

TÂM NHÌN
của
PHÁP

ĐẠI TRƯỞNG LÃO HOÀ THUẬN
NYANAPONIKA THERA
DỊCH VIỆT: VIỆT HÙNG

Tâm nhìn của Pháp

*Tuyển tập các bài luận giải Phật giáo của Đại
trưởng lão Hoà thượng, Thiền sư
Nyanaponika Thera*

*Được biên tập, hiệu đính cùng với lời giới thiệu của Ngài
Bhikkhu Bodhi*

Lời tựa được viết bởi Erich Fromm

Dịch Việt: Việt Hùng

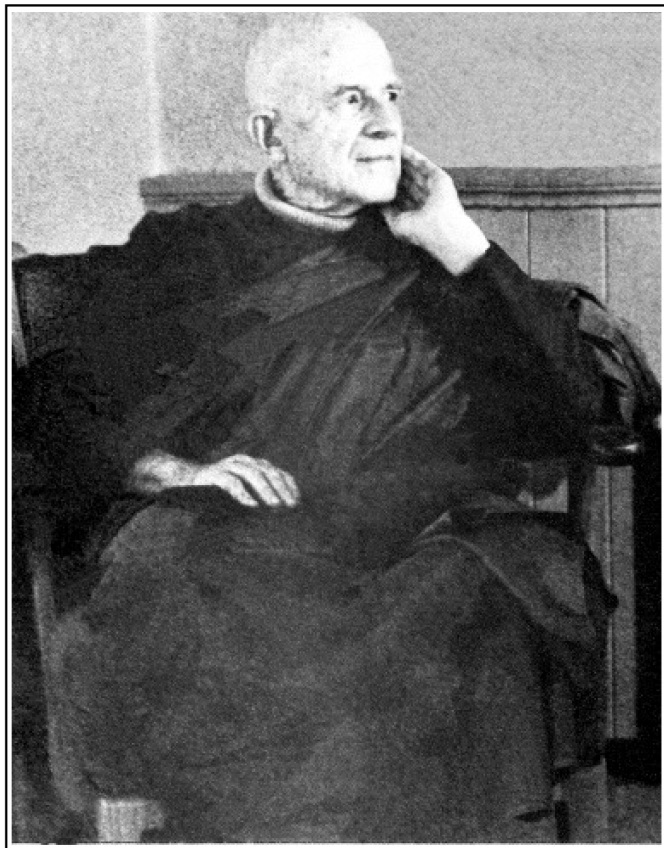
Nguyên tác tiếng Anh mang tên *The Vision of Dhamma* được phát hành bởi BPE
(<http://www.pariyatti.org/>)

Sách nói

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/11/27/tam-nhin-cua-phap/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.01

Tác giả



Ngài Đại trưởng lão Hoà thượng, Thiên sư
Nyanaponika Thera (1901 — 1994)

Lời người dịch

Tôi biết đến Ngài Nyanaponika khi đọc cuốn *Sức mạnh của chánh niệm* (và cũng là một bài luận trong chính cuốn sách này). Sau đó, tôi lại có dịp đọc và dịch Việt cuốn *Trái tim thiền Phật giáo* của Ngài, một cuốn sách được xem là kinh điển trong việc luận giải một cách rõ ràng và trọn vẹn bản kinh *Đại Niệm Xứ*, là cẩm nang hành thiền, là bản kinh duy nhất mà trong đó Đức Phật chỉ dạy trực tiếp và chi tiết pháp hành thiền Tứ niệm xứ, là pháp hành độc nhất để đến được với một sự tự do giải thoát hoàn toàn khỏi mọi cấu uế ở trong tâm. Nếu cuốn *Trái tim thiền Phật giáo* là cuốn cẩm nang về pháp hành cụ thể của Phật giáo thì cuốn sách này là cẩm nang về giáo lý Phật giáo. Tôi mất gần một năm làm việc liên tục mới có thể dịch xong được cuốn *Tầm nhìn của Pháp*. Và trong suốt quá trình dịch sách, tôi đã quá động tâm, đi qua nhiều cung bậc của sự biết ơn và an lạc, khi vỡ ra được các ý tứ sâu sắc về giáo lý trong từng câu chữ xuyên suốt cuốn sách. Tôi tin rằng, hai cuốn sách này (*Tầm nhìn của Pháp* và *Trái tim thiền Phật giáo*) là đầy đủ và trọn vẹn và là không thể thiếu được về mặt pháp học cho bất cứ một Phật tử tín tâm nào, những con người đang nhiệt thành đi trên con đường Phật đạo, con đường tìm hiểu về tâm mình, uốn nắn tâm mình và

cuối cùng là giải thoát tâm mình hoàn toàn khỏi mọi phiền não, cấu uế ở bên trong.

Con xin cung kính đánh lễ tri ân và tạ ơn **Ngài Trưởng lão Thiền sư Nyanaponika Thera**, người đã diễn giải Giáo pháp một cách súc tích, sáng rõ và trọn vẹn thông qua câu chữ và trí tuệ sâu sắc của Ngài. Cầu mong giáo pháp vĩ đại của Đức Phật sẽ đến được với những ai cần đến Pháp, những con người đang chiến đấu trong cuộc sống với muôn vàn khó khăn và thử thách này.

Lời đề tặng

Ấn bản thứ hai này của cuốn **Tâm nhìn của Pháp** được biên soạn nhân dịp sinh nhật lần thứ 93 của Đại trưởng lão Hòa thượng **Nyanaponika Thera**, vào ngày 21 tháng 7 năm 1994.

Ban biên tập và nhà xuất bản xin dành ấn bản này để tưởng nhớ đến Hoà thượng với một lòng biết ơn sâu sắc về một tầm nhìn sáng suốt và một nỗ lực dạy dỗ đầy lòng từ bi của Ngài trong suốt cuộc đời phụng sự Pháp một cách vị tha. Ngài **Nyanaponika Thera** viên tịch vào ngày 19 tháng 10 năm 1994, tại tu viện Forest Hermitage, gần Kandy, Sri Lanka.

Lời tựa

Trong xã hội ngày nay, không có một giá trị nào khác ngoại trừ việc cần phải thành công, không có một chuẩn mực nào khác ngoại trừ mệnh lệnh phải gia tăng sản xuất và tiêu dùng không ngừng nghỉ, một xã hội mà trong đó con người hoàn toàn thay đổi chính mình theo những thị hiếu bị thao túng và dư luận. Ở trong một thế giới như vậy, việc nảy sinh nhu cầu tìm lại được ý nghĩa của cuộc sống cũng như khao khát một kiểu phục hưng tôn giáo nào đó là một việc quá dễ hiểu. Kitô giáo và Do Thái giáo ngày nay có ít sức hấp dẫn đối với thế hệ trẻ, có lẽ là do bởi những yếu tố độc đoán và phản lý trí của chúng. Trong khi đó, sức hấp dẫn của các tôn giáo Phương Đông, đặc biệt là Phật giáo, Thiền tông và các pháp hành Phương Đông khác như yoga, thiền tập thì lại ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Thật không may, nhưng lại cũng không có gì đáng ngạc nhiên, rằng sự quan tâm này đang bị lạm dụng bởi các giáo phái không nghiêm túc hay thậm chí là cả một số giáo phái thuần túy bịp bợm. Những giáo phái này khơi dậy cùng một điểm yếu mà họ hứa sẽ “chữa lành”; nhưng thay vì thúc đẩy một sự phát triển mới

mẻ thông qua trí tuệ cũng như một pháp hành phù hợp, họ lại gây ảnh hưởng lên mọi người thông qua các đề nghị mang tính đại chúng to lớn, thông qua sự phụ thuộc vào những con người được gọi là bậc thầy, cũng như thông qua những phương pháp tuyên truyền hiện đại mang sắc màu công nghệ và chính trị. “Chữa lành” trở thành một thị trường kinh doanh to lớn. Thông thường thì chỉ cần mang một nhãn mác “đến từ Ấn Độ” là đủ để thiết lập bản thân mình như là một vị đạo sư và có được sự ảnh hưởng đến hàng trăm hoặc hàng nghìn người.

Đi ngược lại với xu hướng nói trên, chúng ta cần phải hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng về mặt con người cũng như về công việc của Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera. Ngài là một học giả, là một vị thầy, là một người trợ giúp — chứ không phải là một đạo sư, không phải là một “nhà lãnh đạo”, cũng như không phải là một kẻ dụ dỗ. Trong vai trò của một học giả, Ngài là một trong những thành viên xuất sắc nhất của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) ở Sri Lanka. Công trình dịch thuật kinh điển Phật giáo từ tiếng Pāli sang tiếng Đức và tiếng Anh của Ngài là thành tựu văn hóa mang một ý nghĩa to lớn. Bản thân Ngài có những phẩm tính mà tất cả các học giả vĩ đại trong mọi nền văn hóa đều sở hữu: Khách quan, không cuồng tín, đáng tin cậy đến từng chi tiết nhỏ nhất và khiêm tốn. Việc truyền bá và chuyển ngữ kinh điển Phật giáo sang các ngôn ngữ phương Tây của Ngài là một công việc ý nghĩa. Tuy nhiên, vai trò

của một người thầy, một người trợ giúp của Ngài thậm chí còn mang lại nhiều ý nghĩa hơn cả công việc dịch thuật. Không có một cuốn sách Phật giáo nào khác có thể so sánh được với cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#) của Ngài trong việc trình bày một cách rõ ràng những tư tưởng cốt lõi của “tôn giáo vô thần” này, vốn nghe có vẻ rất nghịch lý đối với người phương Tây. Phong cách trình bày của Ngài luôn luôn đơn giản. Tuy nhiên, sự đơn giản đó chỉ có thể có được từ một người đã hoàn toàn nắm vững một chủ đề phức tạp đến mức có thể diễn đạt nó theo một cách đơn giản. Cũng giống như tôi, độc giả sẽ gặt hái được rất nhiều điều, nếu cứ đọc đi đọc lại các câu từ và đoạn văn nhiều lần để hiểu được ý tứ của Ngài một cách trọn vẹn. Phong cách trình bày của Ngài tương ứng với một phẩm tính khác trong tính cách của Ngài. Ngài muốn thuyết phục mà không áp đảo — Con người của Ngài không có mặt ở trong các lập luận logic của Ngài. Những ai mong muốn phục tùng một vị đạo sư, một người tìm ra sự thật thông qua các huyền thuật, sẽ sớm thấy rằng, mình không phù hợp với những bài luận của Ngài Nyanaponika Thera.

Như là một người học trò chân chính của Đức Phật, Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera không chỉ muốn dạy dỗ không thôi, mà Ngài còn muốn giúp đỡ, chữa lành và chỉ ra cho người đệ tử con đường tự chữa lành cho chính mình. Là một người Châu Âu được sinh ra vào đầu thế kỷ 20, có lẽ là Ngài không thể hoàn thành nhiệm vụ này một cách trọn vẹn như Ngài

đã làm được, nếu Ngài không có một kiến thức sâu sắc đến vậy về các vấn đề tâm lý của con người hiện đại. Cái gọi là “vấn đề thuộc về tôn giáo, tín ngưỡng” không tồn tại đối với Ngài. Chúng chỉ là sự biểu hiện cho những vấn đề của con người và ở cấp độ này, Trưởng lão Nyanaponika Thera cho thấy rằng, Ngài là một nhà tâm lý học hàng đầu hay có lẽ đúng hơn là một nhà nhân chủng học thông thái. Ngài hiểu tường tận về con người, về điều kiện cơ bản cho sự tồn tại của con người, về những đam mê và lo lắng của con người, sâu sắc đến mức Ngài có thể trình bày Phật pháp như là một câu trả lời cho nhu cầu tâm linh của con người hiện đại ngày nay, hoặc thậm chí có thể là cả của ngày mai.

Quả thực, những bài luận giải của Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera là một bản *“Hướng dẫn dành cho những con người bối rối”* trong một phần tư cuối thế kỷ này¹. Chúng hoàn toàn trái ngược với các giáo phái đang phổ biến và thịnh hành. Trong cuốn sách về thiền Phật giáo được đề cập ở trên ([Trái tim thiền Phật giáo](#)), Ngài đã thành công trong việc mô tả phương pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ² một cách rõ ràng đến mức, bất cứ một ai nghiêm túc và không ngại nỗ lực đều có thể tiếp cận được. Tuy nhiên, vượt lên trên cả pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ, Ngài Trưởng

¹ Ở đây là ý đề cập đến thế kỉ 20, thời điểm cuốn sách được phát hành.

² Là phương pháp hành thiền được chính Đức Phật Gotama chỉ dạy vào 26 thế kỷ trước.

lão Nyanaponika Thera đã nhấn mạnh đến những yếu tố trong Phật pháp tạo nên những phẩm tính tốt đẹp nhất cho một con người đương đại tỉnh táo, nghiêm túc và khao khát: Tính hợp lý, sự độc lập, việc từ bỏ ảo tưởng về quyền lực cũng như từ bỏ sự quy phục đối với quyền lực, và việc nắm bắt một cách trọn vẹn thực tại những gì đang xảy ra ở bên trong mình. Theo tôi hiểu thì đây chính là điểm giao thoa mà ở đó việc tự ngộ trong Phật pháp và ngành phân tâm học chạm vào với nhau. Trái ngược với rất nhiều cách diễn dịch sai lầm về Phật pháp, Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera đã nhấn mạnh rằng sự bình yên và niềm vui, chứ không phải là sự hủy diệt và chủ nghĩa hư vô, là cốt lõi của thế giới cảm thọ. Ngài đặc biệt nhấn mạnh rằng, Phật pháp không chỉ muốn giúp đỡ những ai đang phấn đấu đạt đến mục tiêu tuyệt đối, Niết-bàn (một mục tiêu rất ít người có thể thành tựu được), mà Phật pháp còn giúp đỡ cả những người, theo cách nói của Ngài, đang phấn đấu để “hay biết về chính mình, mà nếu tạm thời và phần nào tự do thoát khỏi được sự chiếm hữu của tham dục cũng như tự do thoát khỏi được sự mù quáng trong việc tự lừa dối chính mình, thì người ấy có thể làm chủ chính mình và sống cũng như suy nghĩ dưới ánh sáng của tri thức.”

Tuy nhiên, đó lại không phải là nơi để trình bày bức tranh Phật pháp, như Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera đã trình bày. Tôi cũng không theo đuổi ý định nhằm chỉ ra những điểm mà tôi không tán thành, trong ngữ cảnh tổng thể của giáo lý Đạo Phật. Công

việc đó cần đến một phân tích chi tiết về các sự khác biệt giữa quan điểm của chủ nghĩa nhân văn cấp tiến và của Phật pháp, vốn chỉ có thể được giải quyết trong khuôn khổ quy mô của một cuốn sách đặc biệt. Tôi chỉ có thể xác nhận rằng, việc làm quen với tác phẩm của Trưởng lão Nyanaponika Thera đã cho tôi nhiều hiểu biết sâu sắc quan trọng và rằng, trong số những người mà tôi đã giới thiệu sách của Ngài để họ nghiên cứu, khá nhiều người đã cho tôi biết rằng những tác phẩm này là khởi đầu cho một định hướng mới cũng như một pháp hành mới. Tôi tin chắc rằng các tác phẩm của Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera có thể trở thành một trong những đóng góp quan trọng nhất cho sự đổi mới về mặt tâm linh ở phương Tây, nếu các kiến thức này tiếp cận được đến với một số lượng độc giả đủ lớn để tạo nên sự đổi mới đó.

