậu nhẹt (bạn nhậu); chỉ làm bạn khi mình ra đường phố lúc không thích hợp (bạn hè phố); chỉ là bạn ở nơi tụ tập, đình đám (bạn chơi bời); chỉ là bạn cờ bạc.

.....

“Và bây giờ, này chủ gia trẻ, Nghi Luật Thánh Nhân bảo vệ sáu phương như thế nào?.[2]

Những đối tượng sau đây sẽ được coi là sáu Phương. Đức Phật nói với chàng trai trẻ rằng:

“Nghị Luật Thánh Nhân” (hay còn gọi là “Thánh Giới Luật” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về sáu phương thì khác”.

Theo “Thánh Giới Luật” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật, sáu phương đó là:

Đông: Cha Mẹ;

Nam: Thầy Cô;

Tây: Vợ con;

Bắc: Bạn bè, họ hàng và láng giềng;

Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân viên;

Thiên đỉnh (*zenith*): Những người mộ đạo, người theo đạo, thánh nhân.

1) Đông: Cha Mẹ:

+ “Một người con phải có trách nhiệm đối với cha mẹ bằng năm cách sau đây (*tự nhủ với chính mình*):

- Vì được cha mẹ nuôi dưỡng, nên phải chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ già yếu;
- Phải thực hiện những công việc giúp cho cha mẹ;
- Gìn giữ danh dự và duy trì gia phong của gia đình;
- Phải gìn giữ những gì cha mẹ đã vất vả đã làm ra và để lại cho mình; và
- Phải tổ chức lễ nghi, cũng kính khi cha mẹ đã qua đời.

+ “Còn đối với cha mẹ, cha mẹ cũng phải thể hiện tình yêu thương đối với con cái theo năm cách sau đây:

- Phải nuôi dạy khuyên răn con tránh xa đường xấu ác;
- Hướng, dạy con làm điều lành, điều thiện, điều có ích;

- Phải lo cho con cái được ăn học tốt;
- Gả cưới con cái cho những gia đình tốt; và
- Chuyển giao tài sản cho con cái đúng lúc.

“Bằng cách này, phương Đông được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

2) Nam: Thầy Cô:

+ “Một học trò phải có trách nhiệm với Thầy, Cô theo năm cách như sau:

- Học trò phải kính trọng, chào hỏi lễ phép;
- Vâng lời thầy cô của mình;
- Chú tâm đến những điều thầy cô cần;
- Vâng lời khi được nhờ sai; và
- Phải cố gắng học tập hết mình.

+ “Còn đối với người thầy phải có trách nhiệm đối với học trò theo năm cách sau đây:

- Dạy dỗ và uốn nắn học trò một cách đúng phép;
- Dạy học, dạy nghề cho học trò;
- Giới thiệu học trò với bạn bè mình, đồng nghiệp mình;
- Chăm lo an toàn cuộc sống; và
- Giúp đỡ, lo công ăn việc làm cho học trò khi đã học xong.

“Bằng cách này, phương Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

3) Tây: Vợ Chồng:

+ “Một người chồng phải có trách nhiệm với người vợ theo năm cách sau đây:

- Người chồng luôn luôn chân thật với vợ;
- Không bao giờ bỏ tôn trọng vợ mình;
- Anh ta yêu thương và chung thủy;
- Phải lo lắng phương tiện đi đứng và tiện nghi cho vợ mình; và
- Làm vui lòng vợ bằng cách mua quần áo, nữ trang để tặng vợ mình.

+ “Đối với người vợ, người vợ phải có trách nhiệm với người chồng theo năm cách sau đây:

- Phải trông nom, chăm sóc mọi chuyện nhà cửa, nội trợ;
- Tiếp đãi khách khứa đến thăm, bạn bè, bà con họ hàng và những người làm công cho gia đình mình;
- Phải yêu thương và chung thủy với chồng;
- Gìn giữ những tài sản người chồng đã làm ra;
- Phải tháo vát và khôn khéo trong mọi việc giúp chồng.

.....

“Bằng cách này, phương Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

4) Bắc: Bạn bè, họ hàng và láng giềng:

+ “Theo năm cách, một người trong gia đình phải có trách nhiệm đối xử với bạn bè, họ hàng....như sau:

- Phải nên hoan hỉ và rộng lòng với người khác;

- Ăn nói hòa nhã, dễ nghe;
- Nên làm những việc có lợi lạc cho người khác;
- Phải sòng phẳng, bình đẳng trong mọi điều với mọi người;
- Nói lời chân thật, thật thà.

+ “Đối với những người bạn, họ hàng, phải có trách nhiệm thể hiện tình thương yêu đối với người ấy theo năm cách sau đây:

- Bảo vệ người ấy khi người ấy cần sự bảo vệ;
- Gìn giữ tài sản người ấy khi người ấy bất lực;
- Phải giúp đỡ khi người khác cần;
- Không nên bỏ nhau trong những lúc khó khăn, hoạn nạn;
- Làm nơi nương nờ khi anh ấy gặp hiểm nguy.

.....

“Bằng cách này, phương Bắc được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

5) Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân viên:

+ “Người chủ phải có trách nhiệm đối với người ở, người làm theo năm cách sau đây:

- Giao công việc phải phù hợp với khả năng của người làm;
- Phải nên trả lương, cung cấp thức ăn tương xứng với lao động của họ;
- Phải cung cấp thuốc men cho họ khi họ đau ốm;
- Đôi lúc chia sẻ một ít cao lương mỹ vị cho họ;
- Cho họ nghỉ phép và nhiều lúc phải cho thêm hoặc thưởng công cho họ để khuyến khích họ.

+ “Đối với người làm thuê, vì được chủ đối đãi như vậy, nên cũng đáp lại bằng trách nhiệm theo năm cách sau đây:

- Dậy sớm trước chủ;
- Đi ngủ sau chủ;
- Thật thà chỉ nhận lấy những gì được cho;
- Làm tốt mọi việc;
- Nói tốt đẹp về chủ, giữ gìn uy tín cho gia đình người chủ.

.....

“Theo cách này, Thiên Đế được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

6) Người mộ đạo, tu sĩ, Thánh nhân, Bà-la-môn.....:

+ “Những người cư sĩ tại gia phải có trách nhiệm đối với Người mộ đạo, tu sĩ, thánh nhân, Bà-la-môn..... theo năm cách sau đây:

- Hành động quý mến;
- Lời nói quý mến;
- Suy nghĩ quý mến;
- Mở rộng nhà cửa tiếp đón;
- Chăm lo, cấp dưỡng cho những nhu cầu vật chất của người xuất gia với lòng thương mến và kính trọng.

+ “Đối với Người mộ đạo, tu sĩ, thánh nhân, Bà-la-môn.....có trách nhiệm đối với người tại gia đó theo sáu cách như sau:

- Hướng dẫn họ đi theo con đường tốt, làm điều thiện;
- Hướng dẫn họ tránh xa điều xấu, điều ác;

- Thương mến họ với suy nghĩ tốt đẹp;
- Truyền đạt, phổ biến những kiến thức (*bồ thí Pháp*) mà họ chưa học được;
- Đính chính và làm rõ những gì họ đã học được;
- Chỉ cho họ con đường hướng thượng, để được lên cõi trời.

.....

“Theo cách này, Thiên Đỉnh được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

Sau khi Đức Thế Tôn giảng giải như vậy, chủ gia trẻ Sigàla nói lên điều này:

“Thật vi diệu, Đức Cồ-Đàm, thật xuất chúng! Giống như người nên đứng thẳng dậy, sau bao lâu nay bị lộn đầu xuống đất, hãy phơi bày những điều bị che giấu hoặc chỉ đường cho người lạc lối, hoặc đem ngọn đèn vào soi bóng tối để cho ai có mắt sẽ được nhìn thấy mọi vật. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Đức Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách. Nay con xin quy y nương tựa vào Đức Cồ-Đàm, vào Giáo Pháp và vào Tăng Đoàn. Con xin Đức Thế Tôn chấp nhận con là đệ tử tại gia quy y nương tựa vào Người cho đến cuối đời.”

(“**Trường Bộ Kinh**” (Dìgha Nikàya), Kinh số 31).

**Chú Thích:*

[1] Bây giờ Đức Phật giải thích cho Sagala rõ sáu phương đó là những gì và làm thế nào để ‘thờ cúng’ những phương đó theo đúng Nghi Luật Thánh Nhân (Thánh Giới Luật), bằng cách thực hiện những nghĩa vụ và bổn phận đối với những ‘phương’ đó, thay vì chỉ thực hiện việc cúng lạy theo truyền thống cũ của Bà-la-môn. Nếu ‘sáu phương’ được bảo vệ theo cách này, thì những phương được bảo vệ và an toàn, và không còn hiểm

họa đến từ đó. Bà-la-môn cũng thờ cúng các phương của thế gian với mục đích ngăn chặn những hiểm họa đến từ những linh hồn và thánh thần ngụ ở những phương đó.

[2] Việc cúng lạy các phương khác nhau của thế gian là để cầu khẩn để ‘được sự bảo vệ’ từ những linh hồn và thánh thần đang ngụ tại những phương đó, là tục lệ ngày trước của truyền thống Vệ-Đà. Đức Phật là người không đồng tình và bài bác những tục lệ mê tín đó, mà đưa vào những ý nghĩa mới cho những phương đó và giảng giải cho những người như vậy. So sánh với ‘Kinh Ví Dụ Về Tắm Vải’, ở đó Đức Phật nói với một Bà-la-môn rằng ‘sự tắm rửa từ bên trong’ (tức trong tâm, nội tâm) mới là quan trọng thay vì những tục lệ ‘tắm trong dòng nước thiêng của những dòng sông linh thiêng’ để gột rửa tội lỗi.

Kinh Ví Dụ Về Tắm Vải

(*Vatthūpama-sutta*)

(trích dịch)

“Tự Mình Làm Trong Sạch Mình”

Tôi nghe như vậy: Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatthi (Xá-vệ).

Lúc đó, Đức Phật nhìn xuống các Tỷ kheo và nói: “Này các Tỷ kheo”, và tất cả đáp lại rằng: “Dạ, thưa Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn nói rằng:

1. “Nếu một tấm vải bị dính đất hoặc dơ dáy *bị* một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm- màu xanh, vàng, đỏ hay hồng- thì nó sẽ vẫn là tấm vải có màu nhuộm xấu và dơ dáy. Tại sao? Bởi vì tấm vải đó không sạch. Tương tự vậy, này các Tỷ kheo, khi tâm người không trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai xấu đang chờ đợi

2. “Nếu một tấm vải hoàn toàn sạch *được* một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm - màu xanh, vàng, đỏ hay hồng - thì nó sẽ trở thành tấm vải có màu nhuộm đẹp và sạch sẽ. Tại sao? Bởi vì tấm vải đó sạch. Tương tự như vậy, này các Tỷ kheo, khi tâm người trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai tốt đẹp đang chờ đợi.

3. “Bây giờ, thế nào là sự ‘không trong sạch’ (*không thanh tịnh, bất tịnh*) của tâm? Sự tham lam - quá tham muốn - là một dạng bất tịnh của tâm; thù ghét...tức giận...oán cừ...đạo đức giả...hiểm độc... ghen tỵ...hám lợi...gian trá...lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng... phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm.

“Này các Tỷ kheo, khi Tỷ kheo đó *nhận biết được* sự tham lam - quá tham muốn - là một dạng bất tịnh của tâm, thì từ bỏ nó; *nhận biết được* sự thù ghét...tức giận...oán cừ...đạo đức giả...hiểm độc...

ghen ty...hám lợi...gian trá...lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng...
phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm, thì từ bỏ nó.

“Này các Tỳ kheo, khi tỳ kheo đó *đã từ bỏ* sự tham lam - quá tham muốn - nhận biết được là một dạng bất tịnh của tâm; khi người ấy *đã từ bỏ* sự thù ghét...tức giận...oán cừu...đạo đức giả...hiểm độc... ghen ty...hám lợi...gian trá...lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng... phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm, nhận biết được là một dạng bất tịnh của tâm, thì:

— “Người ấy sẽ thấy được sự **an lạc** (sự mãn nguyện) với niềm tin vào Người Giác Ngộ (**Phật**): (biết rõ rằng) “Đức Thế Tôn là bậc Đáng Tôn Kính (*bậc A-la-hán*), là bậc Giác Ngộ Hoàn Toàn (*bậc Toàn Giác*), bậc Có Đủ Trí Đức (*Minh Hạnh Túc*), bậc Thượng Đẳng (*Thiện Thệ*), bậc Hiểu Biết Thế Giới (*Thế Gian Giải*), bậc Điều Phục Con Người (*Điều Ngự Trượng Phu*), Thầy của Trời và người (*Thiên Nhân Sư*), Phật, và Thế Tôn.”

— “Người ấy sẽ thấy được sự **an lạc** (sự mãn nguyện) với niềm tin vào Giáo Pháp (**Pháp**): (biết rõ rằng) “Pháp được Đức Thế Tôn khéo léo giảng dạy; thực tế có thể chứng ngộ được trong cuộc sống này; dẫn đến kết quả lập tức (*nhãn tiền*); Pháp để mọi người ‘đến và thấy’; để dẫn đến mục tiêu giải thoát (Niết-bàn); người có trí sẽ chứng hiểu được.

— “Người ấy sẽ thấy được sự **an lạc** (sự mãn nguyện) với niềm tin vào Tăng Đoàn (**Tăng**): (biết rõ rằng) “Tăng Đoàn của Đức Thế Tôn tu hành tốt đẹp, chánh trực, trí tuệ, trách nhiệm.

— “Tăng Đoàn của Đức Thế Tôn: được gọi là Bốn Đôi, Tám vị (*dạng người*) [1], là đáng kính trọng, đáng được cúng dường (*thức ăn, phẩm vật, thuốc men...*), đáng được đánh lễ (*chấp tay, quỳ lạy*) và là nơi để tạo công đức vô song, là phúc điền (*ruộng phước*) vô thượng ở trên đời”.

4. “Cuối cùng, với những bất tịnh đã được từ bỏ, được khử bỏ, được đào thải, được xả bỏ, và với ý nghĩ rằng ta đã đạt được sự *an lạc* với niềm tin vào Phật-Pháp-Tăng, người ấy sẽ được tiếp xúc với cảm thọ thật sự đối với Ý Thức và Chân Lý, và người ấy nhận được sự hoan hỷ đi kèm với Chân Lý; khi người hoan hỷ, niềm vui sẽ khởi sinh; khi tâm đầy những niềm vui, thân sẽ trở nên thư giãn, khinh an; khi được thư giãn, khinh an, người cảm thấy được sự hài lòng, mãn nguyện: Tâm của một người đã hài lòng, mãn nguyện sẽ được tập trung, sẽ Định, được (*thiền*) Định.

5. “Một Tỷ kheo đã đạt tới trạng thái về giới hạnh (*giới*), về tu tập tâm (*định*) và về trí tuệ (*tuệ*) như vậy, và nếu không còn chướng ngại đối với người ấy (trong đời sống tâm linh), người ấy có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ri. Đơn giản giống như một tấm vải dính đất và dơ dáy, nhúng vào trong chậu nước trong, nó sẽ trở thành sạch và không còn dơ dáy; cũng như miếng vàng, nhúng luyện qua lò lửa, nó sẽ trở thành sạch và tinh khiết;

“Tương tự vậy, một Tỷ kheo đã đạt tới trạng thái về giới hạnh (*giới*), về tu tập tâm (*định*) và về trí tuệ (*tuệ*) như vậy, người ấy có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ri, và sẽ không còn chướng ngại (nguy hại) đối với người ấy (trong đời sống tâm linh).