Erich Fromm

Bài luận ngắn này ban đầu được xuất bản bằng tiếng Đức dưới tựa đề “Tầm quan trọng của Ngài Đại trưởng lão Nyanaponika Mahathera đối với phương Tây” (1976).

Ghi chú về nguồn kinh tham khảo

Các bài luận và tác phẩm của Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera được đặt trên nền tảng của Kinh điển Pāli, là bộ kinh điển chính của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Được bảo tồn bằng ngôn ngữ Pāli cổ, mà nhiều đệ tử Phật giáo Nguyên Thủy xem là ngôn ngữ được sử dụng bởi chính Đức Phật, bộ kinh điển cổ xưa này bao gồm ba phần, Tam Tạng (*Tipitaka*) hay “ba giỏ” giáo lý: (I) Luật Tạng (*Vinaya Piṭaka*), phần giới luật, bao gồm những quy tắc ứng xử được quy định cho cuộc sống xuất gia ở nơi tu viện; (II) Kinh Tạng (*Sutta Piṭaka*), bao gồm những bài thuyết pháp và đối thoại của Đức Phật; và (III) Luận Tạng, hay còn được gọi là Thắng Pháp Tạng, hoặc Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*), bộ giáo lý cao cấp, là tuyển tập các bài giảng của Đức Phật về thể tính và sự tương của vạn pháp, dưới khía cạnh của triết học và tâm lý học.

Mặc dù Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera là một học trò sâu sắc về Vi Diệu Pháp, với bằng chứng là các bản dịch sang tiếng Đức của nhiều đoạn trích từ

Vi Diệu Pháp cũng như các công trình nghiên cứu về Vi Diệu Pháp của Ngài, nguồn cảm hứng chính của các bài luận được sưu tầm trong cuốn sách này lại đến từ Kinh Tạng. Nó bao gồm năm bộ chính: (1) Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*), tuyển tập các bài kinh dài; (2) Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*), tuyển tập các bài kinh có độ dài trung bình; (3) Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikāya*), tuyển tập các bài kinh được nhóm lại, bao gồm những bài kinh ngắn hơn được sắp xếp theo chủ đề; (4) Tăng Chi Bộ Kinh (*Aṅguttara Nikāya*), tuyển tập các bài kinh được đánh số, bao gồm những bài kinh ngắn hơn được sắp xếp theo một mẫu số từ một đến mười một; và (5) Tiểu Bộ Kinh (*Khuddaka Nikāya*), là bộ sưu tập hỗn hợp, bao gồm các tuyển tập nhỏ gồm thơ, truyện, luận và các bản kinh khác. Trong tuyển tập cuối cùng này, có bốn tác phẩm nổi bật được tham khảo trong các bài luận của Ngài Nyanaponika Thera: Bản Kinh Pháp Cú nổi tiếng (*Dhammapada*); Kinh Tập (*Sutta Nipāta*), tuyển tập thơ với sự nhấn mạnh rõ rệt vào lý tưởng khổ hạnh cổ xưa; Kinh Phật tự thuyết (*Udāna*) và Kinh Phật thuyết như vậy (*Itivuttaka*), gồm những bài kinh ngắn, mỗi bài được kết thúc bằng một bài kệ truyền cảm hứng.

Trong các bài luận của cuốn sách này, các tham khảo đến Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Kinh Phật tự thuyết và Kinh Phật thuyết như vậy dùng số thứ tự của bài kinh ở trong bộ kinh; đối với Tương Ưng Bộ Kinh, số thứ tự của chương được theo sau bởi số thứ

tự của bài kinh ở trong chương đó; tương tự đối với Tăng Chi Bộ Kinh, số thứ tự của chương được theo sau bởi số thứ tự của bài kinh ở trong chương đó; đối với Kinh Pháp Cú và Kinh Tập, số thứ tự của bài kệ được sử dụng. Trừ phi có chú thích khác đi, tất cả các bản dịch đều là công trình của Ngài Trưởng lão Nyanaponika Thera.

Các bài luận của Ngài Nyanaponika cũng chủ yếu còn dựa vào các bản chú giải kinh điển Pāli, mà hầu hết được biên soạn bởi vị học giả Phật giáo Nguyên thủy vĩ đại, Ngài Buddhaghosa, dựa trên cơ sở là các bản chú giải cổ mà Ngài tìm thấy ở Sri Lanka, khi Ngài từ Ấn Độ du hành sang đó vào thế kỷ thứ năm. Bản chú giải quan trọng nhất, đối với cả truyền thống Phật giáo Nguyên thủy nói chung cũng như đối với các tác phẩm của Ngài Nyanaponika, là bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), một bộ bách khoa toàn thư thực tế về giáo lý và pháp hành thiền Phật giáo Nguyên thủy. Cuốn Thanh Tịnh Đạo đã được xuất bản bởi Hiệp hội Xuất bản Phật giáo (Buddhist Publication Society) với một bản dịch xuất sắc của cố học giả, tu sĩ người Anh, Ngài Trưởng lão Hòa thượng Ñāṇamoli (vào năm 1975). Ngoài trừ một ngoại lệ, là bài luận “Tam quy Phật giáo” được viết thậm chí còn trước cả thời điểm tác phẩm của Ngài Ñāṇamoli xuất hiện, tất cả các trích dẫn từ *Visuddhimagga* đưa vào đây đều được lấy từ ấn bản trên của Ngài Ñāṇamoli.

Mặc dù ở phương Tây, một số thuật ngữ giáo lý Phật

giáo được biết đến dưới hình thức tiếng Phạn nhiều hơn so với tiếng Pāli, tuy nhiên, các thuật ngữ trong tiếng Pāli được gán cho những ý nghĩa rất cụ thể trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy mà không phải lúc nào cũng phù hợp, cùng độ chính xác với thuật ngữ tương ứng trong tiếng Phạn. Do đó, các thuật ngữ Pāli nên được duy trì một cách nhất quán xuyên suốt trong cuốn sách này. Những thuật ngữ Pāli quan trọng nhất, cùng với từ tương đương trong tiếng Phạn, bao gồm: Dhamma (Pháp) / Dharma, Kamma (nghiệp) / karma và Nibbāna (Niết-bàn) / Nirvāṇa.

Lời giới thiệu

Phật pháp về cốt lõi là con đường dẫn đến sự tự do nội tâm ở bên trong, tập trung vào việc kỷ luật cái thấy của bản thân mình. Cốt lõi của Phật pháp là một tầm nhìn giải thoát được gieo trồng bằng một quá trình đào tạo có phương pháp đầy gian khổ nhưng tử mĩ, nằm ở bên dưới của vô số các hình thức và học thuyết khác nhau của Phật pháp mà đôi lúc khiến mọi người bối rối. Tầm nhìn này, dần dần làm thay đổi những quan niệm và thái độ cơ bản nhất của con người, đi qua mỗi và mọi giai đoạn của con đường Phật giáo chân chính, bắt đầu từ ánh sáng hiểu biết đầu tiên thúc đẩy một người đi vào con đường chân chính này cho đến khi vị ấy có được sự hiểu biết không còn nghi ngờ nào nữa về một sự giải thoát của tâm và về việc thành tựu được sự giải thoát đó. Theo thuật ngữ truyền thống, điều này được gọi là tầm nhìn của Pháp: Một tuệ giác sâu sắc xuyên thấu vào bản chất của sự vật và hiện tượng, thực sự là độc lập với các bám chấp, mơ ước cũng như các hoạt động bị thao túng của chúng ta, mà thực ra là được điều khiển bởi những mục đích ích kỷ.

Sự trao truyền Phật giáo từ thế hệ này sang thế hệ

khác, từ khu vực địa lý này sang khu vực địa lý khác, sau cuối cũng chỉ phụ thuộc vào việc trao truyền tầm nhìn này, mà nếu không có nó thì sẽ chỉ có sự chuyển giao của các hình thức vô hồn mà thôi, chứ không phải là sự truyền đạt của một Giáo pháp sống động, là chân lý làm tươi mới lại, nâng cao và giải phóng cái tâm của con người. Đặc biệt là vào thời điểm giao thoa quan trọng hiện nay của lịch sử Phật giáo, khi tương lai của nó ở ngay chính trên quê hương Châu Á đang bị đe dọa nghiêm trọng cả từ bên trong lẫn bên ngoài, cùng lúc là sự khao khát kiến thức về Phật pháp ngày càng trở nên gay gắt hơn ở phương Tây, việc hồi sinh tầm nhìn của Phật pháp cũng như hồi sinh cách diễn đạt của nó với một ngôn ngữ phù hợp với những vấn đề cấp bách mang tính sống còn của thời đại chúng ta đã trở thành một nhu cầu cấp thiết. Tuy nhiên, không giống như các học viện và chùa chiền, tầm nhìn của Pháp không thể được định hình và quản lý bởi các các đoàn thể có tổ chức vì các mục đích mang tính tập thể. Và về mặt bản chất, nó cũng mang tính cá nhân không thể tránh khỏi được và do đó chỉ có thể được trao truyền bởi những cá nhân đặc biệt được tạo hoá ban tặng, những con người đã mở lòng đón nhận tầm nhìn của Pháp và biến nó thành một trọng tâm quan trọng trong cuộc đời của họ.

Một trong những cá nhân đặc biệt đó ở thời đại của chúng ta ngày nay, và cũng là một trong những cá nhân quan trọng trong việc xây dựng cầu nối cho cuộc gặp gỡ giữa Phương Tây và Phật pháp, là một vị tu sĩ

Phật giáo gốc Đức, Ngài Trưởng lão Hòa thượng Nyanaponika Thera³. Là một thành viên xuất sắc của Tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy Sri Lanka trong hơn 55 năm, Ngài Nyanaponika Thera được độc giả Phật giáo đại chúng ở Phương Tây biết đến nhiều nhất với vai trò là tác giả của cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#), một cuốn sách đã đạt được vị thế của một tác phẩm kinh điển hiện đại cũng như được rộng rãi xem là một sự trình bày rõ ràng và đáng tin cậy nhất bằng tiếng Anh về pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*), là pháp hành thiền để phát triển chánh niệm đúng đắn. Những người Phương Tây có mối quan tâm đặc biệt đến Phật giáo Nguyên thủy còn biết đến Ngài Nyanaponika Thera thông qua những công trình khác của Ngài bao gồm: Vô số các bài luận giải và tiểu luận về giáo lý và pháp hành của Phật giáo Nguyên thủy, các bản chuyển ngữ trong sáng Kinh điển Phật giáo từ tiếng Pāli sang tiếng Anh và tiếng Đức, và những nỗ lực phi thường của Ngài trong việc thành lập và lãnh đạo Hiệp hội Xuất bản Phật giáo (Buddhist Publication Society — BPS) ở Kandy, Sri Lanka, nơi Ngài liên tục giữ chức vụ Tổng biên tập kể từ khi thành lập vào năm 1958 cho đến năm 1984, và

³ Pháp danh của Ngài là Nyanaponika. Từ “Thera” là một danh hiệu có nghĩa là “Trưởng lão”, là danh hiệu dành cho một vị tu sĩ đã thọ giới Tỳ-khưu và tu tập được mười năm trong Tăng đoàn. Nói một cách chính xác, với tư cách là một vị tu sĩ có thâm niên hơn hai mươi năm, Ngài Nyanaponika là một vị Đại trưởng lão (Mahāthera). Nhưng để duy trì sự nhất quán với tên của mình như xuất hiện trong các tác phẩm trước đó, bản thân Ngài vẫn giữ danh hiệu “Thera” trong suốt nhiều năm và điều này cũng được áp dụng ở đây, trong cuốn sách này.

là Chủ tịch cho đến khi Ngài nghỉ hưu vào năm 1988 ở tuổi 87. Tuy nhiên, tất cả các thành tựu hiển nhiên và cụ thể này của Ngài Nyanaponika Thera bắt nguồn từ một thành tựu khác, một thành tựu truyền sức sống và cổ vũ cho những thành tựu còn lại, nhưng bản thân nó thì không thể được thấy rõ. Thành tựu đặc biệt này là sự tiếp cận của chính Ngài đến tầm nhìn của Phật giáo về Pháp: Một sự thấu đáo mà Ngài đã tiếp thu được, biến nó trở thành một với mình, làm cho nó hài hoà với những cái tâm vô cùng sắc sảo của người Phương Tây, và sau đó là diễn đạt tầm nhìn này của Pháp trong các bài luận và cuốn sách chạm được đến những con người hiện đại đang ngụp lặn trong vực thẳm các khủng hoảng tâm linh, mời gọi, truyền cảm hứng và nhẹ nhàng nhưng tự tin dẫn dắt họ nhằm chia sẻ tầm nhìn đó cũng như giúp họ trải nghiệm được hiệu năng chữa lành và giải thoát của nó.

Tầm nhìn của Ngài Nyanaponika Thera về Pháp, như được thể hiện trong các bài luận của Ngài, có tất cả những phẩm tính của một nhãn quan bén nhạy và sâu sắc. Với sự trong trẻo, nó mang đến sự rõ ràng; với sự đúng đắn và trung thành với sự thật, nó mang đến sự chính xác; với sự xuyên thấu vào những chân lý cơ bản của sự sống, nó mang đến chiều sâu; với một nhận thức rõ ràng về các hậu quả cũng như mục tiêu lâu dài, nó mang đến sự tách biệt; và với sự bao hàm một phạm vi rộng lớn các mối quan tâm của con người, nó mang đến chiều rộng. Hơn thế nữa, tương tự như khả

năng của não bộ trong việc hợp nhất các hình ảnh kép được truyền đến nó qua hai dây thần kinh thị giác, trong tư tưởng và các tác phẩm của mình cũng như trong chính con người mình, Ngài Nyanaponika Thera thể hiện một khả năng phi thường trong việc làm hài hòa những sự tương phản, đối lập và biến chúng thành những phần bổ sung, bù vào. Chính điều này đã khiến Ngài trở thành một nhà luận giải Phật pháp quá đỗi uyên bác cho thế giới Phương Tây. Ngài kết hợp các năng lực lý trí, phân tích và phản biện của tư duy Phương Tây với các năng lực về sự cụ thể và trực giác của tư duy Phương Đông; kết hợp sự tách biệt và khách quan của một học giả với sự dẫn thân tận tụy của một vị tu sĩ đang tu tập; kết hợp khả năng thẩm xét điềm tĩnh, không đan xen cảm xúc với sự quan tâm một cách chân thành và ám áp đến hạnh phúc của đồng loại; kết hợp một nhận thức rõ ràng về tình trạng hiểm nguy của con người trong vực thẳm sâu kín của nó với một cái nhìn toàn diện trong các khía cạnh xã hội, chính trị và lịch sử của thân phận con người. Và trong tất cả các bài luận của mình, cho dù đôi khi Ngài có thể trở nên trí thức và uyên bác đến đâu chăng nữa, Ngài cũng không bao giờ cho phép bản thân việc nghiên cứu lý thuyết và phân tích kinh điển chiếm ưu thế đối với các kết quả thu được, mà thay vào đó Ngài luôn giữ chúng phụ thuộc vào mục đích điều chỉnh và kiểm soát của Pháp, là trí tuệ về con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Trong nhiều năm, khi nắm giữ chức vụ Tổng biên tập

của Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Ngài Nyanaponika Thera tiếp tục công việc giải nghĩa và làm sáng tỏ Giáo pháp thông qua các bài luận của Ngài, được Hiệp hội xuất bản trong hai bộ sách ngắn, được đặt tên là Bánh Xe và Lá Bò Đề. Cho đến nay, những tác phẩm này vẫn còn nằm riêng biệt và rải rác – dưới dạng những tập sách ngắn riêng lẻ, như là những lời giới thiệu về việc biên soạn kinh điển Phật giáo hoặc được bao gồm vào các cuốn hợp tuyển. Tuy nhiên, khi xem xét lại một cách tổng thể, tất cả các bài luận này mang đến cho chúng ta một trong những sự diễn đạt kỹ càng nhất, toàn diện nhất, và có thẩm quyền nhất trong thời hiện đại về Phật pháp, về một tầm nhìn của Pháp, vừa mang tính cá nhân một cách rõ rệt nhưng cùng lúc lại là một đại diện tốt nhất của Phật giáo truyền thống đích thực.

Mục đích của cuốn sách này là tập hợp các bài luận của Ngài Nyanaponika Thera đã được phát hành trong loạt bài Bánh xe và Lá bò đề của Hiệp hội Xuất bản Phật giáo thành một cuốn sách hoàn chỉnh. Cuốn sách này bao gồm tất cả các bài luận gốc của Ngài đã được xuất bản trong hai loạt sách ngắn nói trên, ngoại trừ một số đoạn tiểu sử của các vị đệ tử lỗi lạc của Đức Phật, bài tiểu luận mang tính ngụ ngôn (“Thành phố của Tâm”) và những lời giới thiệu của Ngài về các bản dịch cho từng bản kinh riêng lẻ. Mặc dù các lời giới thiệu này mang tính soi sáng, chúng vẫn gắn liền một cách quá chặt chẽ với các bản kinh mà chúng giải thích nên không thể được xem là những bài tiểu

luận độc lập. Ấn bản thứ hai này cũng bao gồm một bài luận giới thiệu về Pháp được dịch sang tiếng Anh từ bản gốc tiếng Đức và một bài luận ngắn về năm chướng ngại. Mặc dù hai bài luận này có rất ít nội dung được viết ra bởi chính Ngài Nyanaponika Thera, chúng thể hiện được cách thức đặc biệt của Ngài trong việc thu thập và sắp xếp những lời dạy súc tích và mạnh mẽ của Đức Phật theo cách có thể hỗ trợ các vị đệ tử trong nỗ lực áp dụng giáo pháp vào thực tế.

Có thể thấy rằng, Ngài Nyanaponika Thera không phải là một cây viết với văn phong phong phú. Tuy nhiên, nhược điểm của sự dài dòng trong văn phong của Ngài được bù đắp lại bởi những nét đặc biệt trong các tác phẩm của Ngài, bởi chiều sâu và sự tập trung của tư duy, bởi sự hiểu biết sâu sắc và rõ ràng, cũng như bởi những lời chỉ bảo trí tuệ và đầy thấu cảm. Xuất thân là một người Phương Tây đi cùng với kinh nghiệm tu tập trọn đời trong tu viện Phật giáo, giá trị của các bài luận của Ngài còn vượt xa hơn nữa, khi càng ngày càng có nhiều hơn những con người Phương Tây mong muốn tìm cách để hiểu các trải nghiệm Phật giáo theo cách riêng của họ cũng như so sánh nó với khung tham chiếu quen thuộc hơn đối với họ, những con người Phương Tây. Dưới đây là một ví dụ nhỏ, nhưng cho thấy tác động mà tác phẩm của Ngài đã mang lại. Sau khi cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#) được xuất bản, nhiều độc giả không hề quen biết với Ngài đã động tâm và viết thư gửi đến Ngài, bắt

đầu một cách tự phát và độc lập rằng: “Kính bạch Thầy”.

Phần còn lại dưới đây sẽ cung cấp cho người đọc một bản phác thảo tiểu sử ngắn gọn của Ngài Nyanaponika Thera, một cái nhìn tổng quan về giáo lý Phật giáo Nguyên thủy đã truyền cảm hứng và cung cấp cho Ngài tầm nhìn của Pháp, cũng như một số thông tin cơ bản về các tác phẩm được bao gồm trong cuốn sách này.

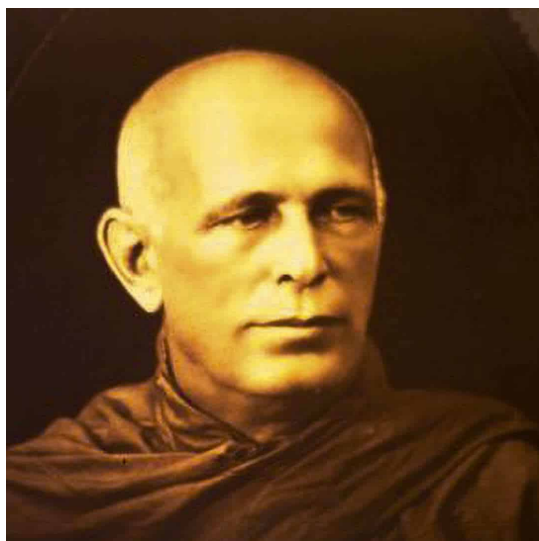
Tiểu sử phác thảo của Ngài Đại Trưởng lão Nyanaponika Thera

Con người sau này trở thành Ngài Đại trưởng lão Nyanaponika Thera được sinh ra vào năm 1901 tại Hanau, Đức, với tên là Siegmund Feniger. Cha mẹ người Do Thái của Ngài đã dạy dỗ Ngài theo nền giáo dục tôn giáo truyền thống và ngay từ khi còn bé, Ngài đã bộc lộ một niềm yêu thích cá nhân sâu sắc đối với tôn giáo. Vào những năm cuối của tuổi thiếu niên, ngay sau khi bắt đầu công việc buôn bán sách, những mối nghi ngờ về mặt tôn giáo ngày càng trở nên khó chịu đã thúc đẩy Ngài thực hiện một cuộc tìm kiếm tâm linh mãnh liệt, mà trong quá trình đó Ngài đã tìm thấy những cuốn sách về Phật pháp. Khám phá mới này có sức hấp dẫn ngay lập tức. Càng đọc nhiều hơn, niềm tin của Ngài vào Giáo pháp ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Và ở tuổi hai mươi, Ngài đã tự xem mình là một Phật tử kiên định.

Trong những năm đầu tiên, Ngài theo đuổi việc tìm hiểu Phật pháp một mình, mà không có bất cứ một vị thầy hướng dẫn nào hay thậm chí không có cả một người bạn cùng chí hướng. Tuy nhiên, việc gia đình Ngài chuyển đến Berlin vào năm 1921 đã tạo cơ hội để Ngài tiếp xúc với các vị Phật tử người Đức. Rồi vài năm sau đó, tại Königsberg, chính Ngài đã hỗ trợ thành lập một nhóm nghiên cứu Phật pháp cùng với một thư viện sách cho mượn đặt tại cửa hàng của cha Ngài.

Trong những ngày đầu tìm hiểu về Phật pháp, thanh niên Siegmund đã tình cờ đọc được các tác phẩm của một vị tu sĩ người Đức có tên là Nyanatiloka, người đã gia nhập Tăng đoàn ở Miến Điện vào năm 1903, nhanh chóng thành tựu được khả năng thông thạo ngôn ngữ Pāli kinh điển một cách đáng kinh ngạc và trở thành một vị học giả, một vị thầy Phật giáo nổi tiếng. Nhờ vào các tác phẩm và bản dịch được xuất bản của Ngài mà danh tiếng của Ngài trong vai trò của một nhà luận giải có thẩm quyền về Giáo pháp được nâng cao ở châu Âu. Điều này đã thu hút một số lượng tuy nhỏ nhưng ổn định những người Phương Tây nhiệt tình mong muốn gia nhập Tăng đoàn. Và để có nơi đào tạo cho họ, Ngài đã thành lập một trung tâm dành cho tu sĩ Phương Tây được đặt tên là Island Hermitage, nằm trên một hòn đảo ở giữa một hồ nước phía Tây Nam của đảo quốc Sri Lanka (thời điểm đó là thuộc địa của Anh được gọi là Ceylon). Những

tiếng tăm tốt đẹp về Ngài Nyanatiloka cùng với tu viện khổ hạnh của Ngài đã lan toả tới cộng đồng Phật tử ở Đức. Và khi Siegmund biết đến những thông tin này, chúng đã gieo vào đầu anh ấy một ý định, mà dần dần đã phát triển thành một sự thôi thúc mang tính thuyết phục rằng: Hãy sang Châu Á để xuất gia trở thành một tu sĩ Phật giáo.



Ngài Đại trưởng lão Hoà thượng Nyanatiloka Mahāthera

Trong nhiều năm, kế hoạch của Siegmund đã bị trì hoãn do bởi cái chết của cha mình cũng như do bởi tình hình chính trị ngày càng trở nên đen tối ở Đức. Vì vậy, phải đến đầu năm 1936, anh ấy mới có thể rời Châu Âu sang Sri Lanka, gia nhập cùng với Ngài Nyanatiloka tại Island Hermitage. Sau vài tháng học tập chuẩn bị, vào tháng 6 năm 1936, Siegmund xuất

gia, thọ giới sa di. Và vào năm sau đó, Ngài thọ cụ túc giới (*upasampadā*) trở thành một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*), một tu sĩ chính thức, với pháp danh là Nyanaponika, có nghĩa là “dòng chảy hướng tới trí tuệ”. Dưới sự hướng dẫn của vị thầy của mình, Ngài bắt đầu học tiếng Pāli và nghiên cứu giáo lý Phật giáo Nguyên thủy, đồng thời cũng tự mình học tiếng Anh, là ngôn ngữ mà trước đây Ngài chưa bao giờ học. Trong một thời gian ngắn, sau khi hoàn thành các nghiên cứu cơ bản của mình, Ngài chuyển đến sống và tu tập tại một vùng nội địa ôn đới cũng như bắt đầu những nỗ lực đầu tiên trong công việc dịch thuật kinh điển Pāli sang tiếng Đức, một công việc dài hạn.

Khi chiến tranh giữa Đức và Anh bùng nổ vào năm 1939, giống như tất cả nam giới người Đức cư trú tại các thuộc địa của Anh, cả Ngài Nyanatiloka và Ngài Nyanaponika đều bị đưa vào giam giữ tại các trại tập trung — đầu tiên là ở ngay tại Sri Lanka và sau đó là ở Dehra Dun, miền bắc Ấn Độ. Nhưng không hề nản lòng trước hoàn cảnh khó khăn của việc bị giam giữ, các Ngài tu sĩ học giả vẫn tiếp tục công việc của mình. Ngài Nyanaponika đã hoàn thành xong bản dịch sang tiếng Đức của Kinh Tập (*Sutta Nipāta*), cũng như một số bài luận trong Vi Diệu Pháp và một tuyển tập các đoạn kinh về Tứ Niệm Xứ (*Satipatṭhāna*). Sau khi được tự do, rời khỏi trại tập trung và trở về Sri Lanka vào năm 1946, Ngài tiếp tục theo đuổi hướng đi được khuyến khích bởi nghiên cứu của Ngài về Vi Diệu Pháp, bởi những kết quả được làm sáng tỏ thông qua

các nghiên cứu về Vi Diệu Pháp của Ngài, một nỗ lực khám phá táo bạo nhằm phát lộ ra những hàm ý triết học và tâm lý học của công trình hệ thống hóa Phật pháp phức tạp này, Vi Diệu Pháp.

Vào đầu những năm 1950, Ngài Nyanatiloka và Ngài Nyanaponika đã sang Miến Điện để tham gia các buổi hội đàm liên quan đến sự kiện Đại hội kết tập Tam tạng kinh điển Phật giáo lần thứ sáu trong lịch sử của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, được chính phủ Miến Điện dự định tổ chức vào năm 1954 nhằm mục đích xem xét, biên tập cũng như in ấn lại toàn bộ Kinh điển Pāli và các bài chú giải. Sau khi các buổi hội đàm kết thúc, Ngài Nyanaponika Thera đã ở lại Miến Điện thêm một thời gian nữa để tu tập thiền Tứ Niệm Xứ dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư nổi tiếng, Ngài Đại trưởng lão Mahāsi Sayadaw. Kinh nghiệm này đã để lại một ấn tượng sâu sắc và thôi thúc Ngài viết cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#) nhằm chia sẻ đến mọi người những lợi ích của phương pháp rèn luyện tâm của Phật giáo. Vào năm 1954, cả hai thầy và trò Ngài Nyanaponika Thera trở lại Miến Điện tham dự lễ khai mạc Đại hội kết tập Tam tạng kinh điển Phật giáo lần thứ sáu. Và vào năm 1956, Ngài Nyanaponika Thera trở lại một mình để tham dự lễ bế mạc. Ngoại trừ các vị tu sĩ Phật giáo người Hy Lạp tham gia vào Đại hội kết tập Tam tạng kinh điển Phật giáo lần thứ ba ở Ấn Độ, hai vị Đại trưởng lão người Đức, hai thầy trò Ngài Nyanaponika Thera, là những người phương Tây đầu tiên tham gia vào hội nghị trọng đại này của

truyền thống Phật giáo Nguyên thủy.

Bước ngoặt quan trọng nhất trong cuộc đời tu tập của Ngài Nyanaponika Thera trong vai trò của một vị thầy giảng dạy Phật pháp bắt đầu vào năm 1958. Không lâu sau khi vị thầy của Ngài qua đời, cùng với hai người bạn cư sĩ đến từ Kandy, Ngài đã thành lập Hiệp hội Xuất bản Phật giáo (Buddhist Publication Society — BPS). Ban đầu, BPS được thành lập với ý tưởng chỉ để phát hành một số lượng hạn chế các tập sách nhỏ về những nguyên tắc cơ bản và cốt lõi của Phật pháp. Tuy nhiên, những phản hồi từ độc giả đối với các ấn bản đầu tiên đã rất tích cực, vượt quá sự mong đợi của các thành viên sáng lập. Điều đó khuyến khích họ tiếp tục việc xuất bản. Nhờ vậy, BPS đã tồn tại và phát triển một cách đều đặn.

Trong các tác phẩm của mình được viết trước khi thành lập BPS, Ngài Nyanaponika Thera đã phát triển được một tầm nhìn về Phật pháp như là giải pháp khả thi nhất cho những khủng hoảng và hỗn loạn mà con người hiện đại đang phải đối mặt: Một phương pháp thực tế, mang tính tự nghiệm để con người khám phá lại ý nghĩa đích thực cho sự tồn tại của mình cũng như kiềm chế sự thù hận, tàn ác và bạo lực đang lan tràn trong thế giới hiện đại. Giờ đây, với tư cách là Chủ tịch và Tổng biên tập của BPS, Ngài Nyanaponika Thera nhận thấy mình có cơ hội để chuyển đổi tầm nhìn này từ các hướng dẫn mang tính cá nhân, là kết quả từ công việc viết ra các bài luận

giải Phật pháp của bản thân mình, trở thành triết lý vận hành của toàn bộ Hiệp hội BPS, nhắm đến mối quan tâm đối với Phật pháp mới bắt đầu chớm nở trên toàn thế giới. Để đáp lại nhu cầu này, Ngài Nyanaponika Thera đã hoàn toàn chuyên tâm quên mình vào công việc tại BPS, quá chuyên tâm đến nỗi tiểu sử cá nhân của chính Ngài gần như biến mất vào trong lịch sử lớn hơn của BPS. Ngài tự tay mình viết các bài luận, ủy thác công việc đến các cây viết Phật giáo khác, sưu tầm và dịch kinh, biên soạn các tuyển tập nhằm liên hệ Phật pháp với các vấn đề đang được quan tâm ở đương đại, phát hành lại các ấn phẩm kinh điển Phật giáo cũ đã hết bản in cũng như tìm kiếm và khuyến khích các tác giả còn ít kinh nghiệm phát triển tài năng và đóng góp cho Hiệp hội. Thước đo sự thành công của Ngài trong việc thành tựu mục tiêu của mình được biểu thị bằng sự thành công của chính BPS, mà ngày nay là một trong những nhà xuất bản các ấn phẩm Phật giáo Nguyên thủy bằng tiếng Anh với số lượng nhiều nhất trên thế giới, cùng với Hội Văn bản Pāli (Pāli Text Society). Phạm vi rộng lớn các ấn phẩm của BPS, với uy tín về tính đúng đắn cũng như chuẩn mực văn phong và giá trị giảng dạy cao cấp của nó, tạo nên một thư viện đồ sộ bao gồm hầu như tất cả các khía cạnh của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy.