6. “Với những ý nghĩ về tình yêu thương, lòng từ ái (Từ) – lòng bi mẫn (Bi) – Lòng vui vẻ, hoan hỷ (Hỷ) – Lòng buông xả, vô tư (Xả), người ấy rải tâm mình đến một phương, rồi hai phương, ba phương, bốn phương, trên, dưới, ngang dọc; Toàn thể thế giới được bao trùm bởi những ý nghĩ của một cái tâm bao trùm, vô lượng, vô biên, không còn hận thù, xấu ác.

“Rồi người ấy biết rõ: “Có cái này (*tồn tại*), có tầng thấp hơn và tầng cao hơn (*Tâm*)^[2]; Sự giải thoát (*nằm bên trên*) vượt trên phạm vi của sự nhận thức (*sự nhận thức đối với các phạm trú nói trên- ND*). ^[3]

“Khi người ấy biết và thấy điều này, tâm của người ấy được giải thoát khỏi những bất tịnh về khoái lạc giác quan, khỏi những (dục vọng được) tái hiện hữu và khỏi sự vô minh.

“Khi được giải thoát, có ‘sự biết rõ’ là mình được giải thoát. Rồi anh ta biết rõ: *“Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, không còn gì để làm về vấn đề này nữa”*. Đây các Tỷ kheo, một Tỷ kheo như vậy được gọi là người đã “tắm gội bên trong”(nội tâm).

7. Lúc bấy giờ, có một Bà-la-môn tên là Sundarika-Bharadvaja ngồi gần đó đã hỏi Đức Thế Tôn như sau:

“Đức Cồ-Đàm có đi tắm gội ở sông Bāhikā hay không?”

“Này hỡi Bà-la-môn, sông Bāhikā thì có dính dáng gì đến vấn đề này? Nó làm được điều gì (tốt cho ta)?”

“Thưa Đức-Cồ Đàm, dòng sông Bāhikā được nhiều người cho là linh thiêng, làm trong sạch người. Nhiều người đã gội sạch tội lỗi ở sông Bāhikā đó”.

Ngay lúc bấy giờ, Đức Thế Tôn liền nói cho Bà-la-môn Sundarika-Bharadvaja bằng những lời kệ như sau:

“Sông Bāhukā và Adhikakkā
Sông Gayā, Sundarikā
Sarassatī, Payāna và Bāhumatī
Kẻ ngu tắm cả đời
Không tẩy được nghiệp đen
Người hận thù, ác độc
Cũng không sạch được gì

Ai nội tâm trong sạch
Mỗi ngày đều hạnh phúc
Mỗi ngày đều thiêng liêng
Sạch sẽ, nghiệp thanh tịnh
Giữ mình theo nghi luật

Vì vậy Bà-la-môn
Hãy đến tắm ở đây:
Yêu thương mỗi chúng sinh
Không nói dối, sát sinh
Không trộm cắp, keo kiệt
Sống trong niềm tin nhau

Đi Gayà làm gì?
Nên về ‘tắm ao ta’
‘Giếng nhà’ là Gayà”.

Lúc đó, Bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja thưa với Đức Thế Tôn:

“Thật vi diệu, Đức Cồ-Đàm, thật xuất chúng! Giống như người nên đứng thẳng dậy, sau bao lâu nay bị lộn đầu xuống đất, hãy phơi bày những điều bị che giấu, hoặc chỉ đường cho người lạc lối, hoặc đem ngọn đèn vào soi bóng tối để cho ai có mắt sẽ được nhìn thấy mọi vật. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Đức Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách. Nay con xin quy y nương tựa vào Đức Cồ-Đàm, vào Giáo Pháp và vào Tăng Đoàn. Con xin được gia nhập Tăng Đoàn và được thọ Đại Giới Tỳ kheo dưới Đức Cồ-Đàm”.

Bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja đã được nhận vào Tăng Đoàn và thọ Đại Giới Tỳ kheo. Chẳng bao lâu sau khi thọ giới, Ngài Bhàradvāja về ở một mình, ẩn dật, nhiệt tâm, nghị lực, tinh tấn và đã chứng đạt được trạng thái tâm linh cao nhất, mục tiêu cứu cánh tột cùng của đời

sống thánh thiện, mà vì mục tiêu đó, nhiều người con đã ra đi khỏi gia đình để trở thành những tu sĩ xuất gia.

Và Ngài đã biết, bằng tri kiến siêu việt:

“Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, không còn gì để làm về vấn đề này nữa”.

Và, cũng như vậy, bằng cách này, Ngài Bhàradvaja đã trở thành một trong những A-la-hán.”

(“Trung Bộ Kinh” (Majjhima-nikàya), Kinh số.7).

**Chú Thích:*

[1] Bốn Đôi Người bao gồm bốn dạng Tỳ kheo đã chứng ngộ được bốn Con Đường (Thánh Đạo) và bốn dạng Tỳ kheo chứng đạt được bốn Thánh Quả, theo thứ tự là:

1. ‘Nhập vào Dòng Thánh’ (*sotāpatti*, Nhập Lưu),
2. ‘Quay lại Một Lần’ (*Sakāgāmi*, Nhất Lai), tức còn tái sinh lại thế gian này một lần nữa,
3. ‘Không Còn Quay Lại Nữa’ (*Anāgāmi*, Bất Lai), tức không còn tái sinh lại thế gian lần nào nữa; và
4. ‘Thánh Nhân’ (một ‘*ariya-puggala*’), một ‘A-la-hán’ (*Arahatta*): *Bậc Vô sinh...*

Một người đã chứng ngộ một ‘chặng’ con đường Thánh Đạo cùng với một người đã chứng đạt Thánh Quả của ‘chặng đó’, được ghép thành một Đôi. Vì thế, sẽ có được Bốn Đôi, một đôi có hai người, nên tất cả gồm tám Người, hay là tám dạng người ở những giai đoạn chứng ngộ Đạo và chứng đạt Thánh Quả khác nhau.

Ví dụ: A, B, C, D là bốn ‘chặng’ hay ‘bậc’ con đường ‘Thánh Đạo’ và E, F, G, H là bốn ‘Thánh Quả’. Vậy bốn đôi có thể là: AE, BF, CG, DH, tám

người. Một người sau khi đã chứng đạt Thánh Quả ‘Bất Lai’ và hiện tiếp tục đang ở ‘chặng’ để chứng đạt A-la-hán sẽ được ghép với một người đã chứng đạt Thánh Quả A-la-hán. - ND.

[2] Có nghĩa là: Anh ta thấy được “Có cái này (*tồn tại*), có cái thấp hèn và có cái xuất chúng (*tầng thiên của Tâm*)”. Nguyên văn: “*so ‘atthi idam atthi hinam atthi panitam...’pajanati*” (*He understands: ‘There is this; there is a lower and there is yet a higher stage’, or ‘what exists, what is lower, what is excellent’*).

- Khi định nghĩa về ‘tâm hay vật chất (danh & sắc), người ấy hiểu được “*Cái này tồn tại*”(atthi idanti: ‘*Có cái này*’). Đây là chân lý hay Diệu Đế về Khổ.

- Sau đó người ấy suy xét về Nguồn gốc của Khổ, người ấy hiểu được “*Cái này là bậc thấp*”. Đó là chân lý hay Diệu Đế về Nguồn gốc Khổ.

- Sau đó tiếp tục quán chiếu ý nghĩa của việc từ bỏ nó, người ấy hiểu được “*Cái này là bậc cao hơn, xuất chúng*”- Ở đây, chân lý hay Diệu Đế về Con Đường đã được định rõ.

(“- *When defining ‘mind and matter’ in this manner, ‘he understands what exists’ (atthi idan ti; lit. ‘There is this’)*. *Hereby a definition of the truth of suffering has been given.*”

“- *Then, in comprehending the origin of that suffering, he understands ‘what is low.’ Thereby the truth of the origin of suffering has been defined.*

“- *Further, by investigating the means of giving it up, he understands ‘what is excellent. Hereby the truth of the path has been defined.’*) - (Theo Nyanaponika Thera, Thuvienhoasen.com).

[3] “... và cái được giải thoát khỏi sự nhận thức về *những phạm trú* ‘Tứ, Bi, Hỷ, Xả’. Nguyên văn: “*atthi uttari imassa saññaga-tassa nissaranam*”, nghĩa là: “Người ấy biết: Niết-bàn là sự giải thoát vượt lên sự nhận thức (đối với những phạm trú “*Tứ Vô Lượng Tâm*” (Tứ, Bi, Hỷ, Xả) người ấy đạt được. Ở đây, chân lý hay Diệu Đế về Sự Diệt Khổ đã được định rõ”.

“...and what escape there is from this (whole) field of perception” (atthi uttari imassa saññaga-tassa nissaranam). Comy.: “*He knows: ‘There is Nibbana as an escape beyond that perception of the “Divine Abidings” attained by me.’ Hereby the truth of cessation has been defined.*”

Kinh Diệt Trừ Những Âu Lo & Phiền Nã

(*Sabbàsava-sutta*)

“Tu Tập Bảy Cách Quán Chiếu”

Tôi nghe như vậy: Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatthi (Xá-vệ).

Lúc đó, Đức Phật nhìn xuống các Tỳ kheo và nói: “Này các Tỳ Kheo”, và tất cả đáp lại rằng: “Dạ, thưa Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn nói rằng:

(Phần Dẫn Nhập)

“Này các Tỳ kheo, Ta sẽ giảng giải cho các thầy những phương pháp hạn chế tất cả những âu lo & phiền não.[1] Hãy lắng nghe và quán chiếu một cách khéo léo; Ta sẽ nói cho các thầy.

“Dạ, thưa Đức Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại lời của Đức Phật.

Rồi Đức Phật thuyết giảng như sau:

“Này các Tỳ kheo, Ta nói sự diệt trừ những âu lo & phiền não cho (có thể thực hiện được bởi) những người biết và thấy, không phải cho những người không biết và không thấy. Một người cần phải biết và thấy những gì mới có thể thực hiện được sự diệt trừ những âu lo & phiền não?. Đó là sự quán chiếu khôn khéo và sự quán chiếu không khôn khéo.[2]

“Đối với những người quán chiếu không khôn khéo, thì khởi sinh những âu lo & phiền não vốn chưa khởi sinh; và (hơn nữa), những âu lo & phiền não đã khởi sinh càng tăng thêm.

“Đối với những người quán chiếu khôn khéo, thì không khởi sinh những âu lo & phiền não vốn chưa khởi sinh; và (hơn nữa), những âu lo & phiền não đã khởi sinh thì biến mất.

“Này các Tỳ kheo:

- 1) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **tri kiến**;
- 2) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách kiểm chế**;
- 3) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách sử dụng**;
- 4) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách chịu đựng**;
- 5) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách tránh né**;
- 6) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách phân tán**;
- 7) Có những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách tu tập**.

1) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng Tri kiến

1.1) “Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **tri kiến**?. Này các Tỳ kheo, một người phạm phu, ít học, không gặp bậc Thánh nhân, không biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không gặp được người tốt, không biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, không được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *không hiểu được* những điều cần được quán chiếu và những điều không nên quán chiếu. Vì *không hiểu được* những điều cần được quán chiếu và những điều không nên quán chiếu, người ấy lại quán chiếu những điều không nên quán chiếu và lại không quán chiếu những điều cần được quán chiếu.

a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu mà người ấy lại quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *càng tăng thêm*;

: *Làm khởi sinh* sự bất tịnh từ (dục vọng) được sống và được trở thành,...sự bất tịnh từ vô minh vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người *càng tăng thêm*;

“Vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại* quán chiếu.”

b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều cần được quán chiếu mà người ấy lại không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ (dục vọng) được sống và được trở thành,...sự bất tịnh từ vô minh vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

“Vậy, đó là những điều *cần được* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại* *không* quán chiếu.”

c) “Vì quán chiếu những điều không nên quán chiếu, và lại không quán chiếu những điều cần được quán chiếu, nên *làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh và những bất tịnh

đã khởi sinh trong người thì *càng tăng thêm*. Người ấy quán chiếu một cách *không khôn khéo (một cách không cần thiết)* theo kiểu như sau:

1. Tôi đã hiện hữu trong quá khứ?
2. Tôi không hiện hữu trong quá khứ?
3. Tôi là gì trong quá khứ ?
4. Tôi như thế nào trong quá khứ ?
5. Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong quá khứ?
6. Tôi sẽ hiện hữu trong tương lai?
7. Tôi sẽ không hiện hữu trong tương lai?
8. Tôi sẽ là gì trong tương lai?
9. Tôi như thế nào trong tương lai?
10. Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong tương lai?

Hoặc bây giờ ngay trong hiện tại người ấy lại nghi ngờ về bản thân mình như sau:

11. Tôi là tôi?
12. Tôi không là tôi?
13. Tôi là gì?
14. Tôi là thế nào?
15. *Con người* ‘tôi’ đến đây từ khi nào?
16. ‘*Con người*’ đó rồi sẽ đi về đâu?

“Khi người ấy quán chiếu không khôn khéo theo cách này, một trong sáu quan điểm sai lầm hay tà kiến sẽ khởi sinh trong anh ta:

1. Tôi có một Bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong anh ta như thật và có thật.

2. Tôi không có một Bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong anh ta như thật và có thật.
3. Bằng Bản Ngã tôi nhận thấy được Bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong anh ta như thật và có thật.
4. Bằng Bản Ngã tôi nhận thấy được sự Vô Ngã: quan điểm này khởi sinh trong anh ta như thật và có thật.
5. Bằng sự Vô-Ngã tôi nhận thấy được Bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong anh ta như thật và có thật.
6. Hoặc một quan điểm sai lầm khởi sinh trong anh ta như sau: Bản Ngã này của tôi, chính nó nói và cảm giác, nó nhận lãnh kết quả của những hành động tốt xấu, thiện nghiệp, ác nghiệp khắp nơi đây đó, Bản Ngã này là thường hằng, chắc chắn, trường tồn, bất biến, trước sau như một.

“Điều đó, các Tỳ kheo, được gọi là sự dính mắc vào lưới quan điểm, một rừng quan điểm, sự hoang mang của các quan điểm, sự chen lấn của các quan điểm, sự xung khắc của các quan điểm, sự bị trói (gông cùm) vào các quan điểm, không thể nào giải thoát người ấy khỏi sinh, già và chết, khổ u sầu, than khóc, đau đớn, phiền não, tuyệt vọng; mà Ta nói rằng người ấy không giải thoát được bản thân mình khỏi Khổ đau (*dukkha*).

1.2) “Và, này các Tỳ kheo, những học trò cao quý có học, gặp được bậc Thánh nhân, biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, đã được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, gặp được người tốt, biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, đã được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *hiểu rõ được* những điều cần được quán chiếu và những điều không nên quán chiếu. Vì *hiểu rõ được* những điều cần được quán chiếu và những điều không nên quán chiếu, người ấy không quán chiếu những điều không nên quán chiếu và chỉ quán chiếu những điều cần được quán chiếu.

a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu và người ấy không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *càng tăng thêm*;

: *Làm khởi sinh* sự bất tịnh từ (dục vọng) được sống và được trở thành,...sự bất tịnh từ vô minh vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người *càng tăng thêm*;

“Vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu và người ấy *không* quán chiếu.”

b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều cần được quán chiếu và người ấy quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ (dục vọng) được sống và được trở thành,... sự bất tịnh từ vô minh vốn chưa được khởi sinh, và (hơn nữa), sự bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

“Vậy, đó là những điều *cần được* quán chiếu, và người ấy *thật* quán chiếu.”

c) “Vì không quán chiếu những điều không nên quán chiếu, và chỉ quán chiếu những điều cần được quán chiếu, nên *không làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh và (hơn nữa), những bất tịnh đã khởi sinh trong người *thì biến mất*.”