Vào thời điểm tháng 10 năm 1993, khi Lời giới thiệu này cho ấn bản lần thứ hai của tác phẩm Tầm nhìn của Pháp được viết ra, Ngài Nyanaponika Thera đang

sống lặng lẽ và ẩn dật tại tu viện khổ hạnh Forest Hermitage, trong Khu bảo tồn Udawattakele tại Kandy, là nơi ở của Ngài trong suốt bốn mươi năm qua. Sau sinh nhật lần thứ 92, Ngài tiếp tục tận hưởng sức khỏe tốt của mình, dù rằng thị lực bị suy giảm nghiêm trọng. Những công trình to lớn của Ngài được ghi nhận cả trên trường quốc tế cũng như tại đất nước đã nuôi dưỡng Ngài, điều mà Ngài rất xứng đáng nhận được. Ngài nhận lãnh những điều đó hoàn toàn trong đức khiêm cung. Vào năm 1978, Ngài được phong làm thành viên danh dự của Hiệp hội Đông phương Đức (German Oriental Society). Trong hội nghị đại học lần thứ nhất được tổ chức vào năm 1987, trường Đại học Phật giáo và ngôn ngữ Pāli Sri Lanka đã trao cho Ngài bằng Tiến sĩ Văn học danh dự đầu tiên của trường. Vào năm 1990, Ngài nhận được bằng Tiến sĩ Văn học danh dự của Đại học Peradeniya. Và vào năm 1993, Amarapura Nikāya, chi hội của Tăng đoàn Phật giáo mà Ngài thọ giới vào 56 năm trước đó, đã phong tặng cho Ngài danh hiệu danh dự Amarapura Mahā Mahopadhyāya Sāsana Sobhana, Ngài Đại Cổ vấn của Amarapura Nikāya, Niềm vinh dự của Giáo pháp.

Tóm tắt Giáo lý Phật giáo Nguyên Thủy (Theravāda)

Ngài Nyanaponika Thera viết các bài luận và tác phẩm của Ngài trong vai trò của một vị tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy. Mặc dù bản thân các bài luận đó hoàn

toàn là dễ hiểu, một bản tóm tắt ngắn gọn về giáo lý Phật giáo Nguyên thủy sẽ làm phong phú ý nghĩa của chúng cho người đọc, bằng cách chỉ ra bối cảnh mà chúng xuất hiện cũng như nội dung của giáo lý mà các bài luận đang nhắm đến để giải thích chi tiết và khám phá. Phật giáo Nguyên thủy, hay còn được gọi là “Giáo lý của những người lớn tuổi”, là truyền thống Phật giáo liên tục và lâu đời nhất cũng như là truyền thống đã bảo tồn một cách cẩn thận nhất những giáo lý nguyên bản của Đức Phật lịch sử. Ngày nay, Phật giáo Nguyên thủy thịnh hành ở các quốc gia Sri Lanka, Miến Điện và Thái Lan với một sự tuân thủ thống nhất đáng kinh ngạc. Phật giáo Nguyên thủy được phân biệt với các truyền thống Phật giáo khác ở phía Bắc và Viễn Đông, Phật giáo Đại thừa (*Mahāyāna Buddhism*), bởi một lập trường giáo lý thận trọng, bởi một thế giới quan thực tế, bởi chủ nghĩa kinh nghiệm trên thực tế - chống suy đoán và bởi một sự nhấn mạnh nhất quán về trách nhiệm của cá nhân. Từ một góc độ nhất định nào đó, Phật giáo Nguyên thủy có thể được xem chỉ như là một truyền thống Phật giáo trong nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau đang tồn tại. Tuy nhiên, với vai trò bảo tồn giáo lý nguyên bản của Đức Phật, nó cũng có thể được xem là nguồn gốc của toàn bộ di sản Phật giáo mà từ đó tất cả các truyền thống Phật giáo khác đã được sinh ra.

Đối với quan niệm về Đức Phật, đặc điểm nổi bật của Phật giáo Nguyên thủy là sự nhấn mạnh vào tính

nhân văn và tính chất lịch sử hoàn toàn có thực của Ngài. Đối với những vị đệ tử của Phật giáo Nguyên thủy, Đức Phật, người đã sống và giáo huấn ở miền bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ năm trước Công nguyên, không phải là một vị thần, không phải là một hiện thân thiêng liêng hay là một nguyên lý vũ trụ được biểu hiện bằng thân xác của con người. Ngài là người đầu tiên cũng như là người lỗi lạc nhất đã tìm ra con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Việc đạt được sự giác ngộ dưới gốc cây bồ đề là một thành tựu của con người, được thực hiện bằng sự nỗ lực, bằng sự kỷ luật tự giác nghiêm ngặt và bằng sự phân tích, thẩm xét trí tuệ của chính Ngài. Đối với thế giới này, nhiệm vụ của Ngài không phải là một vị cứu tinh, mà là một vị thầy. Vì lòng bi mẫn đối với mọi chúng sinh, Ngài chỉ ra con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Mỗi một cá nhân tìm kiếm mục tiêu đoạn diệt đau khổ sẽ phải tự mình bước đi trên con đường đã được chỉ ra, dựa vào sức mạnh và trí tuệ của chính mình, và tất nhiên là cùng với những chỉ dẫn mà Đức Phật đã trao truyền.

Phật pháp, những lời dạy của Đức Phật, hay còn được gọi là Pháp, là giáo lý về sự giải thoát mà chính Đức Phật đã tự mình khám phá thông qua sự giác ngộ của mình và được tuyên bố dựa trên cơ sở của một sự hiểu biết rõ ràng của chính Ngài về thực tại. Cách diễn đạt ngắn gọn nhất của Pháp, trong khuôn khổ thống nhất của nó, là giáo lý Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng về khổ) bao gồm: Khổ, nguồn gốc của

khổ, sự đoạn diệt khổ và con đường đưa đến sự đoạn diệt khổ. Đó là một nhận thức vĩ đại được mở ra trong tâm trí của Đức Phật sau sáu năm Ngài nỗ lực ngồi thiền cần mẫn không ngừng nghỉ dưới gốc cây bồ đề. Nó không chỉ là dàn ý nội dung cho sự giác ngộ của Ngài, mà còn là một thông điệp quan trọng và liên tục của Ngài gửi đến thế giới này, đưa ra những sự thật quan trọng không thể nhầm lẫn được mà toàn bộ triển vọng giải thoát của con người phụ thuộc vào đó.

Cả bốn sự thật này đều xoay quanh việc thừa nhận đau khổ (*dukkha*) như là vấn đề trọng tâm trong sự tồn tại của con người. Và trong sự thật đầu tiên, Đức Phật liệt kê ra những hình thức đa dạng của khổ đau. Khi được quán niệm một cách chi tiết, sự thật cao thượng đầu tiên chỉ ra một chiều kích sâu sắc hơn của đau khổ, so với những ý niệm thông thường của chúng ta về nỗi đau, sự buồn phiền và thất vọng. Nó chỉ ra ý nghĩa cơ bản của đau khổ, là sự bất toại nguyện và sự không thoả đáng từ tận trong gốc rễ của mọi thứ được điều kiện hoá, xảy ra bởi nhân duyên (pháp hữu vi). Thực tế là bất cứ điều gì được sinh ra bởi nhân duyên cũng đều vô thường và cuối cùng chắc chắn phải đoạn diệt, và đó là nguyên nhân của khổ đau. Khía cạnh này của khổ được nhìn thấy một cách rõ ràng nhất trong biểu hiện toàn diện nhất của vô thường và các hiểm họa: Vòng tái sinh vô thủy trong đó tất cả chúng sinh đều xoay vòng, luân hồi (*samsāra*). Vì vậy, để hiểu rõ được sự thật cao thượng đầu tiên trong phạm vi và chiều sâu đầy đủ của nó,

nếu chỉ xem xét những đau khổ trong một cuộc đời thôi là chưa đủ, mà cần phải tính đến toàn bộ vòng luân hồi với các giai đoạn lặp đi lặp lại mãi của nó bao gồm: sinh, lão, bệnh và tử.

Trong sự thật cao thượng thứ hai, Đức Phật truy tìm nguồn gốc hay nguyên nhân của đau khổ mà Ngài xác định là tham ái (*taṇhā*). Bản thân nó là sản phẩm của sự thiếu hiểu biết, của việc không nhận thức được bản chất đích thực của sự vật và hiện tượng rằng, tham ái được khởi sinh lên ở bất cứ nơi nào có triển vọng của hoan lạc và sự thích thú, mang theo cùng với nó vô số các phiền não tinh thần, tạo nên biết bao nhiêu là đau khổ cho con người: Lòng tham và tham vọng, hận thù và giận dữ, ích kỷ và đố kỵ, ngã mạn, kiêu căng, và tự phụ.

Tham ái làm khởi sinh đau khổ, không chỉ bằng cách gây ra một nỗi đau tức thời do bởi tâm mong muốn hoặc do bởi cảm giác thiếu thốn, mà còn thể hiện một cách rõ rệt hơn trong ngũ cảnh của bốn sự thật cao thượng, bằng cách tạo nên chuỗi tái sinh và do đó duy trì sự ràng buộc vào luân hồi. Tuy nhiên, theo quan điểm của Phật pháp, quá trình tái sinh không liên quan đến sự chuyển sinh của một bản ngã hay linh hồn. Bởi vì, luận điểm cho rằng mọi thứ đều liên tục thay đổi của Phật pháp loại trừ việc một thực thể bền vững di chuyển từ đời này sang đời khác. Tính liên tục của chuỗi các sự tái sinh được duy trì không phải do bởi một bản ngã đồng nhất tồn tại xuyên suốt

những sự thay đổi, mà là do bởi sự chuyển giao các dấu vết và khuynh hướng đi cùng với “dòng tâm thức” cá nhân hay dòng ý thức mà các dấu vết và khuynh hướng này được khởi sinh lên ở bên trong đó. Chiều hướng của dòng tâm thức này, được chuyển giao từ đời này sang đời khác, bị chi phối bởi một quy luật gọi là nghiệp (*kamma*). Nghiệp có nghĩa là hành động có chủ ý. Theo giáo lý về nghiệp, chính những hành động có chủ ý của chúng ta, bao gồm thân, khẩu và ý, sẽ quyết định các hình thức tồn tại mà chúng ta khoác lên trong mỗi lần lưu trú liên tục, đi qua vòng luân hồi bất tận này. Về mặt bản chất, quy luật kết nối các hành động của chúng ta và những hình thức tồn tại mà chúng ta sẽ khoác lên chính là phẩm hạnh đạo đức trong các hành động xảy ra: Những hành động thiện sẽ dẫn đến hạnh phúc cũng như dẫn đến các hình thức tái sinh ở cấp cao hơn, những hành động bất thiện sẽ dẫn đến đau khổ cũng như dẫn đến các hình thức tái sinh ở cấp thấp hơn. Tuy nhiên, cho dù số phận của một người có đang đi lên hay đi xuống, chừng nào tham ái và sự thiếu hiểu biết còn tồn tại sâu thẳm ở trong tâm, thì vòng sinh tử, vòng đau khổ vĩ đại này sẽ vẫn cứ tiếp tục vận hành.

Tuy nhiên, vòng luân hồi luân quần này không nhất thiết cứ phải kéo dài mãi mãi. Trong sự thật cao thượng thứ ba, Đức Phật đã tuyên bố điểm mấu chốt để chấm dứt nó. Bởi vì đau khổ khởi sinh do tham ái, nên nếu tham ái bị đoạn diệt, thì đau khổ cũng sẽ phải chấm dứt. Đây là một mối quan hệ logic chặt chẽ và

tất yếu. Trạng thái xuất hiện sau đó, và cũng là mục tiêu của mọi nỗ lực của người đệ tử trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, là Niết-bàn (*Nibbāna*), Vô vi, Bất tử, sự bình an bất diệt vượt ra khỏi vòng sinh tử. Việc thành tựu Niết-bàn diễn ra trong hai giai đoạn. Đầu tiên là “Hữu-dur Niết-bàn”, khi việc giải thoát tâm đã được hoàn thành, mọi phiền não đều đã bị dập tắt. Tuy nhiên, sự kết hợp giữa thân và tâm được hình thành khi sinh ra vẫn tiếp tục tồn tại cho đến hết kiếp sống ở hiện tại. Giai đoạn thứ hai là “Vô-dur Niết-bàn”, là sự giải thoát khỏi chính sự tồn tại, đoạn diệt tái sinh, khi Đấng giải thoát nhập diệt.

Trong sự thật cao thượng thứ tư, Đức Phật chỉ dạy con đường dẫn đến Niết-bàn, “con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau”. Con đường đó được gọi là Bát Chánh Đạo, con đường với tám nhánh (tám chi phần) bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tám yếu tố này thường được sắp xếp thành ba nhóm theo mức độ phát triển tăng dần lên là Giới (*sīla*), Định hay thanh lọc tâm (*samādhī*) và Tuệ (*paññā*). Sẽ cần có một mức độ tối thiểu của chánh kiến và chánh tư duy để bắt đầu quá trình rèn luyện, và sau đó con đường sẽ được trải ra ba nhóm Giới, Định và Tuệ như là một chiến lược có hệ thống, được thiết kế để nhổ bật tận gốc rễ những phiền não tạo nên khổ đau. Giới sẽ hạn chế những phiền não ở dạng thô nhất, ngăn chặn chúng tuôn ra trong những hành động bất thiện; Định loại bỏ những hình thức

ting tế hơn của phiền não, ví dụ như những suy nghĩ xao lãng và bồn chồn; và Tuệ diệt trừ những khuynh hướng tiềm ẩn ting tế của phiền não, bằng cách xuyên thấu vào chúng với một sự hiểu biết sâu sắc và trực tiếp về ba đặc tính cơ bản của mọi sự tồn tại như đã được Đức Phật tổng kết bao gồm: Vô thường, khổ và vô ngã.

Đối với mỗi một sự thật trong bốn sự thật cao thượng, Đức Phật giao cho người đệ tử một nhiệm vụ cụ thể, một công việc mà họ cần phải nắm vững trong quá trình tu tập. Sự thật về khổ cần phải được hiểu một cách đầy đủ và trọn vẹn, các tham ái và phiền não tạo nên khổ đau cần phải được loại bỏ, Niết-bàn — sự giải thoát khỏi khổ đau cần phải được chứng ngộ, và Bát Chánh Đạo — con đường dẫn đến giải thoát cần phải được tu tập và phát triển. Người đã hoàn thành trọn vẹn được bốn công việc này là hình tượng lý tưởng của vị đệ tử trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Đó là một bậc A-la-hán, Đấng Giải thoát, người đã phá vỡ mọi ràng buộc với vòng luân hồi và sống trong trải nghiệm tự do của Niết-bàn.

Thông tin bối cảnh về các bài luận trong hợp tuyển này

Dưới đây, chúng tôi sẽ cung cấp một số thông tin bối cảnh của các bài luận ở trong bộ hợp tuyển này cũng như liên hệ chúng một cách ngắn gọn đến khung sườn mà chúng ta vừa mới phác thảo ở trên về giáo lý Phật

giáo Nguyên thủy.

Bài luận đầu tiên trong tuyển tập này, “Con đường giải thoát khổ đau”, chưa từng được BPS xuất bản trong bộ sách ngắn Bánh xe hoặc Lá bồ đề. Bài luận gốc được viết bởi Ngài Nyanaponika Thera bằng tiếng Đức, là một lời giới thiệu ngắn gọn về Phật pháp được cấu trúc xoay quanh bốn sự thật cao thượng Tứ Diệu Đế. Nó được BPS phát hành nhiều lần với số lượng in hạn chế dành cho các độc giả tiếng Đức, đặc biệt là các du khách người Đức đến Sri Lanka, những người tò mò muốn tìm hiểu thêm về Phật giáo, một tôn giáo nổi trội trong nền văn hóa lâu đời của nước này. Bài luận được dịch sang tiếng Anh bởi tác giả Phật giáo người Anglo-Catalan có tên là Amadeo Solé-Leris và phiên bản tiếng Anh được xuất bản lần đầu ở trong cuốn sách này.

Bài luận “Lớp da bị bào mòn” là một loạt các nghiên cứu về Kinh Uruga, là một bài thơ Phật giáo cổ xưa trong Kinh Tập, mà như chúng tôi có lưu ý ở trên, là bản kinh đã được Ngài Nyanaponika Thera dịch toàn bộ sang tiếng Đức trong những năm chiến tranh. Bài thơ mô tả nỗ lực của một nhà sư nhằm mục đích loại bỏ mọi phiền não và ảo tưởng để đạt đến sự giải thoát khỏi tính hai mặt của pháp hữu vi. Các chú giải về bài thơ của Ngài Nyanaponika Thera mạnh mẽ thể hiện sự hiểu biết của Ngài về Pháp. Nó cho thấy sự phong phú, chiều sâu và sự sắc bén về mặt tâm lý học trong các suy nghĩ của Ngài. Nó cũng còn cho thấy nỗ lực

của Ngài trong việc liên hệ những kiến thức sâu sắc của Phật pháp với tri thức Phương Tây cũng như với các trải nghiệm sống hàng ngày của người Phương Tây.

Bài luận “Sức mạnh của chánh niệm,” cũng giống với cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#), đề cập đến việc thực hành chánh niệm, chỉ phần thứ bảy của Bát Chánh Đạo. Bài luận khác với cuốn sách ở trong phạm vi chuyên biệt hơn của nó. Cuốn [Trái tim thiền Phật giáo](#) khám phá chánh niệm một cách toàn diện, xem xét cụ thể chỉ phần chánh niệm trong sự kết hợp với các chi phần khác của con đường cũng như bao trùm toàn bộ phạm vi ứng dụng của nó. Trong khi đó, “Sức mạnh của chánh niệm” lại nhằm mục đích khảo sát tiềm năng của chánh niệm theo đúng như ý nghĩa của nó, là khả năng ghi nhận thuần túy. Bài luận cũng giải thích về hiệu quả nhẹ nhàng nhưng quan trọng của chánh niệm trong việc thúc đẩy thanh lọc tâm trí.

Bài luận “Gốc rễ của thiện và ác” bao gồm một tuyển tập các đoạn trích kinh cùng với các chú giải, được giới thiệu và dịch bởi Ngài Nyanaponika Thera, xen kẽ với những nhận xét và giải thích của chính Ngài. Trong toàn bộ các tác phẩm của mình, Ngài Nyanaponika Thera luôn nhấn mạnh về Phật pháp như là gốc rễ đưa ra các góc nhìn cao cấp về mặt tâm lý học và đạo đức, đặt trên cùng một nội dung giáo lý cơ bản được bao phủ bởi Tứ Diệu Đế. Ngài đặc biệt lo lắng vì không có bất kỳ một bản luận chi tiết nào về

chủ đề này trong các sách về Phật giáo ở phương Tây, kể cả những tác phẩm lớn về các quy tắc của Phật giáo. Và để điền vào khoảng trống này, Ngài đã tự mình chuẩn bị bộ sưu tập “Gốc rễ của thiện và ác”. Có 45 đoạn trích kinh được xuất bản trong loạt sách ngắn Bánh xe. Trong cuốn sách này, chúng tôi chỉ giữ lại 35 đoạn trích mà Ngài Nyanaponika Thera cảm thấy là quan trọng nhất.

Hợp tuyển “Năm chương ngại phát triển tâm linh” là một tuyển tập ngắn các đoạn trích kinh, chủ yếu từ Kinh Tạng, với lời giới thiệu ngắn gọn của Ngài Nyanaponika Thera. Bộ hợp tuyển này đặc biệt hữu ích đối với thiền sinh, giúp họ xác định những chương ngại chính trong quá trình hành thiền cũng như đưa ra những lời dạy của chính Đức Phật về cách đối trị và khắc phục các chương ngại này.

Bài luận tiếp theo, “Bốn loại thức ăn cho sự sống”, được chọn đưa vào cuốn sách này với một chút do dự. Lúc ban đầu, chúng tôi e ngại rằng bài luận này và bản kinh của Đức Phật mà nó giải nghĩa có thể là một liều thuốc quá mạnh đối với những độc giả ít tiếp xúc với Giáo pháp trước đó. Tuy nhiên, sau khi cân nhắc một cách kỹ lưỡng, chúng tôi quyết định rằng, chính lý do được cân nhắc để không đưa bài luận này vào hợp tuyển — sự tiết lộ mạnh mẽ của nó về mối nguy hiểm to lớn gắn liền với các công việc thường nhật có vẻ như là vô hại và thú vị trong cuộc sống — lại là một lý do thậm chí còn tốt hơn để đưa bài luận này vào.

Bởi vì, nó có tác dụng làm chấn động, giúp chúng ta thoát khỏi sự tự mãn thiếu suy nghĩ trong những công việc mà chúng ta vẫn thực hiện hàng ngày, cũng như chỉ ra vực thẳm của khổ đau được treo lơ lửng không ngừng ở đó. Bộ sách ngắn Bánh xe bao gồm một tuyển tập các bài kinh cùng với rất nhiều đoạn trích từ các chú giải. Tuy nhiên, chỉ có bản kinh “Xác thịt của người con trai” được đưa vào đây. Bởi vì nó có liên quan trực tiếp đến bài luận “Bốn loại thức ăn cho sự sống”.

Sau khi tìm hiểu đến cùng chân lý về khổ, đi xuống đến tận độ sâu đen tối và trừng phạt nhất của nó, trong ba bài luận tiếp theo, chúng ta sẽ đi lên trở lại như được giáo lý chỉ ra trong sự thật cao thượng thứ ba và thứ tư: Mục tiêu và con đường. Bài luận “Tam quy Phật giáo” đề cập đến việc đầu tiên cần thực hiện, ngay khi bước vào con đường Phật đạo, quy y Tam Bảo – Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo; cách trình bày đầy cảm hứng của nó thu hút sự chú ý đến khía cạnh kính tín thường bị xem nhẹ trong Phật giáo Nguyên thủy cũng như giúp sửa chữa quan niệm sai lầm phổ biến rằng, Phật giáo Nguyên thủy là một hệ thống trong đó khổ hạnh và trí óc chiếm ưu thế, mà thiếu đi mất sự sôi nổi về mặt cảm xúc. Bài luận tiếp theo “Tứ vô lượng tâm” tiếp tục với công việc chỉnh sửa này. Nó bao gồm một loạt các bài suy ngẫm, mà hầu hết là những bài thơ kệ, về những trạng thái tâm rộng mở, cao cả, thành tựu được khi những rào cản làm hạn chế của việc bám chấp lấy bản ngã làm trung tâm biến

mất và khi tâm phát triển được khả năng tham dự vào hạnh phúc cũng như đau khổ của người khác một cách mãnh liệt nhưng cùng lúc lại vô tư và tách biệt. Bài luận cuối cùng, “Vô ngã và Niết-bàn”, sắp xếp kiến thức uyên bác của tác giả về truyền thống Phật giáo Nguyên thủy để xử trí một vấn đề khó khăn và thường gây bối rối về mối quan hệ giữa hai giáo lý cốt lõi này trong Phật pháp: Giáo lý về vô ngã như là một quan điểm triết học cơ bản và quan niệm Niết-bàn như là mục tiêu cuối cùng của sự phấn đấu tu tập.

Trong các bài luận ngắn hơn, “Nhìn mọi việc như chúng đang là” là phiên bản mở rộng hơn một chút của Lời nói đầu được tác giả viết cho cuốn tuyển tập mà ông biên tập có tựa đề là “Ba sự thật cơ bản của sự tồn tại”. Bài luận “Phật giáo và Quan điểm về Thượng đế” và “Quán thọ” là phần giới thiệu cho các tuyển tập kinh; Bài luận “Kính tín trong Phật giáo” và “Nghiệp và quả” đóng góp vào tuyển tập các bài luận liên quan đến các chủ đề này. Bài luận “Đức tin dũng mãnh” và “Tại sao lại đoạn diệt đau khổ?” xuất hiện trong bộ sách ngắn Bánh xe dưới tựa đề “Thành phố của Tâm” cũng như trong các cuốn khác, và bài luận “Được bảo vệ nhờ chánh niệm” đã được phát hành trong bộ sách ngắn Lá bồ đề.

Cuối cùng, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn tới hai người đã không ngừng hỗ trợ để hoàn thành cuốn sách này. Người đầu tiên chính là Ngài Nyanaponika Thera, là bậc thiện tri thức đặc biệt (*kalyāṇa mitta* — người bạn

cao quý) của chính tôi trong suốt hai thập kỷ qua. Ngay cả khi bị thúc ép bởi các bồn phận khác, Ngài Nyanaponika Thera vẫn luôn luôn sẵn sàng đặt chúng sang một bên để xem xét tài liệu đang được biên soạn và đưa ra lời khuyên cũng như các đề xuất để cuốn sách được ra đời đúng như nguyện vọng của mình. Người còn lại là bà Helen Wilder (nay là Ayyā Nyanasirī), một người bạn tận tụy, là người trợ lý của Ngài Nyanaponika Thera và cũng là người đọc bài biên tập cho BPS. Chính cô là người đầu tiên đề xuất với tôi ý tưởng về việc hợp tuyển các bài luận của Ngài Nyanaponika Thera. Sự hỗ trợ giới giảng và tận tình của cô ngay từ lúc ban đầu cho đến lúc hoàn thành cuốn sách đã giúp mọi việc được tiến hành suôn sẻ hơn nhiều so với những gì có thể làm được.

Tỳ-kheo Bodhi

Con đường giải thoát khổ đau

Giới thiệu

Mong muốn được tự do thoát khỏi mọi đau khổ của tất cả chúng sinh cũng chính là nguồn gốc của tôn giáo. Nếu không có đau khổ thì cũng sẽ không có tôn giáo. Suy cho cùng, mục đích cuối cùng của tôn giáo chẳng có gì khác hơn ngoài việc giải thoát khỏi đau khổ, dù rằng, tất nhiên là đau khổ thì lại được hiểu khá khác nhau, tùy thuộc vào tầng mức phát triển tâm linh của cụ thể từng cá nhân. Phạm vi và sự đa dạng của đau khổ trên thế giới này là vô cùng rộng lớn, và thật khó khăn vô cùng để giải thoát bản thân khỏi vòng tay sắt đá của nó, thứ dường như luôn giữ chặt chúng ta, không để cho chúng ta có cơ hội thoát đi được. Sau khi đấu tranh một cách vô ích tìm cách thoát khỏi đau khổ, nhiều người đã nghi ngờ luôn cả khả năng được giải thoát. Tuy nhiên, niềm hy vọng và sự an ủi là những thứ thiết yếu trong việc nuôi dưỡng loài người. Và đó là lý do tại sao, ngay cả ngày nay, một tỷ lệ lớn nhân loại lại hài lòng với lời hứa hẹn của các tôn giáo hữu thần rằng, tin đồ sẽ được giải thoát khỏi đau khổ, không phải ở trên trái đất này, mà là ở “thế giới đời sau”.

Tuy nhiên, số người không còn hài lòng với niềm tin

này đang ngày càng gia tăng. Đó là những người sẽ không và cũng không thể trì hoãn bằng những lời hứa về một thế giới tiếp theo. Ngày nay, Phật pháp chính là để dành cho họ, những con người đang nghi ngờ và đang tìm kiếm này, cũng như dành cho bất kỳ ai sẵn lòng lắng nghe. Phật pháp đến với chúng ta như là một “tin tốt lành” thực sự, với lời tuyên bố rằng: “Có sự giải thoát và nó đã được tìm thấy! Nó có thể được kinh nghiệm và thành tựu được trong cuộc đời này cũng như trong thế giới này!” Chắc chắn rằng, con đường dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ là một con đường dài và gian nan, nhưng nó giản dị, được trình bày một cách rõ ràng, và mọi người đều có thể đi trên con đường đó bằng nỗ lực của chính mình. Một trong những lợi thế của con đường này là nó đưa ra một phương pháp rèn luyện, một pháp hành, và một sự tiến triển dần dần, từng bước một. Và ngay cả những người không có một sức mạnh tâm linh đáng kể cũng có thể bắt đầu đặt những bước chân đầu tiên trên con đường này.

Liệu có điều gì có thể khẩn cấp hơn, cần được biết đến hơn là con đường đưa đến giải thoát đau khổ không nhỉ? Có điều gì cần phải làm mà lại có thể khẩn cấp hơn là theo đuổi con đường này không? Nếu ngôi nhà của bạn đang bị cháy, chẳng phải là bất kỳ một suy nghĩ hay hành động nào cũng sẽ là ngu ngốc, nếu nó không phục vụ cho mục đích thoát khỏi ngọn lửa đang nhấn chìm hay sao? Đó là lý do Đức Phật đã dạy rằng: *“Đây là tất cả những gì ta dạy các con, bây giờ*

cũng như trong quá khứ: Đó là khổ và sự đoạn diệt của khổ.”

Trong lời phát biểu ngắn gọn này, chúng ta thực sự có được bản chất của toàn bộ giáo lý của Đức Phật. Sự khớp nối của hai phần này cũng được tìm thấy trong bốn sự thật cao thượng — Tứ Diệu Đế, được Đức Phật tuyên bố vào 2500 năm trước và vẫn còn nguyên giá trị đúng đắn sau 2500 năm, cụ thể là các sự thật cao thượng sau: (i) Sự thật cao thượng về khổ, (ii) Sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ, (iii) Sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ, và (iv) Sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ.

Sự thật cao thượng thứ nhất và thứ hai liên quan đến khổ, sự thật cao thượng thứ ba và thứ tư liên quan đến sự đoạn diệt của khổ. Tứ Diệu Đế được phát biểu một cách rõ ràng như sau:

- I. *Đây là sự thật cao thượng về khổ:* Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ; phiền muộn, than thở, đau đớn, ưu sầu và tuyệt vọng là khổ; có điều mình không thích là khổ; bị tách rời khỏi những gì mình thích là khổ; không đạt được điều mình mong muốn là khổ; Tóm lại, năm uẩn liên quan đến sự dính mắc là khổ.
- II. *Đây là sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ:* Chính tham ái đưa đến sự tái sinh mới, và do bị trói buộc bởi lạc thú và dục vọng, nó lại luôn luôn tìm thấy lạc thú mới mẻ, thoát ở đây, thoát lại ở kia, nghĩa là: Tham ái các dục lạc,

tham ái được tồn tại vĩnh cửu, tham ái tự hủy hoại bản thân mình.