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo: Đây là Khổ (*dukkha*).

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo: Đây là Sự khởi sinh (nguyên nhân, nguồn gốc) của Khổ (*dukkha-samudaya*).

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo: Đây là Sự Chấm dứt Khổ (*dukkha- nirodha*).

“Khi người ấy quán chiếu một cách khôn khéo theo cách này, thì ba cái Cùm (*sự trói buộc*): Ý nghĩa sai lầm về tự ngã, Sự nghi ngờ và Sự dính chặt vào những lễ nghi & tục lệ sẽ bị tháo gỡ khỏi mình.

“Này các Tỳ kheo, đó là những phiền não (những bất tịnh, những công cụ trói buộc) nên được diệt trừ **bằng tri kiến**.”

2) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Kiểm chế

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách kiểm chế**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, người ấy sống với mắt được kiểm chế. Bây giờ, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiểm chế mắt, thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống kiểm chế mắt theo cách như vậy.

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy sống với tai được kiềm chế....với mũi được kiềm chế.... với lưỡi được kiềm chế....với thân được kiềm chế....với tâm được kiềm chế.

“Bây giờ, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiềm chế tâm, thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống kiềm chế tâm theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng *cách kiềm chế*.”

3) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Sử dụng

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng *cách sử dụng*?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, suy xét một cách khôn khéo, sử dụng một y cà-sa — chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió, khỏi nắng gắt, và khỏi những côn trùng, bò sát, và để làm trang phục cho mình.

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy sử dụng thức ăn — không phải vì sự ngon của thức ăn hay vì ham ăn ham uống, không phải thức ăn để làm đẹp hay thức ăn để trang hoàng, mà chỉ để giữ cho cơ thể được sống, để khỏi đau bệnh và để nuôi thân để tu hành phạm hạnh, suy nghĩ rằng: Bằng cách này, ta làm cho hết cảm giác (khổ sở, đói khát) đã có trước đó, và sẽ không tạo ra cảm giác mới, và cuộc sống của ta sẽ được duy trì mà không bị chê bai (không tổn hại).

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy sử dụng chỗ ở — chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió, khỏi ánh nắng, và khỏi những côn trùng, bò sát, để tránh những rủi ro thời tiết của các mùa, và dùng làm nơi ẩn dật để tu hành.

“Suy suy xét một cách khôn khéo, người ấy sử dụng những thuốc thang và dụng cụ y tế — chỉ để phòng trừ đau đớn và bệnh tật có thể có, và nhằm duy trì sức khỏe.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách sử dụng (bất kỳ phương tiện nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết sử dụng mỗi phương tiện theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách Sử dụng*** (các phương tiện sống).”

4) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Chịu đựng

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách chịu đựng***?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, suy xét một cách khôn khéo, dần xếp bản thân đương đầu với nóng lạnh, đói khát, ruồi muỗi, gió bão, nắng gắt và côn trùng bò sát, những lời lăng mạ và sỉ nhục, người ấy trở nên quen dần với sự chịu đựng những cảm giác cực thân, như đau đớn, buốt giá, gai nhọn, khắc nghiệt, khó chịu, khó ở, bức bối, chết chóc.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách chịu đựng

(bất kỳ hoàn cảnh nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách chịu đựng theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách chịu đựng*** (các hoàn cảnh sống).”

5) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Tránh né

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách tránh né***?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, suy xét một cách khôn khéo, tránh né một con voi dữ, một con ngựa chướng, một con bò điên, một con chó dại, tránh một con rắn, một gốc cây, một hàng rào gai nhọn, hang lỗ, vách núi, ao tù sinh lún, dơ bẩn.

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy cũng tránh ngồi ở những chỗ không nên ngồi, và tránh lui tới những nơi không nên lui tới, tránh những bạn bè xấu mà nếu giao du thì dễ bị các bạn tu cho là bị lầm đường lạc lối.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tránh né (bất kỳ đối tượng nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tránh né theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách tránh né*** (các đối tượng cần tránh).”

6) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Phân tán

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách phân tán**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, suy xét một cách khôn khéo, không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, diệt trừ, dập tắt những ý nghĩ về khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam-chịu những ý nghĩ về xấu ác....người ấy không-cam-chịu.... những ý nghĩ về hung dữ bạo lực....người ấy không-cam--chịu, khước từ, bỏ đi, diệt trừ, dập tắt bất kỳ những ý nghĩ xấu ác và không lành mạnh nào đã khởi sinh trong người.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách phân tán (*bất kỳ cảm thọ... nói trên*), thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách phân tán theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng **cách phân tán** (*các cảm thọ...xấu, không lành mạnh*).”

7) Những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách Tu tập

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng cách tu tập?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, suy xét một cách khôn khéo, tu tập sự *Chánh Niệm*, như một Yếu Tố Giác Ngộ, cùng với sự tháo gỡ, sự bỏ lơ, sự không tham đắm, sự chấm dứt, sự lìa bỏ thuần thực.

“Suy xét một cách khôn khéo, tu tập sự *Trạch Pháp* (nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp), như một Yếu Tố Giác Ngộ.... *Năng lượng Tinh Tấn*, như một Yếu Tố Giác Ngộ.... sự *Hoan Hỷ*, như một Yếu Tố Giác Ngộ.... sự *Khinh An*, như một Yếu Tố Giác Ngộ.... sự *Chánh Định*, như một Yếu Tố Giác Ngộ.... sự *Buông Xả*, như một Yếu Tố Giác Ngộ [3], cùng với sự tháo gỡ, sự bỏ lơ, không tham dâm, sự chấm dứt, sự lìa bỏ thuần thực.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bức bối xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tu tập (bất kỳ *Yếu Tố Giác Ngộ* nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bức bối đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tu tập theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo & phiền não được diệt trừ bằng ***cách tu tập*** (những *Yếu Tố Giác Ngộ*).”

(Kết luận)

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng tri kiến, *đã* được diệt trừ bằng *tri kiến*.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách kiềm chế, *đã* được diệt trừ bằng *cách kiềm chế*.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách sử dụng, *đã* được diệt trừ bằng *cách sử dụng*.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách chịu đựng, *đã* được diệt trừ bằng *cách chịu đựng*.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách tránh né, *đã* được diệt trừ bằng *cách tránh né*.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách phân tán, *đã* được diệt trừ bằng cách phân tán.

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo & phiền não *phải* được diệt trừ bằng cách tu tập, *đã* được diệt trừ bằng cách tu tập.”

(Kinh Trung Bộ (Majjihima-nikaya) Kinh Số.2)

**Chú Thích:*

[1] Kinh tên là ‘Sabbàsava-sutta’. Theo tiếng Pali, từ ‘sabb’ nghĩa là: tất cả. Từ ‘àsava’: trong kinh này bao hàm nhiều nghĩa sâu rộng hơn là nghĩa thông thường của nó về vấn đề tâm lý học và đạo đức như là: ‘dòng chảy vào’, ‘dòng chảy ra’, ‘ô nhiễm’, ‘không sạch’, ‘bất tịnh’. Ở đây nó được dùng một cách hình tượng và nó bao hàm cả hai nghĩa: ‘những âu lo về mặt tâm lý’ và ‘những phiền não và những khó khăn, khó chịu về mặt vật chất’, như bạn sẽ được thấy kinh diễn tả ở phần sau - TG.

(Vì thế, tác giả đã nhất định dịch chữ **“sabbàsava”** là: “Tất cả những Âu lo & phiền não” (bản tiếng Anh ghi: “All cares and troubles”). Những bản dịch từ tiếng Hán qua tiếng Hán Việt trước đây thì dịch là: “Tất cả những Lậu Hoặc” - ND).

[2] “Quán chiếu” hay “Quán chiếu khôn khéo”: “*yoniso manasikāra*”, Hán Việt trước đây dịch là ‘như lý tác ý’, nghĩa là dùng tâm hay nhận thức để *suy xét một cách khôn khéo*, phù hợp với “đạo lý”, với chân lý hay nguyên lý vận hành của mọi sự vật hiện tượng - ND.

[3] Xem thêm phần quán niệm “Bảy Yếu Tố Giác Ngộ” (*Thất Giác Chi*) trong Chương VII “Thiền” (Bhāvanā) – ND.

Kinh Niệm Xứ

(*Satipathàna-sutta*)

Tôi nghe như vậy. Đức Thế Tôn có lần sống gần những người Kuru, ở Kammassadama, một quận thị của những tộc người Kuru. Lúc đó, Đức Thế Tôn đang nói với các Tỳ kheo và giảng rằng:

*“Đây là **con đường duy nhất**, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu não, để tiêu trừ sự khổ và phiền não, để bước đến được con đường Chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là Bốn Nền Tảng (lĩnh vực) Chánh Niệm. “Bốn” đó là gì?”*

“Này có một Tỳ kheo, nhiệt thành, thấy rõ ràng các pháp và chánh niệm, *sống* quán sát (những hành vi của) **thân**, vượt qua dục vọng và xung khắc đối với thế giới (của thân);

sống quán sát (những hành vi của) những **cảm thọ**, vượt qua dục vọng và xung khắc đối với thế giới (của cảm thọ).....

.....

sống quán sát (những hành vi của) **tâm**, vượt qua dục vọng và xung khắc đối với thế giới (của tâm);

sống quán sát **những đối tượng của tâm** (tức các **pháp**), vượt qua dục vọng và xung khắc đối với thế giới (của những đối tượng của tâm, tức Pháp)”.

(I). Quán niệm THÂN

“Và làm thế nào một Tỳ kheo *sống* quán sát (những hành vi của) thân?

1. (Quán niệm) Hơi Thở

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đi vào rừng, đến gốc cây hay một nơi vắng người, ngồi xuống, với hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng và sự chánh niệm của người ấy tĩnh thức.

“Cứ chánh niệm người ấy thở vào, và cứ chánh niệm anh ta thở ra. Thở vào một hơi thở dài, người ấy biết ‘Tôi đang thở vào một hơi thở dài’; thở ra một hơi thở dài, người ấy biết ‘Tôi đang thở ra một hơi thở dài’; thở vào một hơi thở ngắn, người ấy biết ‘Tôi đang thở vào một hơi thở ngắn’; thở ra một hơi thở ngắn, người ấy biết ‘Tôi đang thở ra một hơi thở ngắn’.

“Nhận thức (*trải nghiệm*) trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Nhận thức trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: Người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: Người ấy luyện tập mình như vậy....

“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc....bên ngoài, hoặc....cả bên trong và bên ngoài.

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố *sinh* trong thân, hoặc những yếu tố *diệt* trong thân, hoặc những yếu tố *sinh-và-diệt* trong thân.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **thân hiện hữu** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.

“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) *thân*.”

2. (Quán niệm) Các Tư Thế Của Thân

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ khi người ấy đang đi, ‘Tôi đang đi’. Người ấy biết rõ khi người ấy đang đứng, ‘Tôi đang đứng’. Người ấy biết rõ khi người ấy đang ngồi, ‘Tôi đang ngồi’. Người ấy biết rõ khi người ấy đang nằm. ‘Tôi đang nằm’. Hoặc người ấy biết rõ thân anh ta đang ở tư thế nào.

“Nhu vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) *thân* bên trong, hoặc bên ngoài....

3. (Quán niệm) Sự Chú Tâm Hoàn Toàn

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo *chú tâm hoàn toàn* vào sự đi tới hoặc đi lui;

vào sự nhìn thẳng hay nhìn ngang;

vào sự co lại hay duỗi ra;

vào sự mặc y hay sự mang bình bát;

vào sự ăn, sự uống, sự nhai hoặc sự nếm; vào sự lắng nghe tiếng gọi của thiên nhiên; vào sự đi, vào sự đứng, vào sự ngồi, vào sự nằm ngủ, vào sự thức dậy, vào sự nói hay vào sự giữ im lặng.

Trong tất cả những hành vi này, người ấy áp dụng sự chú tâm hoàn toàn.

“Nhu vậy, người ấy sống quán sát (những hành vi của) *thân*.

4. (Quán niệm) Sự Gốm Ghiếc Của Thân

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này được bao bọc bởi da và đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên thân, có móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, xương, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mồ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

“Cứ như thể là một cái bao có hai túi miệng chứa đầy những hạt như lúa nương, lúa thóc, đậu xanh, đậu bò, hạt mè và gạo, và một người với đôi mắt tinh tường, mở miệng bao, phải quán chiếu như vậy: “Này là lúa nương, này là lúa thóc, này là đậu xanh, này là đậu bò, này là hạt mè và đây là gạo;

“Cứ như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này được bao bọc bởi da và đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên thân, có móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sườn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mồ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

“Như vậy, người ấy sống quán sát *thân*....

5. (Quán niệm) Các Yếu Tố Tứ Đại

“Và thêm nữa các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bằng sự kết hợp những yếu tố:

“Trong thân này, có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió”.

“Cứ như thế, này các Tỳ kheo, một người bán thịt hoặc người giúp việc của ông ta đã giết mổ một con bò và cắt chia thành nhiều phần, đang ngồi (*bày bán những phần thịt đó*) ở ngã tư một con đường; tương tự như vậy, một Tỳ Kheo quán chiếu ngay trên thân này, như nó là, và nó được cấu thành bởi, sự kết hợp của những yếu tố vật chất: “Trong thân này có những yếu tố đất, nước, lửa, gió”.

“Như vậy, người đó sống quán sát **thân**....

6. (Quán niệm) Chín Loại Tử Thi Trong Nghĩa Địa

1) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy tử thi của người đã chết một, hai, hay ba ngày, phình ra, xanh tím và thối rữa, bị quăng vào nghĩa địa, như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: “*Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được.*”

“Như vậy người ấy sống quán sát **thân**....

2) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, bị quạ, điều hâu, kền kền, chó rừng và đủ loài giòi bọ rĩa ăn, như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: “*Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được.*”

“Như vậy người ấy sống quán sát **thân**....

3) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn trơ bộ xương với vài miếng thịt máu me, dính nhau bằng những sợi gân.....

4) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn tro bộ xương như nhóp máu me, không còn thịt, dính với nhau bằng những sợi gân.....

5) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro bộ xương, không còn máu và thịt, dính với nhau bằng những sợi gân.....

6) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro những khúc xương rời nhau, văng vãi tứ tung - Đây là xương bàn tay, đây là xương bàn chân, đây là xương ống chân, đây là xương đùi, đây là xương hông, đây là xương sống và đây là xương sọ.....

7) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro những khúc xương trắng bệch như màu xà cừ.....

8) “Và thêm nữa, này các Tỳ Kheo, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro lại những khúc xương đã hơn một năm, nằm trong đồng xương tàn.....

9) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro lại những mảnh xương đã mục rữa và biến thành đất...., như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: *“Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được.”*

“Như vậy người ấy sống quán sát **THÂN**.....

(II). (Quán niệm) CẢM THỌ

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát những cảm thọ?

“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo *khi có (trải nghiệm)* một cảm giác dễ chịu, biết được ‘Tôi có một cảm giác dễ chịu’;

khi có một cảm giác đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác đau đớn’;

khi có được một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn’.

Khi có một cảm giác trần tục dễ chịu, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác trần tục dễ chịu’;

khi có một cảm giác về tâm linh dễ chịu, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác về tâm linh dễ chịu’.

Khi có một cảm giác trần tục đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác trần tục đau đớn’;

khi có một cảm giác về tâm linh đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác về tâm linh đau đớn’.

Khi có được một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn’;

khi có được một cảm giác về tâm linh không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết ‘Tôi có một cảm giác không về tâm linh dễ chịu cũng không đau đớn’.

“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **cảm thọ** ở bên trong,... hoặc bên ngoài, hoặc... bên trong và bên ngoài.

“Người ấy sống quán sát những yếu tố *sinh* trong những **cảm thọ**, hoặc những yếu tố *diệt* trong **cảm thọ**, hoặc những yếu tố *sinh-và-diệt* trong những **cảm thọ**.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được những **cảm thọ hiện hữu** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

(III). (Quán niệm) TÂM

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát tâm?”

“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo **biết được**: Tâm có tham dục, khi đang có tham dục; tâm không có tham dục, khi không có tham dục;

Tâm có sân hận, khi đang có sân hận; tâm không có sân hận, khi không có sân hận;

Tâm có si mê, khi đang có si mê; tâm không có si mê, khi không có si mê;

Trạng thái tâm thụ động, là trạng thái thụ động; trạng thái tâm xao lãng, là trạng thái xao lãng;

Trạng thái tâm phát triển, là trạng thái phát triển; trạng thái tâm không phát triển, là trạng thái không phát triển;

Trạng thái tâm đang có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái có trạng thái tâm cao thượng hơn; trạng thái tâm đang

không có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái không có trạng thái tâm cao thượng hơn;

Trạng thái tâm tập trung, là trạng thái tập trung; trạng thái tâm không tập trung, là trạng thái không tập trung;

Trạng thái tâm được giải thoát, là trạng thái giải thoát; trạng thái tâm không được giải thoát, là trạng thái không được giải thoát.”

“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **tâm** ở bên trong hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài. Người ấy sống cùng quán sát những yếu tố *sinh* trong tâm, hoặc những yếu tố diệt trong tâm, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **tâm**.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **tâm hiện hữu** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

(IV). (Quán niệm) NHỮNG ĐỐI TƯỢNG THUỘC TÂM

“Và này các Tỷ kheo, làm thế nào một Tỷ kheo quán sát những đối tượng của tâm (*các pháp*)?

1. Năm Chướng Ngại (*Năm triền cái*)

“Này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỷ kheo, làm thế nào một Tỷ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như là những đối tượng của tâm?”.

1) “Này các Tỳ kheo, khi dục vọng giác quan (*Tham dục*) có mặt, một Tỳ kheo **biết** ‘dục vọng giác quan đang ở trong ta’; hoặc khi dục vọng giác quan không có mặt, người ấy **biết** ‘dục vọng giác quan không có trong ta’.

“Người ấy biết dục vọng giác quan chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; Người ấy biết dục vọng giác quan đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của dục vọng giác quan đã bị lìa bỏ.”

2) “Này các Tỳ kheo, khi sự giận dữ (*Sân*) có mặt, người ấy biết ‘Sự giận dữ đang có ở trong ta’; hoặc khi.....

3) “Này các Tỳ kheo, khi sự buồn ngủ và đã dụi (*Hôn Trâm*) có mặt, người ấy biết sự ‘buồn ngủ và đã dụi đang có ở trong ta’; hoặc khi.....

4) “Này các Tỳ kheo, khi sự bất an và lo lắng (*Trạo Hối*) có mặt, người ấy biết ‘bất an và lo lắng đang có ở trong ta’; hoặc khi.....

5) “Này các Tỳ kheo, khi sự nghi ngờ (*Mạn Nghi*) có mặt, người ấy biết ‘sự nghi ngờ đang có ở trong ta; hoặc khi sự nghi ngờ không có mặt, người ấy biết ‘Nghi ngờ không có trong ta’.

“Người ấy biết nghi ngờ chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; Người ấy biết nghi ngờ đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của nghi ngờ đã bị lìa bỏ.”

“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm** ở bên trong hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài.

“Người ấy sống quán sát những yếu tố *sinh* trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố *diệt* trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố *sinh-và-diệt* trong những đối tượng của tâm.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được ***những đối tượng của tâm*** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

“Bằng cách này, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo sống quán sát ***năm chướng ngại như là những đối tượng của tâm***”.

2. Năm Uẩn

“Này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo sống quán sát Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỷ kheo, làm thế nào một Tỷ kheo sống quán sát (*nhìn kỹ, nhìn sâu*) Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo suy nghĩ: Đây là Sắc, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Thọ, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Tưởng, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Hành, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Thức, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Như vậy, người ấy sống quán sát *những đối tượng của tâm* bên trong.....

“Theo cách này, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo sống quán sát (*nhìn kỹ, nhìn sâu*) ***Năm Uẩn dính chấp*** như là những đối tượng của tâm.”

3. Sáu Căn Bản Giác Quan & Sáu Đối Tượng Của Chúng - (hay Sáu nội xứ và Sáu ngoại xứ)

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát sáu nội xứ và sáu ngoại xứ như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn kỹ, nhìn sâu*) sáu nội xứ và sáu ngoại xứ như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ ***mắt và những hình sắc nhìn được***, và sự trói buộc khởi sinh phụ thuộc vào cả hai (*mắt và những hình sắc nhìn được*);

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị lìa bỏ.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ ***tai và âm thanh....mũi và mùi hương....lưỡi và mùi vị....thân và những vật hữu hình, chạm xúc....tâm và những đối tượng của tâm***; và sự trói buộc khởi sinh phụ thuộc vào cả hai.

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị lìa bỏ.

“Theo cách này, người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm bên trong....Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống nhìn kỹ ***sáu nội xứ và sáu ngoại xứ*** như là những đối tượng của tâm”.

4. Bảy Yếu Tố Giác Ngộ (*Thất Giác Chi*)

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm?”.

1) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Niệm** có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Chánh Niệm đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Chánh Niệm không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Chánh Niệm không có trong ta’;

“Và người ấy biết yếu tố Chánh Niệm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Niệm đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”.

2) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Trạch pháp** (*điều nghiên, tìm hiểu các đối tượng thuộc tâm hay các pháp*) có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Trạch pháp đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Trạch pháp không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Trạch pháp không có trong ta’;

“Và người ấy biết yếu tố Trạch pháp chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Trạch pháp đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

3) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Năng Lực** (*tinh tấn*) có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố năng lực đang có ở trong ta’; hoặc khi

yếu tố Năng Lực không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Năng Lực không có trong ta’;

“Và người ấy biết yếu tố Năng lực chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

Và yếu tố Năng lực đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

4) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Hoan Hỉ** có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Hoan Hỉ đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Hoan Hỉ không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Hoan Hỉ không có trong ta’;

“Và người ấy biết yếu tố Hoan hỉ chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Hoan hỉ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

5) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Khinh An** (*nhẹ nhàng, thư giãn*) có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Khinh An đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Khinh An không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Khinh An không có trong ta’;

“Và người ấy biết yếu tố Khinh An chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Khinh An đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

6) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Định** (*tập trung, thiên định*) có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Chánh Định đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Chánh Định không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Chánh Định không có trong ta’;

“Và người biết yếu tố Chánh Định chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Định đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

7) “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Xả Bỏ** (*buông xả, vô tư, bình thản*) có mặt, Tỳ kheo biết ‘yếu tố Xả Bỏ đang có ở trong ta’; hoặc khi yếu tố Xả Bỏ không có mặt, người ấy biết ‘yếu tố Xả Bỏ không có trong ta’;

“Và người biết yếu tố Xả Bỏ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Xả Bỏ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

“Như vậy, người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm bên trong.....

“Như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ** như là những đối tượng của tâm ”.

5. Tứ Diệu Đế

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ, “Đây là Khổ (*dukkha*)”, theo đúng như thực tại.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Nguồn Gốc Khổ”, theo đúng như thực tại.

“Người ấy biết rõ, “Đây là sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tại.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tại.

“Như vậy, người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm bên trong.....

“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống nhìn sâu vào **Tứ Diệu Đế** như là những đối tượng của tâm”.

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai. (*không tái sinh lại trần gian nữa*).

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong sáu năm....năm năm....bốn năm....ba năm....hai năm....một năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy tháng....sáu tháng....năm tháng....bốn tháng....ba tháng....hai tháng....nửa tháng, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn là trong nửa tháng, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong một tuần, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Vì như vậy, nên ta đã nói rằng:

*“Đây là **con đường duy nhất**, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu não, để tiêu trừ sự khổ và phiền não, để bước đến được con đường Chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”.*

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết. Các Tỳ Kheo cảm thấy toại nguyện và vui nhận với những lời dạy đó.

(“**Trung Bộ Kinh**” (Majjhima-nikaya), Kinh Số. 10).

Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật

(Trích Kinh “Đại Bát-Niết-Bàn”)

“Có thể là, này Ananda, một số các thầy có thể chợt nghĩ rằng: “Bây giờ chúng ta có Những Lời Dạy của người Thầy sắp đi xa [1], Thầy của chúng ta không còn ở với chúng ta nữa”. Nhưng này Ananda, các thầy không nên suy nghĩ theo cách này. Những gì ta đã dạy và trình bày, Ananda, Giáo Pháp (Dhamma) và Giới Luật (Vinaya), chính là người Thầy của các thầy khi ta đã mất đi.

“Cho đến bây giờ, này Ananda, các Tỳ kheo vẫn xưng hô với nhau là “Bạn” (*Avuso, Đạo hữu*), các thầy không nên xưng hô như vậy khi ta mất đi. Một Tỳ kheo lớn tuổi, này Ananda, có thể gọi Tỳ kheo nhỏ tuổi hơn mình bằng tên, họ hoặc “Bạn” (*Đạo hữu*); Tỳ kheo nhỏ tuổi phải gọi Tỳ kheo lớn tuổi hơn mình là “Ngài” (*Bhante*) hoặc “Đức” (*Ayasma: Đức, Thầy, Bậc*).

“Nếu Tăng Đoàn muốn điều này, này Ananda, hãy để họ, khi ta mất đi, bãi bỏ bớt những điều thiếu sót và nhỏ nhặt (của Giới Luật)”

“Khi ta mất đi, này Ananda, hình thức phạt[2] cao nhất cần phải được áp dụng cho Tỳ kheo Channa”.

“Nhưng hình thức phạt cao nhất là gì, thưa Đức Thế Tôn?”

“Hãy để cho Tỳ Kheo Channa nói ra hình thức phạt nào mà thầy ấy muốn, Ananda, không Tỳ kheo nào cần phải nói cho thầy ấy, hay khuyên bảo thầy ấy, hay thúc giục thầy ấy”. [3]

Sau đó Đức Thế Tôn cũng bảo với các Tỳ kheo:

“Có thể là, này các Tỳ kheo, có sự nghi ngờ hay phân vân trong đầu ngay cả một Tỳ kheo về Phật, hay Giáo Pháp hay Tăng Đoàn, hay

về Con Đường Chánh Đạo, hay về cách Tu hành. Các Tỳ kheo cứ hỏi. Đừng để sau này tự trách mình với suy nghĩ: “Thầy của chúng ta đang đối diện với chúng ta, chúng ta không thể hỏi Đức Thế Tôn khi chúng ta đang đối diện với Người”.

Sau khi Phật nói xong điều này, các Tỳ kheo vẫn im lặng.

Thêm một lần thứ hai và đến lần thứ ba, Đức Thế Tôn vẫn hỏi các Tỳ kheogiống như trên.

Các Tỳ kheo vẫn im lặng sau lần thứ ba.

Rồi Đức Phật nhìn các Tỳ kheo và nói rằng:

“Có thể là, này các Tỳ kheo, các thầy không đặt câu hỏi vì lòng kính trọng đối với người Thầy, này các Tỳ kheo, vậy hãy để bạn nói với bạn (*để bạn mình đặt câu hỏi-ND*)”. [4]

Ngay đến lúc này, các Tỳ kheo cũng vẫn im lặng.

Sau đó, Ngài Ananda thưa với Đức Thế Tôn rằng:

“Kỳ diệu thay, thưa Đức Thế Tôn. Điều đó thật tuyệt diệu, thưa Đức Thế Tôn. Con có một niềm tin, thưa Đức Thế Tôn, trong đoàn thể Tỳ kheo ở đây, là không có lấy một người nào có bất cứ nghi ngờ hay phân vân về Đức Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về Con đường Chánh Đạo hay cách Tu hành”.

“Thầy đã nói ra niềm tin của mình, Ananda. Nhưng trong vấn đề này, Ananda, Như Lai (tức Đức Phật) biết và biết chắc chắn, rằng trong đoàn thể các Tỳ Kheo không có lấy một người nào có bất cứ nghi ngờ hay phân vân về Đức Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về Con đường Chánh Đạo hay cách Tu hành. Đúng vậy, Ananda, ngay cả những chứng quả tâm linh thấp nhất trong năm trăm Tỳ kheo

ở đây cũng là Dự Lưu (*Sotàpana: nhập vào dòng thánh*), không còn thoái lui nữa (*vào những tầng thấp hơn*), là chắc chắn, và hướng đến Giác Ngộ”.

Rồi Đức Thế Tôn nhìn các Tỳ kheo, nói rằng:

“Bây giờ, này các Tỳ kheo, ta nói với các thầy: Tất cả mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy cố tinh tấn để đạt mục tiêu của mình”.

Đó là những lời sau cùng của Đức Phật.

(Trích Kinh “**Đại-Bát-Niết-Bàn**”
“Trường Bộ Kinh”, Kinh số 16).

****Chú Thích:***

[1] *atitasatthukam pavacanam*: có bản dịch như bản dịch của Rhys Davids là “*lời của Người thầy đã chấm dứt*”, là sai nghĩa với ngôn ngữ nguyên thủy.

[2] Nguyên văn gốc là “*Brahma-danda*”, Brahma là bậc chư thiên, cao quý. ‘*danda*’ có nghĩa là cây gậy, gậy gộc, hình phạt. “*Brahma-danda*” có nghĩa là hình phạt dành cho các bậc cao quý. Nhiều sách dịch là “*Phép trị tội Phạm Đàn*”. Có nhiều chỗ dịch là “*hình phạt cao nhất, nặng nhất*”, nhưng không rõ từ nguyên nào có nghĩa là “*nặng nhất*” đó.

[3] Channa là người hầu cận gần gũi với Đức Phật và là người lái xe ngựa cho Thái Tử Tất-Đạt-Đa ở kinh thành trước khi Người thành Phật. Sau đó Channa gia nhập Tăng Đoàn, trở thành Tỳ kheo, nhưng ông ta hay tự đại, cao ngạo vì là người thân cận của Đức Phật. Ông tỏ ra bướng bỉnh và hay tự làm theo ý mình, thiếu tinh thần tập thể và thường cư xử một cách ngang ngạnh. Sau khi Bát-Niết-Bàn của Đức Phật, khi Ananda ghé thăm Channa và báo cho ông biết về hình phạt ‘bị tẩy chay hoàn toàn khỏi xã hội’, thì thái độ cao ngạo của ông ta đã được thuần hóa, ông trở nên khiêm tốn, đã sáng mắt ra. Sau đó, ông ta thay đổi toàn bộ cách

sống và tu tập, và cuối cùng đã trở thành một A-la-hán và hình phạt đó cũng tự động hết hiệu lực.

[4] Ý của Đức Phật là nếu các Tỷ kheo cảm thấy ngần ngại, không dám đặt câu hỏi vì sự tôn trọng đối với người Thầy khi đang đối diện với người Thầy, thì một Tỷ kheo có thể nói câu hỏi của mình cho người bạn tu đứng cạnh, và sau đó người bạn tu sẽ đặt câu hỏi với Đức Phật giùm cho vì Tỷ kheo đó (tức là để vì Tỷ kheo khỏi ngần ngại khi đặt câu hỏi trực tiếp với Đức Phật. Và vì bạn tu đặt câu hỏi cho Đức Phật cũng không thấy ngại ngùng, vì đó là câu hỏi của vị Tỷ kheo khác nhờ mình hỏi giùm).