- III. *Đây là sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ:* Đó là sự tiêu diệt một cách trọn vẹn và hoàn toàn tham ái, sự tan rã của nó, sự bỏ rơi và từ bỏ nó, sự giải thoát và tách rời khỏi nó.
- IV. *Đây là sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ:* Đó là Bát Chánh Đạo, bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

I. Sự thật cao thượng về khổ

Khổ bao gồm cả sự khổ trên thân cũng như ở trong tâm. Cái khổ trên thân chủ yếu bao gồm những “vấn đề hết sức cơ bản”: Tuổi già, bệnh tật và cái chết. Chúng là những người bạn đồng hành chung thủy và gắn bó không rời với cuộc sống của một con người. Cho dù một cuộc sống có tràn đầy niềm vui và lạc thú đến đâu chẳng nữa thì nó cũng sẽ luôn kết thúc bằng tuổi già, bệnh tật và cái chết. Và ngay cả sự sinh cũng bao hàm luôn khổ đau. Không phải chỉ bởi vì sự đau đớn của người mẹ khi sinh nở, hay bởi vì đứa trẻ đến với thế giới này rõ ràng là với nhiều lo lắng, mà bởi vì ở trên tất cả những điều đó, sự ra đời là điều kiện tiên quyết cũng như là điều kiện cho cho sự già, bệnh tật và cái chết, nghĩa là cho toàn bộ chuỗi đau khổ. Như vậy, bất cứ điều gì có kết quả là đau khổ đều phải được xem là khổ.

Cái khổ ở trong tâm bao gồm: Phiền muộn, than thở, ưu sầu và tuyệt vọng; bị trói buộc với những gì mình không thích hoặc bị tách rời khỏi những gì mình thích; không có được điều mình mong muốn. Cái khổ

ở trong tâm biểu hiện theo nhiều cách khác nhau và ở những mức độ khác nhau đối với mọi loại vấn đề, nhưng nó vẫn luôn luôn là khổ, ngay cả trong những hình thức tế nhị và cao quý nhất của nó.

Tuy nhiên, chẳng phải tất cả những đau khổ ở trên chỉ là một mặt của cuộc sống thôi sao, mặt tối tăm của nó? Chắc chắn rằng, cuộc sống cũng có niềm vui và hạnh phúc, có phải như vậy không nhỉ? Tất nhiên là có rồi. Đức Phật đã không bỏ qua sự kiện đơn giản này trong trải nghiệm cuộc sống. Nhưng Ngài cũng thấy rằng, mọi niềm vui, lạc thú và hạnh phúc đều là ngắn ngủi, thay đổi, cũng như chóng tàn. “Và bất cứ điều gì là ngắn ngủi và chóng tàn, là đối tượng bị thay đổi, cũng đều là khổ,” nghĩa là bất toại nguyện và không thỏa đáng. Điều này là đúng, không chỉ với các cảm giác và cảm nhận không thôi, mà nó còn đúng với toàn bộ cái được gọi là con người của chúng ta. Trên thực tế, điều mà chúng ta gọi là “con người” là cái gì nhỉ? Nếu xem xét một cách kỹ lưỡng hơn, chúng ta sẽ thấy rằng nó được trọn vẹn chia nhỏ thành “năm uẩn liên quan đến sự dính mắc”, như được đề cập trong sự thật cao thượng thứ nhất. Chúng bao gồm: (1) Sắc uẩn, thân, hay hình thức vật chất; (2) Thọ uẩn, cảm giác; (3) Tưởng uẩn, sự nhận biết; (4) Hành uẩn, bao gồm tất cả các chủ tâm trước khi một hành động được hình thành (nghĩa là các cảm xúc và ý muốn, các tiến trình suy nghĩ và tất cả các tiến trình khác không thuộc bất kỳ một nhóm nào khác); (5) Thức uẩn, sự nhận thức.

Năm nhóm này không phải là những thứ độc lập, được phân biệt rõ rệt, mà đúng hơn là các tên gọi cho những biểu hiện khác nhau của tiến trình thân và tâm xảy ra trong sự tồn tại của cái thường được mô tả là cái “tôi” hoặc “con người”. Bây giờ, dưới ánh sáng phân loại của năm uẩn này, nếu chúng ta xem xét cái “tôi” của mình, được cho là bất biến và được tạo hoá ban cho bản sắc riêng của chính nó, thì những gì chúng ta thấy trong mỗi nhóm chỉ là những sự thay đổi liên tục, những sự khởi sinh và đoạn diệt không ngừng, sinh và tử liên tục. Tất cả các tiến trình trong năm nhóm này đều là *vô thường*, mà không có một ngoại lệ nào. Bất cứ điều gì là vô thường thì đều được gắn chặt không rời với *khổ*. Điều này có nghĩa là, hoặc là nó được trải nghiệm trực tiếp như là đau khổ (ví dụ như trong trường hợp những đau đớn trên thân hoặc trong tâm) hoặc là nó bị đặt vào tình thế và phải chịu đau khổ vì tính chất vô thường vốn có của mọi hạnh phúc và niềm vui.

Đối với bất cứ thứ gì là vô thường và khổ, bạn không thể phát biểu rằng: “Cái này là tôi, cái này thuộc về tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Và do bởi mọi sự tồn tại hoàn toàn được tạo nên từ năm uẩn đó, cũng như do bởi chúng ta không thể tìm thấy ở đâu trong phạm vi của các tiến trình thân và tâm này bất cứ một điều gì có thể được mô tả như là cái “tôi” hoặc như là một con người, nên mọi sự tồn tại đều là “vô ngã”, nghĩa là không hề mang tính cá nhân. Không có một cốt lõi

thực chất mang tính thường hằng nào, không có một “linh hồn” nào, cho dù là tạm thời hay vĩnh cửu, có thể được tìm thấy ở đó cả. Ngay cả một trạng thái tâm cao quý nhất cũng không phải là ngoại lệ; bởi vì ngay cả cái tâm đó cũng được điều kiện hoá bởi các tiến trình thân và tâm trong năm uẩn, và do đó, nó là vô thường. “Tôi” và “con người” chỉ là những tên gọi quy ước thuần túy dành cho sự kết hợp tạm thời của năm uẩn này, cho những tiến trình thân và tâm liên tục thay đổi trong sự hiện hữu và tồn tại của nó.

Do đó, mọi sự tồn tại đều mang ba đặc tính sau: Vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattā*).

Đây là ba đặc điểm hay ba dấu hiệu phân biệt mọi sự tồn tại của sự vật và hiện tượng. Đặc tính thứ ba, sự không tồn tại của một con người hay một cái ngã thường hằng là mấu chốt đặc biệt của toàn bộ giáo lý Phật giáo. Đặc tính vô ngã này phân biệt Phật giáo với mọi tôn giáo hoặc hệ thống triết học khác, trong đó tất cả đều duy trì một loại niềm tin nhất định vào một thực thể gọi là “tôi”, vào một linh hồn cá nhân hoặc vào một linh hồn chung của cả thế giới, bằng cách này hay cách khác. Một trí tuệ sâu sắc về chân lý vô ngã là thành tựu nhận thức vĩ đại và độc đáo của Đức Phật. Chỉ khi hiểu được giáo lý về “vô ngã” này thì người ta mới có thể hiểu được những lời dạy của Đức Phật – Giáo pháp. Tầm quan trọng và ý nghĩa của sự thật cao thượng về khổ cũng chỉ có thể được nắm bắt một cách trọn vẹn thông qua sự hiểu biết

đúng dẫn về “vô ngã”. Bây giờ, chúng ta hãy ngắn gọn tóm tắt lại sự thật cao thượng đầu tiên này.

Năm uẩn của mọi sự tồn tại liên quan đến sự dính mắc, mà theo thuật ngữ thông thường (phi-Phật giáo) chúng được gọi là “tôi” và “thế giới”, đều phải chịu đau khổ, có khiếm khuyết và bất toại nguyện. Theo ý nghĩa đầy đủ nhất của nó thì từ bất toại nguyện có nghĩa là: Nếu một người nhìn xuyên thấu được bản chất của mọi việc và nhận ra tính chất vô ngã của chúng, vị ấy sẽ không thể tìm thấy sự thỏa mãn, bình yên hay hài lòng ở nơi chúng.

Tuy nhiên, chính sự thật về đặc tính không ngừng thay đổi và đặc tính vô ngã của sự tồn tại khiến cho việc giải thoát khỏi đau khổ là điều có thể xảy ra. Nếu có bất kỳ một cốt lõi thường hằng nào của tự ngã, nằm ở bên trong hoặc “núp” bóng bên dưới cái gọi là con người, thì sự giải thoát sẽ là không thể xảy ra.

II. Sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ

Năm uẩn của sự mọi sự tồn tại như đã được đề cập ở trên là các uẩn của *đính mắc*. Chúng được gọi như vậy là bởi vì con người vô minh, thiếu hiểu biết cứ bám dính vào chúng. Điều này đưa chúng ta đến sự thật cao thượng thứ hai: *Tham ái* là nguồn gốc của khổ (từ Pāli của tham ái là *taṇhā*, “sự khát”, nghĩa là khao khát sự tồn tại). Sự bám víu hay dính mắc là biểu hiện của tham ái. Một con người vô minh, thiếu hiểu biết luôn *đính mắc* vào năm uẩn cũng như khao khát chúng. Bởi vì, vị ấy tin rằng chúng là cái “tôi” của mình, cái tôi của vị ấy. Và cũng bởi vì năm uẩn này cho phép vị ấy tiếp cận với những lạc thú của thế giới đang xuất hiện một cách đáng thèm muốn ở ngay trước mặt của vị ấy.

Chúng ta phải hiểu điều này như thế nào đây nhỉ? Đau khổ là kết quả của tham ái? Ví dụ sau có thể minh họa điều này một cách rõ ràng. Khi có một món đồ chơi yêu thích bị vỡ, một đứa trẻ chắc chắn sẽ khó chịu và khóc. Nhưng liệu một con người trưởng

thành có hành xử tương tự như vậy không? Rõ ràng là không. Và tại sao lại không? Bởi vì người lớn thì không còn thích thú, không còn thèm khát những món đồ chơi trẻ con nữa. Do đó, họ sẽ không cảm thấy buồn phiền hoặc đau khổ khi nó bị vỡ. Như vậy chúng ta có thể thấy rằng, chính sự thích thú, sự thèm khát sở hữu một cái gì đó mới là nguyên nhân thực sự của đau khổ, chứ không phải là sự kiện “bị vỡ” xảy ra ở ngoài kia. Chúng ta tham muốn một điều gì đó vì chúng ta cho rằng, nó là dễ chịu. Bởi vì chúng ta không thấy được cái khổ vốn dĩ gắn liền với sự dễ chịu đó, cũng như không muốn nghĩ đến sự vô thường của nó. Chúng ta tham muốn bởi vì chúng ta tin rằng năm uẩn của mọi sự tồn tại là một cái “tôi”, là một “bản ngã”, là niềm vui và sự thích thú, trong khi thực ra chúng là vô thường và gắn liền với khổ. Chúng ta mong muốn cái “tôi” này sở hữu đủ mọi thứ mà bản thân chúng là vô thường, ngập tràn đau khổ và mong manh như sự tưởng tượng của chính người muốn sở hữu chúng. Và chúng ta cũng lo sợ cho cái “tôi” này, chúng ta sợ tuổi già, bệnh tật và cái chết: Chúng ta sợ hãi những thứ mà chúng ta không thể tránh khỏi được.

Tham ái là kẻ sáng tạo ra thế giới này. Toàn bộ thế giới này chẳng là gì khác ngoài sự tham ái ở dạng hữu hình, là hình thức hiện thân, là thể hiện của mong muốn tồn tại. Các giác quan của chúng ta chính là các phương tiện và công cụ để làm thỏa mãn sự tham ái này (và do đó, bản thân chúng cũng lại là đối tượng

của tham ái). Hơn thế nữa, kể cả nếu các phương tiện này, các công cụ này bị mất đi thì tham ái lại không mất đi cùng với chúng. Một người đã bị mất đi thị lực vẫn có *mong muốn* nhìn thấy. Cũng tương tự như gỗ không bị phá huỷ bởi ngọn lửa mà thay vào đó chỉ là biến thành tro, nước không bị phá huỷ bởi nhiệt năng mà thay vào đó là biến thành hơi nước, tham ái sẽ không bị đoạn diệt khi cái thân hiện tại này phân rã. Khi cái “công cụ” này, cái thân xác hiện tại này bị “bào mòn” theo quy luật vô thường, tham ái sẽ tìm kiếm một cơ thể mới có thân và tâm, để lại có thể bám vào thế giới các đối tượng của sáu giác quan này một lần nữa. Trò chơi của tham ái, của chiếm hữu và của sự cố gắng bám víu vào một thế giới vô thường (bao gồm luôn cả cái gọi là “tôi”) cứ liên tục diễn ra, chỉ lại để tiếp tục diễn tấn trò rượt đuổi vô ích thêm một lần nữa. Vòng luân hồi sinh tử đáng sợ này cũng như sự tái sinh này vẫn cứ tiếp diễn, chừng nào tham ái còn chưa được dập tắt hoàn toàn bằng cách đi theo con đường giải thoát đã được Đức Phật chỉ dạy. Đây là giáo lý về sự *tái sinh* của Phật giáo.

Ở đây, chúng ta không nên nhầm lẫn quan niệm về tái sinh này của Phật giáo với giáo lý “chuyển sinh” của đạo Hindu. Theo Phật pháp thì không có một thực thể linh hồn thường hằng, bất biến nào lang thang từ cuộc sống này sang cuộc sống khác. Mà như được trình bày ở sự thật cao thượng về khổ, quan điểm đúng đắn là tất cả các yếu tố tâm trí hoặc tinh thần của cái được gọi là con người đều là vô thường cả. Tham ái cũng

như vậy. Bản thân nó không phải là một thực thể riêng biệt mà nó khởi sinh liên tục, tùy theo các điều kiện xảy ra trước đó. Chúng ta có thể minh họa quá trình tái sinh này bằng một ví dụ cổ xưa. Nếu sử dụng một ngọn nến đang cháy để thắp một ngọn nến khác, thì chắc chắn rằng ngọn lửa của ngọn nến sau không thể nào giống với ngọn lửa của ngọn nến trước được. Bạn cũng không thể phát biểu rằng ngọn lửa từ ngọn nến đầu tiên đã chuyển sang ngọn nến thứ hai. Tuy nhiên, hai ngọn lửa đó cũng không hoàn toàn độc lập với nhau: Ngọn lửa thứ hai đã không tự nó phát sinh một cách độc lập với ngọn lửa thứ nhất, mà là *do bởi* ngọn lửa thứ nhất. Nghĩa là, ngọn lửa thứ nhất *tạo điều kiện* cho ngọn lửa thứ hai khởi sinh. Một mối quan hệ tương tự như vậy cũng xảy ra giữa hai sự tồn tại kế tiếp nhau: Chúng phụ thuộc vào nhau và được liên kết với nhau bởi dòng bởi dòng chảy đầy ắp uy lực của tham ái.