Chương X

Tam Tạng Kinh Nguyên Thủy

(I) Sự Lưu Truyền Của Các Tạng Kinh Nguyên Thủy

Ba tháng sau khi sự qua đời hay *Bát-Niết-bàn* của Đức Phật, một Hội đồng gồm những đệ tử thân cận nhất của Đức Phật đã được tổ chức, tại đó, những lời dạy, những bài thuyết giảng và giới luật của Đức Phật, như họ đã thuộc nhớ, được tụng đọc lại, được nhất trí là xác thật, và được phân loại, xếp loại một cách hệ thống thành năm tuyển tập hay năm Bộ Kinh (5 *Nikaya*), hợp thành Kinh Tạng (*Sutanta-pikata*), một trong ba tạng (*pitaka*) của Tam Tạng Kinh (*Tipitaka*), bên cạnh hai tạng khác là Luật Tạng (*Vinaya-piṭaka*) và Vi Diệu Pháp Tạng (*Abhidhamma-piṭaka*). Và những tuyển tập này được giao phó cho nhiều Thượng Tọa hay Trưởng Lão khác nhau và cho những thế hệ đệ tử kế thừa để truyền miệng cho những thế hệ sau này.

Để duy trì lâu dài và giữ cho việc truyền miệng không bị gián đoạn và giữ nguyên tính nguyên thủy, thì việc tụng đọc thường xuyên và có hệ thống là cần thiết. Chúng ta nên biết rằng, *việc tụng đọc thường xuyên không phải là việc làm của một cá nhân nào mà là công việc của cả nhóm số đông*. Mục đích của phương cách tụng đọc tập thể này là giữ cho lời kinh không bị sút mẻ, không bị thay đổi, bổ sung hay tự ý thêm bớt.

Nếu một người trong nhóm quên một từ nào, thì những người khác trong nhóm sẽ nhớ; hoặc nếu một người nào sửa đổi, thêm bớt một từ hay một câu chữ nào, thì người khác sẽ chỉnh lại cho đúng. Bằng cách này, như nó đã được hy vọng, không có từ ngữ nào bị thay đổi, chỉnh sửa hay thêm bớt. Kinh điển được lưu truyền bằng truyền thống truyền miệng hay truyền tụng không gián đoạn theo kiểu như vậy được cho là đáng tin cậy và đúng nguyên thủy hơn bất kỳ hình

thức lưu chép của bất kỳ một cá nhân nào sau nhiều năm sau sự qua đời của người truyền bá giáo pháp là Đức Phật.

Những giáo lý của Đức Phật được kết tập bằng văn bản chữ viết lần đầu tiên tại Hội Đồng Kết Tập vào thế kỷ 1 trước CN, được tổ chức ở Tích Lan bốn thế kỷ sau khi Đức Phật qua đời. Cho đến lúc đó, toàn bộ *Tam Tạng Kinh* được lưu truyền liên tục, không gián đoạn từ thế hệ này qua thế hệ khác bằng con đường truyền miệng, đọc tụng cho nhau nghe.

Tam Tạng Kinh nguyên thủy được ghi bằng tiếng Pali, một ngôn ngữ nhẹ nhàng, du dương và êm dịu. Sự lặp đi lặp lại đều đặn, sử dụng những cách điệu khác nhau, không chỉ giúp dễ nhớ, là điều cần thiết cho việc truyền tụng liên tục, mà còn tạo nên tính thi vị và ca dao. Việc tụng đọc các bài kinh bằng tiếng Pali trong không khí yên tĩnh trong những khóm rừng nhiệt đới hay trong các tu viện mang lại cảm giác đẹp đẽ, chan hòa và tĩnh lặng. Những từ ngữ tiếng Pali vang vọng, trang nghiêm, những cung bậc, nhịp phách dân ca lặp đi lặp lại tạo nên hiệu ứng của những bài kinh cầu trang trọng ngân vang, lôi cuốn ngay cả những người không hiểu được ý nghĩa của bài kinh. Kiểu tụng đọc theo cách những câu vè, dân ca truyền thống mang đầy nhạc tính đó nghe thật yên bình và gây xúc động, làm cho nhiều người đang sinh hoạt trong làng mạc, khu rừng gần đó lâu lâu chợt thấy ngẩn ngơ, nao lòng và nhớ mãi.

(II) Những Lần Kết Tập Kinh Điển

Nghiên cứu gần đây cho rằng Đức Phật ra đời trong khoảng 490-410 trước CN. Năm 530 trước Công Nguyên, Phật giác ngộ và thuyết pháp trong khoảng 45 năm, và vào khoảng năm 486 trước CN, Đức Phật Bát-Niết-bàn.

1) Năm 486 trước CN:

Hội nghị kết tập kinh điển lần 1 ở Rajaghraya có khoảng 500 A-la-hán, do ngài Mahakassapa (Đại-Ca-Điếp) chủ trì nhằm góp nhặt lại các bài giảng của Đức Phật Thích Ca. Hình thành Luật tạng và Kinh tạng.

2) Năm 443-379 trước CN:

Hội nghị kết tập kinh điển lần 2 ở Vesali.

3) Năm 250 trước CN:

Hội nghị kết tập lần thứ 3 dưới sự bảo trợ của vua A-Dục ở Pataliputra, Ấn Độ. Lần đầu tiên ra đời đủ ba tạng kinh: Luật tạng, Kinh tạng và Vi Diệu Pháp tạng.

4) Năm 94 trước CN:

Kỳ kết tập kinh điển lần thứ 4 của Thượng tọa bộ ở Aloka, thành Malaya, Tích Lan.: Lần đầu tiên, sau gần 500 năm truyền khẩu, 3 tạng kinh Luật tạng, Kinh tạng & Vi Diệu Pháp tạng đã được ghi chép hoàn toàn trên lá Bối.

5) Năm 1871:

Kỳ kết tập kinh điển lần thứ 5 ở Mandalay, Miến Điện. Lần đầu tiên, 3 tạng kinh Luật tạng, Kinh tạng & Vi Diệu Pháp tạng đã được khắc trên 729 phiến đá hoa cương.

6) Năm 1954:

Hội nghị kết tập kinh điển lần thứ 6 tại Yangon, Miến Điện.

**Tham khảo thêm: “Giáo Trình Phật Học”, Ch. 17, “Tam Tạng Kinh Pali”.*

(III) Tam Tạng Kinh Nguyên Thủy Bằng Tiếng Pali

Tam Tạng Kinh là một tập hợp đồ sộ tất cả những lời giáo huấn của Đức Phật trong suốt 45 năm kể từ ngày Giác Ngộ cho đến lúc Bát-Niết-bàn của Đức Phật.

— Những bài thuyết giảng của Đức Phật giảng dạy cho các Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni & các cư sĩ tại gia; Và với một số bài kinh Đức Phật giảng riêng cho một số Tỳ kheo thân cận như ngài Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, Ananda... đã được kết tập và sắp xếp lại thành *Kinh Tạng* (*Sutanta-pikata*).

— Một tuyển tập đồ sộ khác bao gồm tất cả những lời dạy của Đức Phật về Giới hạnh và Giới luật về đạo đức, đi đứng, ăn nói, sinh hoạt, hành trì, tu tập... của các Tỳ kheo trong Tăng đoàn (và một số Giới Hạnh dành cho các Phật tử tại gia) được gọi là *Luật Tạng* (*Vinaya-pikata*).

— Những bài giảng giải sâu rộng thêm về ý nghĩa triết học của những bài kinh và một số những bài thuyết giảng trong tạng Kinh tạng (*Sutanta-pikata*) nói trên, được sưu tập và sắp xếp thành một tuyển tập lớn khác, được gọi là *Vi Diệu Pháp Tạng* (*Abhidamma-pikata*). Vi Diệu Pháp Tạng bàn nhiều và sâu rộng về Chân Lý Tột Cùng, những vấn đề về Danh, Sắc và mối liên hệ của chúng....

Xin nhắc lại, toàn bộ Kinh điển Pali được gọi là Tam Tạng Kinh (*Tipikata*) vì nó được chia ra làm ba “Tạng” như đã nói trên. Từ Hán-Việt “Tạng” (*kho tàng, chỗ chứa*) được dịch thay cho chữ “Pikata”: có nghĩa là “cái rỏ”, và Ti-pikata có nghĩa là “Ba Cái Rỏ”. Ý nghĩa ẩn dụ ở đây là những thứ thường đã được phân loại, sắp xếp cùng một phạm trù chung (*ở đây là các phạm trù thuộc về Kinh, về Luật và về Luận -ND*) vào trong mỗi một cái rỏ. Cái rỏ là vật chứa thông dụng từ

thời xa xưa, giống như rổ chứa đất được một hàng dài những người này chuyền tay người kia (ý nghĩa việc truyền tụng) từ chỗ khai mở, đào đất cho đến đích cuối để sử dụng.

Tam Tạng Kinh, cùng với nhiều tác phẩm Luận giảng của nhiều luận sư nổi tiếng, đã được kết tập bằng văn bản và lưu giữ bởi Tăng Đoàn để cho tất cả Tăng Ni học tập, ghi nhớ, giảng dạy như là nhiệm vụ tất yếu (*gantha dhura*).

Bạn có thể tìm đọc hay sưu tầm một cách ngẫu nhiên một hay nhiều kinh nào đó trong kho tàng Tam Tạng Kinh, nhưng điều đó sẽ làm cho bạn rối trí và khó định hướng một cách có hệ thống, và vì vậy khó mà ghi nhớ được. Cách đây 25 thế kỷ, các Thầy, Tổ đã vì thế hệ sau này mà bỏ công phân loại, sắp xếp thành tập, bộ, tạng để chúng ta dễ dàng tra cứu, vậy thì bạn cũng nên tìm đến sự phân loại để hiểu biết việc sắp xếp các kinh trong một bộ hay tạng kinh. Chúng ta cũng biết có rất nhiều người là Phật tử tu học và thuộc lòng nhiều kinh điển quan trọng trong Tam Tạng Kinh, nhưng không nắm rõ về hệ thống các kinh tạng, vì những tạng kinh chứa quá nhiều kinh và những bài thuyết giảng theo những chủ đề khác nhau.

Chúng ta đi vào “xem qua” hệ thống phân loại của tạng kinh đầu tiên và có lẽ là quan trọng nhất chứa đựng tất cả những giáo lý của Đức Phật, đó là tạng Kinh Tạng (*Suntanta-pikata*), rồi đến Luật Tạng (*Vinaya-pikata*) và Vi Diệu Pháp Tạng (*Abhi-dhamma-pikata*).

1- Kinh Tạng (Sutanta-Pikata):

Kinh Tạng gồm có 5 bộ Kinh, được gọi là:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) Trường Bộ Kinh | (Dīgha-nikāya) |
| 2) Trung Bộ Kinh | (Majjhima-nikāya) |

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 3) Tương Ưng Bộ | (Samyutta-nikāya) |
| 4) Tăng Chi Bộ | (Anguttara-nikāya) |
| 5) Tiểu Bộ Kinh | (Khuddaka-nikaya) |

Trong đó, mỗi bộ Kinh (*nikaya*) lại bao gồm nhiều tập Kinh khác như sau:

1) Trường Bộ Kinh (Dīgha-nikāya): gồm có **3** tập Trường Bộ Kinh, như sau:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 01. Trường Bộ I | (Dīgha-nikāya I) |
| 02. Trường Bộ II | (Dīgha-nikāya II) |
| 03. Trường Bộ III | (Dīgha-nikāya III) |

Trường Bộ Kinh, Dīgha-nikaya (*dīgha*: dài, *nikaya*: Bộ sưu tập Kinh), bao gồm **34** bài Kinh ngắn và dài, có chứa một số bài Kinh dài nhất trong tạng Kinh. Chủ đề của các bài kinh rất nhiều, từ những ngụ ngôn, ẩn dụ đầy màu sắc, những chư Thiên ở cõi Trời (vd: Kinh số 20), cho đến hướng dẫn về Thiền định ở Thế gian (vd: Kinh số 22). Nhiều học giả cho rằng Trường Bộ Kinh có mục đích hướng dẫn, truyền bá người ta chuyển qua con đường Đạo.

2) Trung Bộ Kinh (Majjhima-nikāya): gồm có **3** tập Trung Bộ Kinh, như sau:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 01. Trung Bộ I | (Majjhima-nikāya I) |
| 02. Trung Bộ II | (Majjhima-nikāya II) |
| 03. Trung Bộ III | (Majjhima-nikāya III) |

Trung Bộ Kinh, Majjhima-nikaya (*majjhima* = giữa, trung) bao gồm **152** bài Kinh dài ngắn khác nhau. Gồm những Kinh mang tính sâu

sắc nhất, khó nhất (vd: Kinh số 1) cho đến những câu chuyện mang đầy tính kịch nghệ để diễn tả những nguyên lý quan trọng của quy luật Nghiệp báo (vd: kinh số 57, 86).

3) Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-nikāya): gồm 6 tập Kinh

Tương Ưng Bộ, như sau:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 01. Tương Ưng Bộ I | (Samyutta-nikāya I) |
| 02. Tương Ưng Bộ II | (Samyutta-nikāya II) |
| 03. Tương Ưng Bộ III | (Samyutta-nikāya III) |
| 04. Tương Ưng Bộ IV | (Samyutta-nikāya IV) |
| 05. Tương Ưng Bộ V-1 | (Samyutta-nikāya V-1) |
| 06. Tương Ưng Bộ V-2 | (Samyuttanikāya V-2) |

Tương Ưng Bộ Kinh bao gồm những bài Thuyết giảng được sưu tập lại (samyutta = nhóm, sưu tập). Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Bình Anson¹⁸¹, Tương Ưng Bộ Kinh bao gồm **7.762** bài kinh tương đối ngắn, được phân loại và chia thành 56 Tập Kinh Tương Ưng (*samyuttas*) thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-Nikaya) này.

4) Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara-nikāya): gồm 6 tập Tăng Chi Bộ Kinh, như sau:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 01. Tăng Chi Bộ I | (Anguttara-nikāya I) |
| 02. Tăng Chi Bộ II | (Anguttara-nikāya II) |
| 03. Tăng Chi Bộ III | (Anguttara-nikāya III) |

¹⁸¹ Theo Tiến sĩ Bình Anson, con số bài là kinh không thống nhất, tùy theo cách tính hay không tính các tên bài trùng lặp. Xin vui lòng tham khảo nghiên cứu quý giá của ông trong phần Phụ Đính: “Quy Ước Trích Dẫn Kinh Điển Nguyên Thủy”.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 04. Tăng Chi Bộ IV | (Anguttara-nikāya IV) |
| 05. Tăng Chi Bộ V | (Anguttara-nikāya V) |
| 06. Tăng Chi Bộ VI | (Anguttara-nikāya VI) |

Tăng Chi Bộ Kinh (anga = nhân tố, yếu tố + uttara = thêm vào, tăng thêm), bao gồm **9.557** bài kinh¹ ngắn, được phân nhóm thành **11** Tập (*nipatas*), tùy theo số lượng những yếu tố giáo Pháp (*dhamma*) có trong một bài kinh. Ví dụ: kinh Tập Một (‘*Eka-nipata*’, ‘*Book of the Ones*’) gồm những bài Kinh nói về 1 đề tài giáo Pháp nào đó, còn kinh Tập Hai (‘*Duka-nipata*’, ‘*Book of the Twos*’) nói về 2 đề tài giáo Pháp, và cứ như vậy lên đến 11 yếu tố.