Chúng ta vừa mới thảo luận ngắn gọn về sự kiện *tái sinh* và *lý do nó xảy ra*. Kiểu tái sinh như thế nào, nghĩa là nó xảy ra ở đâu và trong hoàn cảnh nào, sẽ được xác định bởi *kamma* — *ngiệp*, nghĩa là bởi những hành động trước đó của một chúng sinh. Từ “kamma” được biết đến nhiều hơn ở phương Tây dưới dạng tiếng Phạn (Sanskrit), là “karma”. Nó rất thường xuyên bị hiểu sai như là một loại số phận bị chi phối bởi các tác nhân ở bên ngoài mà con người ta không thể tránh khỏi được. Tuy nhiên, điều này chẳng phải là sự thật của những gì đang xảy ra. Nghiệp có nghĩa

đen là *hành động*, và không có gì khác hơn là hành động. Hành động bao gồm ba loại: Thân, khẩu và ý. Chính hành động của chúng ta tạo nên điều kiện cho cuộc sống hiện tại này cũng như sự tái sinh trong tương lai của chúng ta. “Gieo giống nào thì gặt quả đó.” “Bất cứ điều gì chúng ta làm, nó sẽ quay trở lại.” Người có những hành động thấp hèn, đê tiện sẽ bị thu hút bởi chính sự thấp hèn, đê tiện, và vào giây phút của cái chết, họ sẽ nắm lấy khởi đầu của sự tồn tại mới ở một thế giới thấp kém hơn. Người sống một cuộc đời có phẩm giá và nuôi dưỡng những suy nghĩ cao thượng sẽ hướng tới sự cao quý và sẽ tái sinh vào một thế giới cao quý, thanh tịnh hơn. Giáo lý về nghiệp đại diện cho quy luật công bằng của vạn vật trong thế giới này. Chỉ có nghiệp mới có thể giải thích một cách thỏa đáng những bất công rành rành xảy ra trong cuộc sống, mà một ví dụ cụ thể là, người tốt thường phải chịu đau khổ trong khi những kẻ vô dụng lại được hưởng may mắn. Trong cả hai trường hợp, nó chỉ đơn thuần là kết quả của những hành động trước đó mà thôi.

*Một hành động bất thiện được gieo trồng ở hiện tại,
Cũng giống như sữa tươi, không vón cục lại ngay,
Mà âm ỉ, nó đi theo người si ám
Như đốm lửa ẩn dưới đồng tro tàn.
Ngay cả kẻ làm ác cũng được hưởng phước lành.
Miễn là hành động xấu ác của vị ấy chưa chín muồi.
Nhưng một khi ác nghiệp đã chín muồi,
Thiệt hại nặng nề là những gì họ phải hứng chịu.
Ngay cả người tốt cũng gặp phải điều tồi tệ.*

*Chờn nào việc thiện của vị ấy chưa chín muồi.
Nhưng khi việc thiện đã chín muồi,
Phước lành hẳn là những gì vị ấy hưởng.*

Vậy thì điều gì là thiện và điều gì là bất thiện? Đây là một câu hỏi muôn thưở của nhân loại và Phật pháp có một câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi này. Điều xấu ác, nghĩa là bất thiện trên phương diện nghiệp, là bất cứ điều gì nuôi dưỡng tham ái, sự khao khát tồn tại, và gắn liền với nó là ảo tưởng về một cái “tôi” cũng như sự dính mắc vào nó, dẫn đến sự tái sinh tiếp theo vào những hoàn cảnh tồi tệ hơn, và do đó lại làm tăng trưởng thêm sự khổ đau. Điều tốt đẹp, nghĩa là thiện trên phương diện nghiệp, là tất cả những gì làm suy yếu và cuối cùng là loại bỏ tham ái cũng như ảo tưởng về cái “tôi” này.

Ba “gốc rễ của điều xấu ác”, nghĩa là các hành động bất thiện, bao gồm: Tham, sân, và si ở trong mọi cấp độ của chúng.

Ba “gốc rễ của điều thiện”, của các hành động thiện bao gồm:

- Vô tham = Sự từ bỏ, sự buông bỏ, không tham dục, sự xả bỏ, sự thanh tịnh;
- Vô sân = Rộng lượng, sự tha thứ, lòng từ ái, lòng bi mẫn;
- Vô si = Chánh niệm, tri thức, sự hiểu biết, trí tuệ.

Nghệp, hành động của chúng ta, vừa đóng vai trò là *nhà đạo diễn* và cũng vừa là *vị quan toà* phán xét cuộc đời của chúng ta: Nó đưa ra chỉ thị và cũng bao gồm luôn cả sự phán xét. Nghệp là quy luật về nguyên nhân của sự tồn tại và tái sinh, áp dụng cho mọi thực tại chứ không chỉ cho riêng thế giới vật chất. Tuy nhiên, mỗi một hành động (nghệp) sẽ tạo ra kết quả đầy đủ không thể tránh khỏi của nó, chỉ khi nó không được bù lại hoặc không được làm giảm nhẹ bớt bởi một hành động đối kháng có sức mạnh tương đương. Do bởi các hành động đối kháng hoặc bù lại này có khả năng xảy ra tại bất kỳ một thời điểm nào, nên sự giải thoát và tự do là hoàn toàn có thể đạt được. Trách nhiệm của chúng ta là biến các khả năng này thành hiện thực.

Sự thật cao thượng thứ hai có thể được phát biểu một cách ngắn gọn như sau: Khổ không phải là một “số mệnh vĩnh viễn”, mà được khởi sinh do bởi những điều kiện nhất định, và vì thế cuối cùng nó có thể được đoạn diệt. Hơn nữa, khổ không khởi sinh do tác động của bất cứ điều gì ở “bên ngoài” chúng ta, những thứ mà chúng ta không thể có tác động lên được. Ngược lại, khổ được khởi sinh ở chính bên trong chúng ta, ở trong tham ái, trong khao khát tồn tại của chúng ta, ở trong ảo tưởng của chúng ta về một cái “tôi”.

III. Sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ

*Dập tắt tham ái,
Và làm dịu lắng cơn khát mong muốn tồn tại,
Rồi tham, sân và si sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt
Đi cùng với nó là sự giải thoát khỏi tái sinh trong tương lai,
Đó là sự giải thoát khỏi đau khổ —
Đó là mục tiêu cao nhất, đó là Niết-bàn.*

Chỉ có thể bằng cách mô tả những gì không phải là Niết-bàn, thì chúng ta mới có thể thực sự mô tả được về Niết-bàn, mục tiêu cao nhất. Bởi vì ngôn ngữ có giới hạn của nó và không thể đạt đến tầm mức để có thể mô tả về Niết-bàn. Ngôn ngữ, lời nói chỉ có thể diễn đạt thế giới của chúng ta, bao gồm năm uẩn của sự tồn tại mà bản thân chính nó cũng là một phần ở trong đó:

Bậc Toàn Thiện vượt thoát khỏi thước đo và khái niệm về sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ngài sâu thẳm, vô lượng, như đại dương, không thể dò được tới đáy.

Khi một người đã có lúc thực sự trải nghiệm được một sự bình yên ở bên trong tâm mình, tận hưởng được một “sự hài lòng ở trong tâm” như thường được mô tả, vị ấy có thể có được một ý niệm mờ mờ về hương vị của Niết-bàn. Niết-bàn không thể được mô tả bằng những thuật ngữ xác thực một cách tuyệt đối, nhưng nó lại có thể được kinh nghiệm và được hiện thực hoá ở ngay tại đây, ngay bây giờ, trong cuộc sống này. Nó được gọi là “Niết-bàn hữu hình”.

Đó là khi những vị đã thành tựu được thánh quả rõ biết rằng: *“Trước ta có tham, tham ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện. Trước ta có sân, sân ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện. Trước ta có si, si ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện”. Như vậy, ngay trong đời sống hiện tại, vị ấy được giải thoát khỏi hy cầu, được tịch tịnh, được thanh lương, cảm thấy an lạc, tự mình an trú trong Phạm tánh” — Tăng Chi Bộ Kinh 3, 66⁴*

Ngọn lửa cuộc đời của vị ấy sẽ cháy một cách bình yên cho đến giây phút cuối cùng. Sau khi cái thân thể cuối cùng này chết đi, vị thánh ấy sẽ biến mất khỏi thế giới của chúng ta. Sẽ không có thêm một sự tái sinh nào nữa. Sự bám chấp vào năm uẩn đã chấm dứt. Tuy nhiên, sẽ là không đúng đắn nếu gọi sự biến mất này là “sự hủy diệt”. Những gì chưa bao giờ tồn tại theo

⁴ Tham khảo bản dịch gốc tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

đúng nghĩa của nó thì không thể nói là đã bị huỷ diệt. Những tiến trình tái sinh khởi lên chỉ để biến mất, theo sau là khoảnh khắc của sự kết thúc cuối cùng đi kèm với sự chấm dứt nguyên nhân của chúng, tham ái. “Mọi đau khổ sẽ được chấm dứt, khi mọi tham ái chấm dứt”. Tuy nhiên, cũng sẽ là không chính xác, nếu mô tả Niết-bàn như là một “chúng sinh vĩnh cửu”, cho dù Niết-bàn được xem là một trạng thái tâm linh mãi mãi cao thượng. Mọi thứ liên quan đến tinh thần, tâm trí và ý thức, ngay cả trong những hình thức tinh tế nhất, vô hình, không mang tính nhục dục và thánh thiện nhất, thì chúng vẫn nằm trong nắm uẩn của sự tồn tại và do đó không thể thuộc về sự giải thoát.

“Đây là an lạc, đây là an lạc cao nhất, sự chấm dứt mọi tạo tác nghiệp, sự từ bỏ mọi nền tảng của tái sinh, sự đoạn diệt của tham ái, sự buông bỏ, sự chấm dứt, Niết-bàn”.

Đây là “sự an toàn vô song”, “sự bất tử”, “sự bình yên cao nhất”.

“Đây là trí tuệ thánh thiện, cao cả nhất, biết được sự chấm dứt của mọi đau khổ”.

IV. Sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ

Con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ, đưa đến sự an lạc cao nhất, Niết-bàn, là con đường có tám nhánh Bát Chánh Đạo, bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Ở đây, con đường có tám nhánh không có nghĩa là phải được thực hiện một cách tuần tự, lần lượt từng nhánh một. Thay vào đó, cần hiểu rằng chúng là một tổng thể thống nhất, liên quan chặt chẽ với nhau. Ví dụ, chánh kiến xuất hiện ngay từ đầu, bởi vì nó là nền tảng của mọi thiện pháp. Mọi hành động đạo đức đều cần phải đi đôi với một sự hiểu biết đúng đắn ở một mức độ tối thiểu. Tuy nhiên, hình thức cao nhất của chánh kiến cũng lại là giai đoạn kết thúc của sự phát triển, là kết quả của một sự nhận thức đầy đủ về con đường: Một tuệ giác thấu suốt và bình thản về thực

tại, trực tiếp dẫn đến giải thoát.

Con đường Bát Chánh Đạo thường được chia thành ba nhóm như sau:

I. Giới: Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng;

II. Định: Chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định;

III. Tuệ: Chánh kiến, chánh tư duy.

Đây cũng là thứ tự mà các nhóm này đạt đến sự hoàn thiện cao nhất của chúng.

TUỆ (III)

1. **Chánh kiến** trong ý nghĩa cao nhất của nó là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế. Tất nhiên là ngay cả một người không quen thuộc với Phật pháp cũng có thể có được một mức độ hiểu biết đúng đắn nhất định. Ví dụ như, hành vi đạo đức của vị ấy được đặt trên nền tảng của sự thừa nhận về một quy tắc đạo đức trong cuộc sống này, mặc dù vị ấy có thể diễn giải nó một cách sai khác đi. Chánh kiến cũng là nhánh đầu tiên, bởi vì — ngay cả khi bắt đầu với một sự hiểu biết chỉ thuần túy là về mặt trí óc hoặc trực giác — nó sẽ cung cấp động lực và sự thúc đẩy để bắt đầu bước đi trên con đường Bát Chánh Đạo.

Tầm quan trọng của một phương pháp tiếp cận, thăm xét tổng quát, phù hợp với Giáo pháp có thể được tìm thấy trong tuyên bố quan trọng sau đây của chính Đức Phật:

“Này các Kalama, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin

vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.

*Nhưng này các Kalama, khi nào tự mình biết như sau: ‘Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê; Các pháp này không bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc’, thời này người Kalama, hãy tự đặt đến và an trú!’ — **Kinh Kalama, Tăng Chi Bộ Kinh 3, 65**⁵*

2. Chánh tư duy bao gồm ba điều: Tâm xả ly, tâm từ bi, tâm bất bạo động. Chỉ khi một người gieo trồng và trau dồi thường xuyên những tâm này, thường xuyên khởi sinh những tâm này ở trong mình một cách liên tục, thì vị ấy mới có thể có những hành động phù hợp, vào những thời điểm thích hợp. Do đó, chúng ta nên thực hành tâm xả ly, thực hành việc từ bỏ một cách thoải mái những ước muốn của mình cũng như từ bỏ mong muốn rằng, mọi việc cần phải xảy ra theo ý của mình. “Hãy từ bỏ những gì không thuộc về bạn! Sự từ bỏ này sẽ dẫn đến những điều lợi ích và hạnh phúc lâu dài cho bạn!” Chúng ta cần thực hành lòng nhân từ và tốt bụng, kể cả trong những mối quan hệ đối với những con người đứng dưng, thù địch hoặc không thân thiện. Chúng ta cần nuôi dưỡng trong mình sự ghê tởm đối với bất kỳ một loại bạo lực nào và nên cố

⁵ Tham khảo bản dịch gốc tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

gắng tránh gây ra mọi tổn thương cho người khác.

Tâm xả ly sẽ củng cố gốc rễ thứ nhất của thiện pháp (vô tham), trong khi tâm từ bi và bất bạo động sẽ củng cố gốc rễ thứ hai của thiện pháp (vô sân). Cả ba tâm này sẽ cùng làm suy yếu gốc rễ của các ác pháp tương ứng (tham và sân).

GIỚI (I)

3. *Chánh ngữ* có nghĩa là tránh mọi loại nói dối, ngồi lê đôi mách, nói lời thô ác và nói chuyện vô ích.

4. *Chánh nghiệp* có nghĩa là tránh sát sinh, tránh lấy của không được cho và tránh tà dâm.

5. *Chánh mạng* có nghĩa là tránh làm những nghề nghiệp gây tổn thương cho các chúng sinh khác (ví dụ như buôn bán sinh vật sống, thịt, chất gây say, thuốc độc, vũ khí,...), và cũng tránh những nghề nghiệp như nghề giết mổ, thợ săn, đánh cá, lính đánh thuê,...

ĐỊNH (II)

6. *Chánh tinh tấn* bao gồm “bốn loại nỗ lực cao thượng”: (1) Nỗ lực *tránh* khởi sinh những tâm xấu ác, bất thiện chưa khởi sinh, bằng cách thu thúc các giác quan và sự tự chủ; (2) Nỗ lực *khắc phục*, xua tan nhanh chóng những tư tưởng xấu ác, bất thiện đã khởi sinh; (3) Nỗ lực *phát triển* những tâm thiện, cao thượng chưa khởi sinh; (4) Nỗ lực *duy trì* những tâm thiện, cao thượng đã khởi sinh.

Tự mình kỷ luật bản thân thông qua “bốn loại nỗ lực cao thượng” này có những giá trị và lợi ích to lớn về mọi mặt, ngay cả nếu chúng không được trau dồi và luyện tập một cách có hệ thống.

7. Chánh niệm bao gồm “bốn bài tập huấn luyện tâm” (Tứ Niệm Xứ — *Satipaṭṭhāna*). Pháp hành này chiếm một vị trí nổi bật trong việc rèn luyện tâm của Phật giáo. Chúng chỉ được nêu tên ở đây, mà không thể được mô tả chi tiết: (1) Quán thân; (2) Quán thọ; (3) Quán tâm; (4) Quán pháp, các đối tượng của tâm.