5) Tiểu Bộ Kinh: (Khuddaka-nikaya): gồm có **24** tập hay quyển kinh “Tiểu Bộ”, như sau:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 01. Kinh Tiểu Tụng | (Khuddakapāṭha) |
| 02. Kinh Pháp Cú | (Dhammapada-pāli) |
| 03. Kinh Phật Tự Thuyết | (Udāna-pāli) |
| 04. Kinh Phật Thuyết Như Vậy | (Itivuttakapāli) |
| 05. Kinh Tập | (Suttanipāta-pāli) |
| 06. Chuyện Thiên Cung | (Vimānavatthu-pāli) |
| 07. Chuyện Ngạ Quỷ | (Petavatthu-pāli) |
| 08. Kinh Trưởng Lão Kệ | (Theragathā-pāli) |
| 09. Kinh Trưởng Lão Ni Kệ | (Therīgāthā-pāli) |
| 10. Kinh Bốn Sanh I | (Jātakapāli I) |
| 11. Kinh Bốn Sanh II | (Jātakapāli II) |
| 12. Kinh Bốn Sanh III | (Jātakapāli III) |
| 13. Đại Nghĩa Thích | (Mahā-niddesa-pāli) |
| 14. Tiểu Nghĩa Thích | (Culla-niddesa-pāli) |
| 15. Phân Tích Đạo I | (Patisambhidā-magga I) |
| 16. Phân Tích Đạo II | (Patisambhidā-magga II) |

17. Thánh Nhân Ký Sự I	(Apadāna-pāli)
18. Thánh Nhân Ký Sự II	(Apadāna-pāli II)
19. Thánh Nhân Ký Sự III	(Apadāna-pāli III)
20. Tiểu sử Đức Phật	(Buddhavamsa-pāli)
21. Kinh Hạnh Tạng	(Cariyāpitaka-pāli)
22. Chỉ Đạo Luận	(Nettipakarana)
23. Tạng Luận Thích	(Petakopadesa)
24. Kinh Mi Tiên Vấn Đáp	(Milindapañhā-pāli)

Tiểu Bộ Kinh (*Sưu tập lớn những quyển sách ngắn, khudda = nhỏ hơn, ít hơn*), bao gồm khoảng **24** tập hay quyển¹⁸², chứa khoảng **273** câu chuyện và khoảng **2,607** bài Kệ, thơ của Tỷ kheo kể được ghi lại. (Tất cả những con số này có thể được tính hay liệt kê một cách rất khác nhau, tùy theo cách tính **tên các bài trùng lặp**, cách phân loại Kinh, bài thuyết giảng, văn xuôi hay bằng Kệ của Đức Phật và những câu chuyện, những bài kệ, bài thơ khác nhau của các Tỷ kheo được lưu truyền và in trong Tiểu Bộ Kinh do số này - ND).

II- Luật Tạng (*Vinaya-Pikata*)

Luật Tạng gồm có 09 bộ hay tập, được gọi là:

1. Phân Tích Giới Tỷ Kheo I	(Pārājikapāli I)
2. Phân Tích Giới Tỷ Kheo II	(Pācittiya-pāli bhikkhu)
3. Phân Tích Giới Tỷ Kheo Ni	(Pācittiya-pāli bhikkhunī)
4. Đại Phẩm I	(Mahāvaggapāli I)
5. Đại Phẩm II	(Mahāvaggapāli II)

¹⁸² 24 tập hay 15 tập là tùy theo cách tính hay không tính tên các bài trùng lặp. Xin vui lòng tham khảo nghiên cứu quý giá của ông trong phần Phụ Đính: “Quy Ước Trích Dẫn Kinh Điển Nguyên Thủy”.

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 6. Tiểu Phẩm I | (Cullavaggapāli I) |
| 7. Tiểu Phẩm II | Cullavaggapāli II) |
| 8. Tập Yếu I | (Parivārapāli I) |
| 9. Tập Yếu II | (Parivārapāli II) |

III- Vi Diệu Pháp Tạng (Abhidhamma-pitaka)

Vi Diệu Pháp tạng gồm có 14 bộ, được gọi là:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 01. Bộ Pháp Tụ | (Dhammasangani pakarana) |
| 02. Bộ Phân Tích I | (Vibhanga pakarana I) |
| 03. Bộ Phân Tích II | (Vibhanga pakarana II) |
| 04. Bộ Ngũ Tông I | (Kathāvatthu I) |
| 05. Bộ Ngũ Tông II | (Kathāvatthu II) |
| 06. Bộ Ngũ Tông III | (Kathāvatthu III) |
| 07. Bộ Chất Ngữ | (Dhātukathā) |
| 08. Bộ Nhân Chế Định | (Puggalapaññattipāli) |
| 09. Bộ Song Đối I | (Yamaka pakarana I) |
| 10. Bộ Song Đối II | (Yamaka pakarana II) |
| 11. Bộ Song Đối III | (Yamaka pakarana III) |
| 12. Bộ Vị Trí I | (Patthāna pakarana I) |
| 13. Bộ Vị Trí II | (Patthāna pakarana II) |
| 14. Bộ Vị Trí III | (Patthāna pakarana III). |

“Phụ Đính”

Quy Ước Trích Dẫn Kinh Điển Nguyên Thủy (Tiến sĩ Bình Anson)

Trong nhiều năm qua, tác giả các sách báo Phật giáo thường dùng các quy ước khác nhau để trích dẫn kinh điển nguyên thủy của tạng Pali làm người đọc có nhiều bối ngỡ, đôi khi có nhiều nhầm lẫn, không biết đích xác nguồn gốc của những đoạn kinh điển trích dẫn đó. Vấn đề này thường gặp nhất trong các trích dẫn từ Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya) và Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya).

Thí dụ có tác giả trích dẫn một đoạn kinh trích từ “*S.i.100*”, có tác giả ghi là “*S III:iii.5*”, có người ghi là “*S 3:25*”, và người khác lại ghi là “*SN III.25*”. Trong các bài viết tiếng Việt, có tác giả ghi theo tên kinh Pali, nhưng cũng có người ghi theo bản dịch Việt như “*Tu, q.1, t.223*”, làm người đọc cảm thấy rối ren, không biết rằng thật ra các tác giả này đều trích dẫn từ cùng một bài kinh (Pabbatopama Sutta, Kinh Dụ Hòn Núi).

Trong bài này, người viết xin mạn phép được trình bày tóm tắt các quy ước thường dùng để giúp quý độc giả có một nhận định rõ ràng hơn về các phương cách trích dẫn kinh điển Pali.

I. Quy ước PTS

Hội Kinh Điển Pali (The Pali Text Society, PTS) có hai cách viết tắt tên kinh: cách xưa trong quyển từ điển ***Pali Text Society Dictionary***, và cách mới trong quyển ***Critical Pali Dictionary***. Trong hơn 100 năm qua, Hội PTS lần lượt xuất bản các kinh điển Pali được ghi lại bằng mẫu tự La-tinh và các bản dịch Anh ngữ. Cách đánh số, kể cả

các bản Anh ngữ, đều được quy chiếu vào bản Pali và số trang ghi trong bản Pali, và các nhà Phật học ngày nay cũng thường căn cứ theo cách đánh số này.

1. Luật Tạng (Vinaya Pitaka, Vin)

Có 5 quyển Luật, được trích dẫn qua tên: “*Vin quyển (số La-mã) số trang*”. Thí dụ: “*Vin III 59*” là đoạn văn trong quyển III của Luật tạng, tương ứng với trang 59 của bản Pali. Cần ghi nhận ở đây là mặc dù đoạn văn đó có thể được trích từ bản dịch Anh, Pháp, Đức, Việt, v.v., đoạn văn đó luôn luôn được quy chiếu về bản gốc Pali trong trang 59.

2. Kinh Tạng (Sutta Pitaka)

Kinh tạng gồm có năm bộ chính:

2.1 Trường Bộ (Digha Nikaya, DN hoặc D):

Hội PTS xuất bản 3 quyển, gồm 34 bài kinh. Quy ước trích dẫn: “*DN số quyển (số La-mã) số trang*”. Thí dụ “*DN III 33*” là đoạn văn trong quyển III của Trường Bộ, tương ứng với trang 33 của bản Pali. Có nhiều tác giả không trích số quyển mà chỉ trích số bài kinh, thí dụ: “*DN 12*”, nghĩa là bài kinh số 12 của Trường Bộ. Tuy nhiên, vì các bài kinh trong bộ này là các bài kinh dài, trích dẫn như thế thường không được chính xác, và cần phải ghi thêm số đoạn kinh của bài kinh đó.

2.2 Trung Bộ (Majjhima Nikaya, MN hoặc M):

Gồm 152 bài kinh, xuất bản thành 3 quyển: quyển I gồm 50 bài, quyển II gồm 50 bài, và quyển III gồm 52 bài còn lại. Quy ước trích dẫn: “*MN số quyển (số La-mã) số trang*”. Thí dụ: “*MN I 350*” là đoạn kinh trong quyển I, tương ứng với trang 350 của bản Pali. Có tác giả chỉ trích số bài kinh và số đoạn, thí dụ: “*MN 52.3*” tương ứng đoạn kinh trên, nhưng được hiểu là đoạn 3 trong bài kinh số 52.

2.3 Tương Ứng Bộ (Samyutta Nikaya, SN hoặc S):

Gồm 7.762 bài kinh, kết nhóm lại theo chủ đề trong 56 phẩm, và được xuất bản thành 5 quyển. Quy ước trích dẫn: “**SN số quyển (số La-mã) số trang**”. Thí dụ: “**SN III 79**” là đoạn kinh trong quyển III, tương ứng với trang 79 của bản Pali. Vì đây là đa số các bài kinh này rất ngắn, có người trích dẫn chi tiết hơn, với số phẩm và số đoạn, như “**SN II.XVI.2**”, nghĩa là đoạn kinh tương ứng với trang 2 của bản Pali, quyển II, phẩm XV, đoạn I. Gần đây, có khuynh hướng chỉ trích dẫn số phẩm và số bài kinh mà thôi, theo quy ước: “**SN số phẩm (số La-mã) số bài kinh**”. Thí dụ: “**SN III.25**” hoặc “**SN 3:25**”, nghĩa là kinh số 25 trong phẩm III của Tương Ứng.

2.4 Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya, AN hoặc A):

Gồm 9.557 bài kinh, kết nhóm theo số đề mục (pháp số) liệt kê trong bài kinh thành 11 chương, từ chương 1 (Một Pháp) đến chương 11 (Mười Một Pháp), và được hội PTS xuất bản thành 5 quyển. Quy ước trích dẫn: “**AN số quyển (số La-mã) số trang**”. Thí dụ: “**AN IV 93**” để chỉ đoạn kinh tương ứng với trang 93 của bản Pali, trong quyển IV. Có người trích dẫn số chương (nipata) và số phẩm (vagga), chẳng hạn “**AN VI.VI.63**” nghĩa là đoạn kinh tương ứng với trang 63 của bản Pali, trong phẩm VI của chương VI.

Gần đây, có khuynh hướng chỉ trích dẫn: “số chương và số kinh trong chương”. Thí dụ: “**AN VI:78**” hoặc “**AN 6:78**”, nghĩa là đoạn văn trong kinh số 78 của chương pháp số VI. Cũng có tác giả trích dẫn: “số chương, số phẩm, số bài kinh trong phẩm”.

2.5 Tiểu Bộ (Khuddaka Nikaya, KN hoặc K):

Đây là tập hợp 15 tập kinh, có nhiều bài kệ, trong đó có những bài ghi lại trong thời nguyên khai, và cũng có bài được ghi lại về sau này trước khi được đúc kết và viết xuống giấy.

(a) Tiểu bộ tập (Khuddakapatha, Khp hoặc Kh):

Gồm 9 bài kinh ngắn gồm nhiều câu kệ, thường được trích dẫn như: “**Khp số bài kinh (số câu kệ)**”. Thí dụ: “**Khp IX**” là bài kinh Từ Bi (Metta Sutta), kinh số 9.

(b) Pháp cú (Dhammapada, Dhp hoặc Dh):

Gồm 423 câu kệ, trích dẫn bằng số câu kệ: “**Dhp số câu kệ**”. Thí dụ: “**Dhp 100**” là câu kệ 100 trong kinh Pháp Cú.

(c) Phật tự thuyết (Udana, Ud):

Gồm 80 bài kinh, trích dẫn như: “**Ud số bài kinh (số La-mã) số câu kệ**”. Thí dụ: “**Ud III 4**” là câu kệ số 4 của bài kinh số 3 trong kinh Phật tự thuyết. Đôi khi cũng được trích dẫn theo số trang trong bản Pali.

(d) Phật thuyết như vậy (Itivuttaka, It):

Gồm 112 bài kinh ngắn, trong 4 chương. Trích dẫn như: “**It số chương (số La-mã) số bài kinh**”, hoặc “**It số trang Pali**”. Thí dụ: “**It IV 102**” là bài kinh 102 trong chương 4.

(e) Kinh tập (Suttanipata, Sn):

Gồm 71 bài kinh kệ trong 5 chương, có những bài kệ được xem là xưa cổ nhất (chương IV, phẩm Tám). Trích dẫn theo quy ước: “**Sn số câu kệ**”, hoặc “**Sn số chương số bài kinh số câu kệ**”. Thí dụ: Kinh Một sừng tê ngưu (Sn I 3) là bài kinh số 3, chương I, của Kinh tập.

(f) Thiên cung sự (Vimanavatthu, Vv):

Gồm 85 chuyện trên các cung trời, trong 7 chương. Trích dẫn như: “**Vv số chương (số La-mã) số bài kinh số bài kệ**”.

(g) Ngạ quỷ sự (Petavatthu, Pv):

Gồm 51 bài kinh về chuyện ngạ quỷ, trong 4 chương. Trích dẫn như: “*Pv số chương (số La-mã) số bài kinh số bài kệ*”.

(h) Trưởng lão tăng kệ (Theragatha, Th hoặc Thag):

Gồm 207 bài kinh chứa các câu kệ của 264 vị trưởng lão đệ tử của Đức Phật. Quy ước trích dẫn: “*Th số câu kệ*”.

(i) Trưởng lão ni kệ (Therigatha, Thi hoặc Thig):

Gồm 73 bài kinh chứa các câu kệ của 73 vị trưởng lão ni đệ tử của Đức Phật. Quy ước trích dẫn: “*Thi số câu kệ*”.

(j) Bỗn sanh (Jataka, J):

Đây là tập hợp 547 câu chuyện tiền thân của Đức Phật. Hội PTS xuất bản chung với phần chú giải (Jataka-Atthavannana, JA) thành một bộ 6 quyển. Quy ước trích dẫn: “*J số truyện*”, hoặc “*J số quyển (số La-mã) số trang Pali*”.

(k) Nghĩa thích (Niddesa, Nd):

gồm Đại nghĩa thích (Mahaniddesa, NiddI hoặc Nd1) và Tiểu nghĩa thích (Culaniddesa, NiddII hoặc Nd2) chứa các bài luận giải của ngài Xá-lợi-phất. Quy ước trích dẫn: “*NiddI (hoặc NiddII) số trang Pali*”.

(l) Vô Ngại Giải Đạo (Patisambhida, Patis hoặc Ps):

Chia làm 3 phẩm, mỗi phẩm chứa 10 đề mục, gồm các bài luận giải của ngài Xá-lợi-phất. Hội PTS xuất bản thành 2 quyển. Quy ước trích dẫn: “*Patis số quyển (số La-mã) số trang Pali*”.

(m) Thí Dụ (Apadana, Ap):

Gồm các chuyện, thể kệ, về cuộc đời và tiền thân của 41 vị Phật Độc Giác, 550 vị tỳ kheo A-la-hán và 40 vị tỳ kheo ni A-la-hán, được xuất

bản thành 2 quyển. Quy ước trích dẫn: “*Ap số quyển (số La-mã) số trang Pali*”.

(n) Phật Sử (Buddhavamsa, Bv):

Gồm 29 đoạn với các bài kệ về cuộc đời của Phật Thích Ca và 24 vị Phật trong quá khứ. Quy ước trích dẫn: “*Bv số đoạn (số La-mã) số câu kệ*”.

(o) Sở Hành Tạng (Cariya Pitaka, Cp):

Nói về 35 kiếp sống chót của ngài Bồ Tát trước khi thành Phật Thích Ca, ghi lại 7 trong số 10 đức hạnh ba-la-mật của Bồ Tát. Quy ước trích dẫn: “*Cp số đoạn (số La-mã) số câu kệ*”.

3. Vi Diệu Pháp Tạng (Abhidhamma Pitaka)

Gồm 7 bộ:

3.1 Pháp Tụ (Dhammasangani, Dhs):

Tóm tắt các pháp với định nghĩa của mỗi pháp. Quy ước trích dẫn: “*Dhs số trang Pali*”, hoặc “*Dhs số đề mục*”.

3.2 Phân Tích (Vibhanga, Vibh hoặc Vbh):

Gồm 18 chương. Quy ước trích dẫn: “*Vibh số trang Pali*”.

3.3 Chất Ngữ (Dhatukatha, Dhatuk hoặc Dhkt):

Luận giải về các uẩn, xứ và giới. Quy ước trích dẫn: “*Dhatuk số trang Pali*”.

3.4 Nhân Chế Định (Puggalapannatti, Pp hoặc Pug):

Về phân loại các hạng người, gồm 10 chương. Quy ước trích dẫn: “*Pp số trang Pali*” hoặc “*Pp số chương số đoạn*”.

3.5 Ngũ Tông (Kathavatthu, Kv hoặc Kvu):

Chi tiết về các tranh luận để làm sáng tỏ các điểm trọng yếu trong đạo Phật, do ngài Moggaliputta Tissa (Mộc-kiền-liên Tu-đế) đề xướng trong Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ 3 trong thời đại vua A-dục (Asoka). Gồm 23 chương. Quy ước trích dẫn: “**Kv số trang Pali**” hoặc “**Kv số chương số đoạn**”.

3.6 Song Đối (Yamaka, Yam):

Xuất bản thành 2 quyển, gồm 10 chương, bao gồm các đề tài đặt ra dưới hình thức vấn đáp từng đôi, theo chiều xuôi và chiều ngược. Quy ước trích dẫn: “**Yam số trang Pali**”.

3.7 Vị Trí (Patthana, Patth hoặc Pt):

Đây là bộ lớn nhất, luận giải chi tiết về nhân duyên và tương quan giữa các pháp, gồm 4 đại phẩm. Mỗi đại phẩm lại chia làm 6 tiểu phẩm. Quy ước trích dẫn: “**Patth số trang Pali**”.

II. Đại tạng kinh Việt Nam

Trong 10 năm qua, Hội đồng Phiên dịch Đại tạng kinh Việt Nam đã lần lượt ấn hành các bộ kinh Việt ngữ dịch từ tạng Pali (kinh Nikaya) và tạng Hán (kinh A-hàm).

Đến nay (1999), 27 quyển đã được ấn hành: Trường bộ (quyển 1-2), Trường A-hàm (quyển 3-4), Trung bộ (quyển 5-7), Trung A-hàm (quyển 8-11), Tương ưng bộ (quyển 12-16), Tạp A-hàm (quyển 17-20), Tăng chi bộ (quyển 21-24), Tăng nhất A-hàm (quyển 25-27). Ngoài việc đánh số thứ tự theo tiến trình in ấn, mỗi quyển kinh còn có mã số: “**A**” là Kinh, “**B**” là Luật, “**C**” là Luận, kể đó “**p**” là dịch từ bản gốc Pali và “**a**” là dịch từ bản gốc Hán. Số cuối cùng là số thứ tự trong Tam tạng kinh điển. Thí dụ: Tương ưng bộ có mã số là

“*Ap3*”, nghĩa là Kinh (*A*) dịch từ tạng Pali (*p*), và là bộ thứ 3 trong Kinh Tạng nguyên thủy.

Tuy nhiên, vấn đề trích dẫn kinh điển trong các tài liệu, sách báo Phật giáo hình như cũng chưa nhất quán, có khi dùng theo các quy ước của hội PTS, có khi ghi lại tựa đề Việt ngữ, có khi ghi số trang theo kinh điển bộ mới, cũng có khi ghi theo số trang của bộ cũ, v.v. Mong rằng vấn đề này sẽ được quý học giả Tăng Ni lưu tâm cứu xét để thiết lập một quy ước chung và thống nhất trong việc trích dẫn kinh điển bằng tiếng Việt.

Tham Khảo:

- [1] Pali Text Society, 1997. Information on Pali Literature and Publications. Association for Buddhist Studies, U.K.
- [2] John Bullitt, 1998. A note about sutta references schemes. Access to Insight web page, www.world.std/~metta/
- [3] Russell Webb, 1991. An analysis of the Pali Canon. Wheel No. 217/220, Buddhist Publication Society, Sri Lanka.
- [4] U Ko Lay, 1991. Guide to Tipitaka. Burma Pitaka Association, Myanmar.

**Bình Anson,
Perth, Tây Úc, tháng 04, 1999,
hiệu đính, tháng 09-2000.**

Những Thuật Ngữ Phật Học Pali

(của “*Những Điều Phật Đã Dạy*”)

Acariya, người thầy

Acariya-mutthi, dấu trong tay nắm tay của người thầy, chẳng hạn như giáo pháp bí truyền, mật truyền

Adhamma, tà pháp, tà đạo, sai trái, bất công, trái đạo đức, trái đạo lý

Adhimokkha, sự quyết định, sự định đoạt.

Adinava, hệ quả xấu, sự nguy hiểm, hiểm họa, sự bất toại nguyện.

Ahara, thức ăn (khái niệm ‘thức ăn’ bao gồm: 1) thức ăn vật chất, thực phẩm (Đoàn thực); 2) sự chạm xúc, cảm xúc như là ‘thức ăn’ (Xúc thực); 3) ý thức như là ‘thức ăn’ (Thức thực) và 4) hành động tác ý, hành động tạo nghiệp như là ‘thức ăn’ (Hành thực, Tư niệm thực). Bốn yếu tố ‘thức ăn’ này được xem là điều kiện và phương tiện để duy trì sự hiện hữu, liên tục sự sống).

Ajjava, trung thực, chính trực, liêm chính.

Akkodha, không còn sân hận, sự vô sân.

Akusala, xấu xa, ác độc, sai trái, không lành mạnh, lỗi lầm.

Alaya-vijnana, A-lại-ya thức, tàng thức.

Amata (tiếng Phạn. **Amrta**), sự bất tử, đồng nghĩa với Niết-bàn.

Anagami, ‘Người không quay lại’ thế gian, Bất Lai, A-nà-hàm, giai đoạn thứ ba trước khi chứng ngộ Niết-bàn.

Anapanasati, sự chú tâm, chánh niệm hơi thở ra thở vào, thiền quán hơi thở ra vào.

Anatta, không có linh hồn, không có ngã, vô ngã.

Anicca, vô thường, không thường hằng.

Arahant, A-la-hán, người đã chứng ngộ được tầng thiền thứ tư (tầng cuối cùng) và chứng ngộ Niết-bàn, Bạc (người) đã giải thoát khỏi mọi ô nhiễm và bất tịnh, người thoát khỏi luân hồi, không còn tái sinh.

Ariya-atthangika-magga, Bát Chánh đạo

Ariya-sacca, Diệu đế, chân lý cao cả.

Assdda, sự thích thú, sự hấp dẫn, quyến rũ .

Atakkavacara, vượt qua lẽ thường, vượt qua logic

Atman (tiếng Pali **Atta**), linh hồn, bản ngã, cái ‘Tôi’, ngã

Attadipa, giữ lấy chính mình là hòn đảo (sự bảo vệ) của mình

Attasarana, giữ lấy chính mình, làm nơi nương tựa của mình

Avihimsa (= **Ahimsa**), sự bất bạo động.

Avijja, Vô minh, ảo tưởng, sự đánh lừa.

Avirodha, không đối kháng, không đối nghịch, không gây trở ngại.

Avuso, bạn, bạn hữu, đạo hữu.

Avyakata (về những vấn đề khó khăn, vấn đề) chưa được giảng giải, chưa công bố, chưa minh bạch; (về đạo đức) trung lập, trung tính (không xấu hay tốt).

Ayasma, Đức, Bậc, Ngài,

Ayatana, ‘Xứ’, mười hai xứ, thập nhị xứ: Sáu nội xứ: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm; Sáu ngoại xứ: hình sắc nhìn thấy được, âm thanh, mùi hương, mùi vị, các vật hữu hình chạm xúc và các đối tượng của tâm.

Bhaisajya-guru, Dược sư, dược sĩ, Phật Dược Sư

Bhante, Ngài, Đức, Đáng, Thượng tọa

Bhava, hiện thành, sự hiện hữu

Bhavana, ‘thiền’, sự tu dưỡng tâm, sự phát triển tâm.

Bhikkhu, khát sĩ, tỳ kheo, tu sĩ Phật giáo, Tăng

Bhisakka, bác sĩ, thầy thuốc, lương y

Bodhi, **Cây Bồ-Đề**, cây Trí Tuệ (cây *Tát-Bát-La*, thuộc giống **Ficus religiosa**), nơi Đức Phật đạt được Giác Ngộ.

Bojjhanga, yếu tố giác ngộ, giác chi

Brahma, Phạm Thiên, Trời Phạm Thiên, Đáng sáng tạo vũ trụ

Brahmana, **Brahmin**, Bà-la-môn, tầng lớp cao quý nhất của xã hội Ấn-Độ ngày trước; Người thuộc tầng lớp Bà-la-môn.

Brahma-vibara, Phạm trú, tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỉ xả)

Buddha, Phật, Người giác ngộ, Bậc giác ngộ, Đức Phật

Cetana, Tư tâm sở, hành động tâm ý, tâm hành

Chanda, ý chí, ý muốn.

Citta, tâm

Cittekaggata, sự chú tâm, sự tập trung vào một điểm (của tâm, khi thiền)

Ddgdba, tiếng Sinhala cổ xưa, xuất phát từ chữ **Dhatu-gabbha** hay **Dhatu-garbha** (tiếng Phạn), có nghĩa là **bảo tháp** (nơi để chứa hay thờ xá lợi Phật, tăng), còn gọi là **stupa**.

Dana, từ thiện, bố thí.

Dasa-raja-dhamma, Kinh mười nghĩa vụ của nhà Vua, Đại Bảo Pháp Vương

Deva, vị Thần, thiên thần, người cõi trên

Dhamma (tiếng Phạn. **Dharma**), Pháp, Chân lý, Giáo Pháp, Giáo lý, Triết lý, Sử dụng pháp, chánh pháp, lòng mộ pháp, đạo lý, sự công bằng, bản tính, tất cả sự vật trạng thái, tất cả các pháp, pháp hữu vi, pháp vô vi.....

Dhamma-cakka, bánh xe Chân lý

Dhamma-cakkhu, ‘Pháp nhãn, con mắt Chân Lý.

Dhamma-vicaya, điều nghiên, sưu tầm Chân Lý, sưu tầm Pháp, ‘trạch pháp’

Dhamma-vijaya, sự chinh phục bởi Pháp, Pháp chinh phục.

Dhyana, trạng thái xuất thần, tăng thiền, cảnh giới thiền định

Dosa, sân hận, thù ghét, ác độc, sân

Dravya, thực chất, thể chất

Dukkha, Khổ, đau khổ, bất hạnh, stress, sự không thỏa mãn, bất toại nguyện, không chắc chắn, sự trống rỗng, sự không có tự tính, tánh không

Ehi-passika, nguyên văn là ‘Đến và Thấy’, cụm từ để mô tả Giáo lý của Đức Phật

Hinayana, ‘Chiếc Xe Nhỏ, Tiểu Thừa’, một danh từ mà những người theo Phật giáo Đại thừa dùng để gọi trường phái Phật giáo Chính Thống, Phật giáo nguyên thủy. Xem thêm: **Mahayana** (Đại thừa), **Theravada** (Phật giáo Nguyên thủy).

Indriya, căn, giác quan, bộ phận cảm giác căn

Jdti, sinh.

Jard-marana, già chết, lão tử

Kabalinkardhara, đồ ăn, thức ăn, vật chất

Kalyana-mitta, người bạn tốt, người bạn tinh thần, cùng đi trên chánh đạo, thiện hữu tri thức

Kama, khoái lạc giác quan, nhục dục

Kamma (tiếng Phan. **Karma**), hành động tạo nghiệp, nghiệp, (nghĩa gốc: hành động)

Kamma-phala, Kamma-vipaka, nghiệp quả, kết quả của nghiệp

Karuna, lòng bi mẫn, lòng cảm thông, thương xót

Khandha, tập hợp, Uẩn

Khanti, kiên nhẫn, nhẫn nại, khoan dung

Kilesa, ô nhiễm, bất tịnh, si mê

Ksatriya, Sát-Đế-Lợi, tầng lớp quý tộc thứ hai trong xã hội Ấn Độ ngày trước.

Kusala, lành, lành mạnh, tốt đẹp, tốt lành, thiện

Maddava, sự nhẹ nhàng, sự mềm mại

Magga, Đạo, Con đường, Đường đi, Chánh đạo

Maha-bhiita, yếu tố lớn, tứ đại (Đất, nước, lửa, gió)

Mahayana, ‘Chiếc Xe Lớn’, Phật giáo Đại Thừa (*phát triển sau này ở Trung Quốc, Nhật bản, Ấn Độ, Tây Tạng..... Xem thêm: Hinayana* (Tiểu Thừa), **Theravada** (Phật giáo nguyên thủy).

Majjhima-patipada, Con đường ở giữa, Con Đường Trung Đạo

Mana, sự kiêu mạn, kiêu căng.

Manas, Tâm, Tâm căn, giác quan Tâm.

Manasikara, chú ý, chú tâm.

Manosancetanahara, những hành động ác ý, hành động tạo nghiệp được xem như là một dưỡng chất, thức ăn; Hành thực, Tư niệm thực (*bên cạnh thức ăn vật chất (Đoàn thực), sự cảm giác, tiếp xúc được xem là thức ăn (Xúc thực) và ý thức xem như là thức ăn (Thức thực).* Bốn yếu tố ‘thức ăn’ đó được xem như là tác nhân, điều kiện, phương tiện để liên tục hiện hữu, liên tục sự sống).

Metta, lòng yêu thương phổ quát, lòng từ, tâm từ (nghĩa gốc gốc: lòng hữu nghị, mối giao hảo, tình bạn).

Miccha-ditthi, quan điểm sai lầm, ý kiến sai lầm, tà kiến

Moha, vô minh, ảo tưởng, sự đánh lừa, sự ngu dốt

Mudita, sự vui mừng giúp người khác, sự vui mừng vì thấy người khác hạnh phúc; hỷ; tâm hỷ

Nairaimya, sự không có linh hồn, sự thật không có Ngã, sự trống rỗng, Tính Không (của các pháp-ND).

Nama-rupa, Năng lượng tinh thần và vật chất, tên và hình sắc, danh và sắc, danh sắc

Nana-dassana, sự nhìn thấy bên trong sự vật, sự nhìn thấy rõ bằng trí tuệ, tri kiến

Nirodha, sự chấm dứt, sự diệt, sự ngừng

Nirvana, Niết-bàn, Hiện thực tốt cùng, Chân Lý Tuyệt Đối (tiếng Pali: Nibbana, gần như nghĩa là một: “*summum bonum*” trong tiếng La-tinh: “*sự thánh thiện tối cao, lẽ Chân Thiện Mỹ Tột Cùng...*”, của Phật pháp vậy). (nghĩa gốc là: sự thổi tắt, sự tắt ngấm).

Nissarana, sự tự do, sự giải thoát (nghĩa gốc: sự đi khỏi, thoát khỏi, ra khỏi ...điều gì...).

Nivarana, chướng ngại, sự cản trở, triền cái

Paiicakkhandha, Năm uẩn, Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức)

Panna, trí tuệ, trí khôn, sự hiểu biết, trí tuệ bát-nhã.

Paramattha (tiếng Phạn. **Paramarth**), Chân Lý Tuyệt Đối, Thực tại Tột Cùng.

Pariccaga sự từ bỏ, sự lìa bỏ, sự bỏ đi, sự buông bỏ.

Parinirvana (tiếng Pali **Parinibbana**), Bát-Niết-bàn, sự thối tất hoàn toàn, sự tắt ngấm hoàn toàn, chỉ về sự qua đời của Đức Phật, A-la-hán.

Passaddhi, sự thư giãn, sự buông xả, sự thoải mái, vô tư.

Paficca-samuppada, Triết lý Duyên Khởi, duyên sanh.

Pafigha, sự giận hờn, sự sân hận, sự thù ghét, xung khắc.

Pafisotagami, (triết lý) ngược dòng.

Pafivedha, sự hiểu biết sâu sắc, thấu đáo, sự hiểu thấy xuyên suốt, sự thâm nhập.

Phassa, sự tiếp xúc, xúc chạm, vật xúc chạm (*đối tượng của xúc giác*).

Phassahara, sự xúc chạm, xúc xem là thức ăn, dưỡng chất; Xúc thực (xem như là tác nhân, điều kiện, phương tiện để liên tục hiện hữu, liên tục sự sống bên cạnh những yếu tố khác như: thức ăn vật chất (đoàn thực), thức xem là thức ăn (thức thực).....)

Piti, hỷ, sự vui mừng, vui sướng, sự thích thú (*so sánh với Mudita: hỷ, tâm hỷ...-ND*).

Puggala, (tiếng Phạn. **Pudgala**) người, cá nhân.

Raga, dục vọng, tham, tham muốn.

Ratanattaya, Tam Bảo (Phật- Pháp-Tăng).

Rupa, sắc, hình sắc.

Sacca (tiếng Phạn. **Satya**), Chân Lý.

Saddha, (tiếng Phạn. **Sraddha**), lòng tin, niềm tin, sự tự tin, tín, niềm tin.

Sakadagami, ‘Người trở lại (thế gian) một lần, Tư Đà Hàm, Nhất lai, giai đoạn thứ hai trên đường chứng thực Niết-bàn.

Sakkaya-ditthi, sự tin, niềm tin, quan điểm tin vào linh hồn, vào bản ngã; Ngã Kiến.

Salayatana, sáu xứ. Xem thêm **Ayatana**.

Samadhi, sự tập trung có được do thiền quán; Định; chánh Định.

Samajivikata, sống theo điều kiện, bằng phương tiện của mình (sống lương thiện, không sống bằng nghề bất lương, hay phóng túng, vượt qua khả năng, điều kiện của mình).

Samatha, sự tĩnh lặng, sự tập trung; Định.

Samkhara, **samkhata**, các sự vật và các sự việc, trạng thái do điều kiện, do duyên mà có; các Pháp hữu vi.

Samma-ajiva, nghề nghiệp, công việc chân chính; chánh mạng.

Samma-ditthi, quan điểm đúng đắn, hiểu biết đúng đắn; chánh kiến.

Samma-kammanta, hành động đúng đắn; chánh nghiệp.

Samma-samadhi, tập trung đúng đắn, thiền định đúng đắn; chánh định.

Samma-samkappa, suy nghĩ đúng đắn; chánh tư duy.

Samma-sati, sự chú ý, chú tâm đúng đắn, tâm niệm đúng đắn; chánh niệm

Samma-vaca, ăn nói đúng đắn, lời nói đúng đắn; chánh ngữ

Samma-vayama, sự cố gắng đúng đắn, sự nỗ lực đúng mực, sự nỗ lực hành trí; chánh tinh tấn.

Sammuti, truyền thống, thể tục. ***Sammuti-sacca***, sự thật, chân lý thể tục, chân lý theo pháp thể gian; Tục đế

Samsara, sự liên tục hiện hữu, vòng luân hồi

Samudaya, sự khởi sinh, sự phát sinh, nguồn gốc (*chỉ nguồn gốc của Khổ- Diệu đế thứ hai, Khổ tập*).

Sangha, Cộng đồng các tu sĩ Phật giáo, đoàn thể các Tỳ kheo; Tăng đoàn

Sanna, sự nhận thấy, sự nhận ra, sự thấy được; Tưởng (*một trong Năm Uẩn*).

Sassata-vada, Thuyết trường tồn, thuyết linh hồn bất tử

Sati, Sự chú tâm, sự rõ biết, tâm niệm; Niệm

Satipatthana, kinh Nền tảng Chánh Niệm, kinh Niệm Xứ

Satthd, thầy giáo, người thầy, sư, sư phụ

Sila, đạo đức, đạo lý; Giới Hạnh

Sotdpanna, ‘Nhập vào Dòng thánh’, Dự Lưu, giai đoạn thứ nhất trên đường chứng ngộ Niết- bàn (rồi mới đến Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán)

Stupa, xem từ **Dagdha**.

Sudra, tầng lớp nô lệ, giai cấp nô bộc trong xã hội Ấn Độ trước kia

Sukha, sự hạnh phúc, sự sung sướng, sự thoải mái (ngược nghĩa với Dukkha).

Sutta, bài thuyết giảng, bài giảng pháp, Kinh, bài Kinh.

Tanhā (tiếng Phạn. **Trsna**), ‘sự thèm khát’, sự tham muốn, dục vọng.

Tanhakkhaya, ‘sự tắt ngấm các tham muốn’, ‘sự tắt dục’, sự vô dục (đồng nghĩa với Niết-bàn).

Tapa, sự kiêng cử, sự khổ hạnh, sự tiết chế, sự không phóng túng.

Tathagata, ‘Người đã tìm ra Chân Lý’: Như Lai (đồng nghĩa với Đức Phật).

(Đức Phật dùng từ này để tự xưng hô và cũng để gọi các Phật khác.

Tatha (Chân lý, Lẽ thật) + **agata** (đến, đã đến): Tức là Chân Lý đã đến, đã tìm thấy chân lý).

Theravada, Trường phái Trưởng Lão, **Phật Giáo Nguyên Thủy** (được coi là trường phái chính thống của Phật giáo, được truyền bá và phát triển ở các nước Tích Lan, Thái lan, Lào, Campuchia và Chittagong). Xem thêm **Mahayana**, **Hinayana**.

Thina-middha, sự mệt mỏi và đã dục, sự ngái ngủ và biếng nhác; Hôn trầm (một trong năm sự cản trở cho vấn đề giác ngộ, năm triền cái).

Tipitaka, (tiếng Phạn **Tripitaka**) Ba Tạng Kinh, thường được gọi là ‘Ba Cái Rở’ hay **Tam Tạng Kinh**, bao gồm ba Tạng (tuyển tập)

lớn là: **Vinaya** (Luật Tạng), **Sutta** (Kinh Tạng) và **Abhidhamma** (Vi Diệu Pháp tạng, *luận giảng về các Kinh với góc độ sâu rộng hơn về mặt giáo Pháp, triết học và tâm lý học*).

Tisarana, ba chỗ nương tựa; Tam Bảo: (Phật- Pháp- Tăng)

Uccheda-vada, chủ nghĩa tự hủy diệt, thuyết tự diệt, thuyết đoạn diệt.

Uddhacca-kukkucca, sự bất an và lo lắng; Trạo hối (*một trong năm sự cản trở cho vấn đề giác ngộ, năm triền cái*).

Upadana, sự nắm giữ, sự dính mắc, sự ràng buộc

Upadaya-rupa, những thứ phái sinh, những thứ vấn đề, sự vật...phái sinh, phụ sinh

Upasaka, U-bà-tắc, cư sĩ, Phật tử tại gia (nam giới)

Upekkha, sự xả bỏ, tâm Xả

Vaisya, tầng lớp thương nông, người thuộc giai cấp thương nông, giai cấp thứ ba trong xã hội Ấn Độ ngày trước.

Vedana, Sự cảm thấy, sự cảm giác, cảm thụ, cảm thọ; Thọ (một trong năm Uẩn)

Vibhava, sự diệt vong, tự hủy diệt, **vibhava-tanha**, dục vọng tự hủy diệt, mong muốn diệt vong, không hiện hữu.

Vicikiccha, sự Nghi ngờ, sự ngờ vực (*một trong năm sự cản trở cho vấn đề giác ngộ, năm triền cái*).

Vinnana, sự ý thức, Thức (một trong năm Uẩn).

Vinnanahara, sự ý thức, thức xem là thức ăn, dưỡng chất; Thức Thực (như là tác nhân, điều kiện, phương tiện để liên tục hiện hữu, liên tục sự sống)

Vipaka, kết quả, hậu quả, hệ quả.

Viparinama, sự thay đổi, biến đổi, chuyển đổi, biến chuyển, không ổn định, không thường hằng; **Vô thường**

Vipassana, sự nhìn thấu bên trong, sự quán sát bên trong, sự nhìn, sự quán sát có phân tích: (Thiền) Minh Sát.

Viraga, sự buông bỏ, sự giải thoát khỏi dục vọng, sự hết ràng buộc

Viriya, năng lượng, sự nỗ lực, nỗ lực tinh tấn, cố gắng

Vyapada, sân hận, sự thù ghét, sự ác độc, ác tâm

Yatha-bhuta, đúng như hiện thực (sự vật, các pháp), đúng ‘như-nó-là’, ‘như-chúng-là’, đúng như tướng (của sự vật...).

Sách Tham Khảo Chọn Lọc

- 1) Arnold Sir Edwin: “The Light of Asia”.
- 2) Burt, Edwin A: “The Teaching of the Compassionate Buddha”, (The New American Library, 1955).
- 3) Conzer, Horner, Snellgrove, Waley: “Buddhist Texts Through the Ages”, (The Bruno Cassirer, Oxford).
- 4) Dalke Paul: “Buddhism (Macmillan, London); Buddhist Essays”, (Macmillan, London); Buddhism and Science (Macmillan, London).
- 5) Bhikkhu Dhammapala: “Basic Buddhism”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Ltd., Colombo).
- 6) Evola. J.: “The Doctrine of Awakening”, (Luzac & Co., London).
- 7) Humfrey Christmas: “Buddhism”, (Pelican Series).
- 8) Lounsbury, G. Constant: “Buddhist Meditation”, (Luzac & Co., London).
- 9) Ludowyk, E.F.C.: “The Footprint of the Buddha”, (George Allen & Unwin, London, 1958).
- 10) Malalasekera G.P.: “The Buddha and His Teachings”, (The Lanka Buddha Mandalaya, Colombo).
- 11) Narada Mahathera: “Buddhism in a Nutshell”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo).
- 12) Nyanaponika Thera: “Manual of Buddhism”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo); The Heart of Buddhist Meditation (Colombo, 1954).
- 13) Nyanatiloka Mahathera: “The Essence of Buddhism”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo);

“The Fundamentals of Buddhism”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo);

“The Word of the Buddha”, (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo).

14) Rahula Wapola: “History of Buddhism in Ceylon”, (M. D. Gunasena & Co., Colombo, 1956).

15) Rhys Davids T. W.: “Buddhism, American Lectures”, (Putnam, London).

16) Suriyabongs, D r. Luang: “Buddhism in the Light of Modern Scientific Ideas”, (Bangkok, Thailand).

17) Tachibana, S.: “The Ethics of Buddhism”, (The Maha Bodhi Society, Colombo).

18) Thomas E. J.: “Early Buddhist Scriptures”, (Kegan Paul, London);

“The Life of Buddha as Legend and History”, (Kegan Paul, London);

“History of Buddhist Thought” (Kegan Paul, London);

“The Road to Nirvana”, (The Wisdom of the East Series, John Murray, London);

“The Quest of Enlightenment”, (John Murray, London).

19) Warren Henry Clark: “Buddhism in Translation”, (Harvard University Press, U.S.A.).

20) Woodward F. L.: “Some Sayings of the Buddha”, (World’s Classics, Oxford);

“The Buddha’s Path of Virtue”, (The Translation of the Dhammapada), (Adyar, Madras, India).

Về Người Dịch

Sinh năm 1969 tại Nha Trang.

Năm 1989-1991: Học Đại Học Tổng Hợp Tp. HCM, khoa Anh văn, đến năm thứ 3.

Năm 1991-1992: Nghỉ học Đại học, biên dịch Từ Điển Anh-Việt 65.000 từ (Nhà xuất bản Chính Trị Quốc Gia ấn hành).

Năm 1993-1994: Dạy bán thời gian môn tiếng Anh, Đại Học Công Nghệ Tp.HCM.

Năm 1996-2000: Làm đại diện bán hàng nguyên liệu cho một số Cty nước ngoài tại Việt Nam (Nhật Bản, Nam Triều Tiên, Singapore, Thụy Sĩ ...).

Năm 2003-2004: Tốt nghiệp Cao Học QTKD (MBA), Đại Học University of Washington; Tốt nghiệp Mini-MBA, Chương trình Hội CNTT & Quản trị Kinh Doanh Hoa Kỳ.

Năm 2001-2009: Làm Trưởng VPDD Tập đoàn ICEC Corp. (Mỹ) tại Việt Nam.

Năm 2005-2009: Làm kim Giám Đốc Phát triển Thị trường Việt Nam, Ấn Độ, Bangladesh & Pakistan cho 3 Tập đoàn sản xuất hóa chất nông nghiệp Trung Quốc ở Sơn Đông (AM&PC), Nam Kinh (Jiangsu E/H) & Quảng Đông (Zhanhua Chem & Guangdong AMP).

Năm 2009 (40 tuổi): Nghỉ hưu

Năm 2009-2011: Bắt đầu dịch Kinh sách Phật giáo; in & ấn tổng miễn phí Kinh sách Phật giáo; tham gia các chương trình từ thiện Phật giáo.

Quy y Tam Bảo tại Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt, pháp danh: Đức Trí Thành.

*** Những sách Phật học đã biên dịch & viết:**

1. **“Những Điều Phật Đã Dạy”** (“What The Buddha Taught” by The Most Ven. Ph.D Wapola Rahula).
2. **“Giáo Trình Phật Học”** (Toàn bộ) (“Buddhism Course” by Chan Khoon San).
3. **“Hành Hương Về Xứ Phật”** (“Buddhist Pilgrimage” by Chan Khoon San).
4. **“Đức Phật & Phật Pháp”** (“The Buddha & His Teaching”) by The Most Ven. Narada Maha Thera).
5. **“Hướng Dẫn Vi Diệu Pháp Tạng”** (Nguyên Thủy), (“Guide Through the Abhidhamma Pipaka”) by Nyanatiloka Mahathera, Buddhist Publication Society, Sri Lanka.
6. **“Lịch Sử Phật Giáo Nguyên Thủy ở Các Nước Đông & Nam Á”** (“History of Theravada Buddhism in Southern & Eastern Asia”).
7. **“Một Kiếp Người”** (đang biên soạn).