Chánh niệm là sự chú ý và hiểu biết rõ ràng trong hành động, lời nói và suy nghĩ. Do đó, chánh niệm là một điều cần thiết cho các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày, cũng như là cần thiết cho bất kỳ một sự tiến bộ nào ở bên trong - sự tiến bộ của tâm. Chánh niệm là sự hỗ trợ cốt yếu cho việc thanh lọc tâm và sự tập trung của tâm, và là chìa khóa mang đến một sự hiểu biết rõ ràng về thực tại mà nhờ đó dẫn đến thành tựu giải thoát.

8. Chánh định. Chánh định là sự tập trung ổn định của tâm vào một đối tượng đơn lẻ duy nhất. Chánh định được thực hành khi đối tượng của định là thiện và cao thượng, đặc biệt khi đối tượng đó mang lại lợi ích cho việc theo đuổi mục tiêu giải thoát đã được Đức Phật chỉ dạy. Một sự định tĩnh trong tâm và khả năng xuyên thấu ngày càng sâu hơn vào đối tượng là

những đặc tính và kết quả tiếp theo của định. Theo nghĩa này, chánh định là một điều kiện cốt yếu để có được tiến triển thành công trên con đường.

Theo một nghĩa hẹp hơn, chánh định đề cập về một pháp hành thiền, đặc biệt là tứ thiền, bốn tầng thiền an chỉ định (*jhāna*). Đây là những trạng thái của một sự tập trung tâm đặc biệt mạnh mẽ, đi kèm với một cảm giác hạnh phúc thanh khiết và siêu phàm không thể tưởng tượng được, mà trong đó có sự loại bỏ dần dần các suy nghĩ và niệm tưởng, loại bỏ dần các hạnh phúc và đau khổ trên thân và trong tâm, cho đến đỉnh điểm, lúc tâm đạt đến tầng thiền an chỉ định thứ tư, khi đó sẽ không còn gì khác ngoài một sự bình yên cao quý trong một sự xả bỏ hoàn toàn. Tuy nhiên, những trạng thái thiền định này chỉ xảy ra trong những khoảng thời gian giới hạn. Mặc dù chúng rất hữu ích trong việc hướng tới sự giải thoát khỏi đau khổ, nhưng không phải là tuyệt đối cần thiết cho mục tiêu đó. Tuy nhiên, chánh định vẫn là một điều kiện cốt yếu, theo nghĩa tổng quát hơn như đã được đề cập ở trên. Chỉ có thể nhờ vào một định tâm như vậy mà chúng ta mới có thể phát triển được một cái nhìn thực sự rõ ràng, xuyên thấu và sâu sắc vào thực tại, một cái nhìn phá huỷ vĩnh viễn mọi xiềng xích của sự tồn tại.

Con đường Bát Chánh Đạo, mà Đức Phật, Bậc Toàn Giác đã hoàn toàn thấu suốt, cho phép chúng ta tự mình thấy và biết, là con đường đưa đến an lạc, trí tuệ, giác ngộ, và Niết-bàn. Ngài, Đấng Thế Tôn, đã khám phá ra con đường chưa được

khám phá, đã thiết lập con đường chưa được thiết lập, đã giải thích con đường chưa được giải thích; Ngài là người biết về con đường, là người hiểu về con đường, và cũng là bậc thầy về con đường.

Tuy nhiên, một con đường chỉ có thể là hữu ích, khi nó được *đi theo*. Nếu muốn thoát khỏi ngôi nhà đang cháy trong thế giới đau khổ này, sẽ là vô ích nếu chúng ta chỉ ngưỡng mộ con đường dẫn đến tự do hoặc chỉ bàn luận về nó mà thôi. Thay vào đó, chúng ta phải quyết tâm đặt bước chân lên con đường. Và chúng ta cần phải *tự mình* bước đi. Chẳng ai khác có thể làm công việc này cho chúng ta cả. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã dạy rằng: “*Đây là điều mà Ta có thể làm: Đấng Toàn Thiện sẽ chỉ đường cho con*”. Con đường này là một hành trình dài và không hề là dễ dàng. Nhưng liệu rằng nó có quá *dài* hoặc quá *khó khăn*, khi mục tiêu đang bị đe dọa là sự giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ? Một khi chúng ta thực sự nhìn vào vực thẳm đau khổ của thế giới, nhìn vào tất cả những khả năng đáng sợ mà nó dành cho tất cả mọi người, thì chúng ta biết rằng, cuối cùng, chúng ta chẳng có một lựa chọn nào khác ngoài việc bắt đầu bước đi trên con đường ngay bây giờ, ngay vào chính khoảnh khắc hiện tại này. Và ngay từ những bước chân đầu tiên, chúng ta đã có thể trải nghiệm được những lợi ích của con đường, khi thấy rằng, mỗi bước thành công trên con đường sẽ trở thành nguồn vui và năng lượng, khiến cho các bước tiếp theo sau trở nên dễ dàng hơn.

Tuy nhiên, con đường này không chỉ dành riêng cho những vị ẩn sĩ hoặc tu sĩ. Bất cứ ai sống trên thế giới này đều có thể nhận ra con đường này trong một phạm vi rộng lớn. Vâng, với một phẩm hạnh trong sáng hơn, con đường này cũng sẽ dẫn đến hạnh phúc nơi trần thế. Tuy nhiên, khi một người đã nhìn thấy được sự vật như chúng đang là, vị ấy sẽ không bị nó đánh lừa nữa và cũng sẽ không ngừng nỗ lực hơn nữa. Trong sự tu tập chia thành ba phần Giới, Định và Tuệ này, việc đầu tiên cần làm là khắc phục những nhược điểm cốt yếu của tâm, thanh lọc những uế nhiễm nghiêm trọng nhất, để sau đó tiếp tục thanh lọc những uế nhiễm nhẹ hơn. Nếu tuân theo sự hướng dẫn đáng tin cậy của Đức Phật, chúng ta chắc chắn sẽ thành công trên con đường giải thoát khổ đau này.

*Có nhiều vị ở đây đã thành tựu sự Bất Tử,
Và bất cứ ai cũng có thể thành tựu sự Bất Tử này, ngay vào
ngày hôm nay,
Những ai nỗ lực một cách trí tuệ cùng với một sự kiên trì
đũng mãnh:
Chỉ như vậy, vị ấy mới chiến thắng, xóa bỏ được ảo tưởng về
cái “tôi” này.*

Lớp da bị bào mòn

Giới thiệu

Kinh Tập (Sutta Nipāta) là một bài ca gây động tâm sâu sắc về sự tự do, trong hình thức cổ xưa và đặc trưng nhất của nó. Những câu kệ trong bản kinh cổ này là một lời kêu gọi đầy thách thức để chúng ta bỏ lại đằng sau các giới hạn chật hẹp của một sự tồn tại bị giam cầm trong những bức tường ngày càng được gia cố dày lên thêm bởi các thói quen trong cuộc sống và suy nghĩ của chúng ta. Chúng vậy gọi rằng: Hãy giải phóng bản thân mình ra khỏi sự nô lệ của những đam mê cũng như hàng nghìn ý muốn bất chợt, hàng nghìn mong muốn nhỏ nhất của chúng ta.

Tiếng gọi đến với tự do này sẽ luôn luôn là hợp thời, do bởi chúng ta thường xuyên ràng buộc mình với điều này hoặc điều kia, hoặc chúng ta để mình bị ràng buộc theo nhiều cách khác nhau trong cuộc sống, bởi những con người cũng như bởi các hoàn cảnh khác nhau. Ở một mức độ nào đó thì một cuộc sống bình thường chẳng thể nào hoàn toàn thoát khỏi được tình trạng bị ràng buộc như vậy. Trên thực tế, thì việc “ràng buộc” bản thân mình vào một nhiệm vụ và nghĩa vụ xứng đáng hoặc vào một mối quan hệ cao quý giữa con người với con người sẽ là liều thuốc giải độc

không thể thiếu được nhằm đối trị với sự bào mòn năng lượng của chúng ta. Hoạt động thể chất của việc đi bộ không chỉ là hành động “giải phóng” của việc nâng lên và duỗi bàn chân không thôi, mà nó còn có chức năng “ràng buộc” để hạ chân thấp xuống và đặt nó một cách vững chắc trên mặt đất. Các hoạt động của trí óc cũng tương tự như vậy, cũng có cùng nhu cầu được hỗ trợ cũng như nâng lên và tiến về phía trước.

Tuy nhiên, sau khi có được sự thoải mái từ một “chỗ đứng vững chắc” trong cuộc sống, chúng ta sẽ rất dễ quên mất việc tiếp tục bước đi. Thay vào đó, chúng ta lại thích thú với việc “củng cố vị trí của mình”, cải thiện và tô điểm thêm cho cái “nhà giam” bé nhỏ mà chúng ta đã tự xây dựng lên cho bản thân mình bằng các thói quen, ý tưởng và niềm tin. Một khi đã thiết lập cho mình những thói quen trong lối sống và suy nghĩ, chúng ta sẽ cảm thấy rằng, ngày càng ít có khuynh hướng từ bỏ chúng để dấn thân vào những cuộc phiêu lưu mạo hiểm giữa muôn vàn những nguy hiểm và bất trắc, nhằm đạt được một sự tự do cho cuộc sống và suy nghĩ của mình. Tự do đích thực đặt lên vai chúng ta một gánh nặng khó chịu của những quyết định tươi mới — có trách nhiệm, được hướng dẫn bởi chánh niệm, trí tuệ cùng với một sự thấu cảm nhân văn. Rất ít người sẵn sàng chấp nhận toàn bộ gánh nặng như vậy. Thay vào đó, họ thích bị dẫn dắt và trói buộc bởi những quy tắc do người khác đặt ra, và bởi những thói quen chủ yếu được chi phối bởi lợi

ích cá nhân cũng như các quy ước xã hội. Trong ngữ cảnh của việc quen thuộc với cuộc sống bị ràng buộc cả ở bên trong lẫn bên ngoài như vậy, điều mà nhà tâm lý học Erich Fromm gọi là “nỗi sợ hãi tự do” sẽ ngày càng phát triển. Nếu được phép tồn tại và bén rễ, một sự sợ hãi như vậy chắc chắn sẽ dẫn đến sự trì trệ cho việc phát triển nội tâm ở bên trong mình cũng như khả năng sáng tạo của chúng ta, và dẫn đến một xã hội, một nền văn hóa trì trệ. Trong tình trạng trì trệ đó, các yếu tố độc hại sẽ gây nguy hiểm cho sự tiến bộ lành mạnh của nhân loại — cả về thể chất lẫn tinh thần, cả về mặt xã hội lẫn tâm linh. Và lời phát biểu của nhà thơ William Blake sẽ được chứng minh là đúng: “Chất độc chắc chắn đến từ một vũng nước tù đọng”.

Và kể cả đối với những ai muốn dấn thân vào cuộc hành trình mạo hiểm này cũng như mong muốn bảo vệ nhân loại khỏi sự suy thoái do những độc tố tự nó sản sinh ra, cả về mặt thể chất cũng như tinh thần, cũng sẽ phải rũ bỏ “nỗi sợ hãi tự do” đó và bước vào con đường gian khổ dẫn đến tự do. Đó là một con đường gian khổ bởi vì nó đòi hỏi chúng ta phải phá vỡ những xiềng xích được tạo ra bởi chính tham ái và sân giận của chúng ta, phá vỡ những những thành kiến và giáo điều của chúng ta – là các sự trói buộc nhưng lại cứ như là những đồ trang sức mà chúng ta yêu quý một cách ngu ngốc. Tuy nhiên, một khi nhìn thấy được những trở ngại đã ngăn cản chúng ta đến với tự do đích thực là gì, thì nhiệm vụ khó khăn của

việc loại bỏ chúng cũng đồng thời trở thành một trải nghiệm của hân hoan.

Cần lưu ý rằng, *Kinh Tập* cũng liên tục cảnh báo các quan niệm sai lầm về tự do. Vị ấy không thực sự là tự do nếu chỉ làm theo những ý muốn bất chợt và tham muốn của mình (*chandagū*, câu kệ 913⁶), bị chúng cuốn đi (*chandānuntō*, câu kệ 731⁷). Tự do đích thực cũng không thể được tìm thấy bởi những ai chỉ tìm cách chuyển từ một sự trói buộc này sang một sự trói buộc khác.

*Từ bỏ tri kiến cũ,
Y chỉ tri kiến mới,
Đi đến sự tham đắm,
Không vượt qua ái dục;
Họ nắm giữ chấp trước,
Họ từ bỏ xa lánh,*

⁶ Câu kệ 913, Kinh Tập

Từ bỏ lậu hoặc cũ,
Không tạo lậu hoặc mới,
Không đi đến ước muốn,
Không cuồng tín chấp thủ,
Vị Hiền trí như vậy,
Thoát khỏi các tà kiến,
Không tham dính ở đời,
Không bị ngã chẻ trích.

<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

⁷ Câu kệ 731, Kinh Tập

Phàm khổ gì hiện hữu,
Tất cả duyên các hành,
Do đoạn diệt các hành,
Khổ không có hiện hữu.

<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt3.htm>

*Như khi thả càn này,
Rồi lại nắm càn khác.
Câu kệ 791, Kinh Tập*⁸

Nhân loại luôn luôn cần đến cả hai, những vị ban hành giới luật cũng như những bậc giải thoát. Do bởi âm vang từ những lời dạy của Đức Phật, một bậc giải thoát vĩ đại, mà những trang sau đây được viết lên như là một lời tri ân khiêm tốn.

Dưới đây là những suy ngẫm phóng khoáng về bản kinh đầu tiên trong *Kinh Tập*, *Kinh Rắn* (*Uraga Sutta*), xen kẽ với những mẫu kiến thức từ kinh điển Phật giáo, có thể giúp làm sáng tỏ ý nghĩa của những câu kệ.

⁸ Tham khảo bản dịch gốc ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

Kinh Rắn (Uraga Sutta)

*1. Ai nhiếp phục phần nộ
Đang được đẩy khởi lên,
Như dùng chất linh dược,
Ngăn độc rắn lan rộng
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*2. Ai cắt đứt tham dục,
Không còn chút dư tàn,
Như kẻ hái hoa sen
Sinh ra từ ao hồ.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*3. Ai cắt đứt tham ái,
Không còn chút dư tàn,
Làm cho nước cạn khô,*

*Dòng nước chảy nhanh mạnh
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*4. Ai phá hoại kiêu mạn
Không còn chút dư tàn,
Như nước mạnh tàn phá
Cây cỏ lau yếu hèn,
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*5. Ai trong các sanh hữu,
Không tìm thấy lỗi cây,
Như kẻ đi hái hoa,
Trên cây sung không hoa.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*6. Với ai trong nội tâm,
Không còn có phần hận,
Đã vượt thoát ra khỏi,
Cả hữu và phi hữu.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,*

*Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*7. Với ai những tâm tư,
Được làm cho tan biến
Nội tâm khéo sửa soạn,
Không còn chút dư tàn.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*8. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Đã nhiếp phục toàn diện,
Hý luận chướng ngại này.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*9. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Biết rõ được ở đời,
Sự này toàn hư vọng.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

10. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Từ bỏ, không có tham,
Sự này toàn hư vọng.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.

11. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Từ bỏ, không tham dục,
Sự này toàn hư vọng.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.

12. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Từ bỏ, ly sân hận,
Sự này toàn hư vọng.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.

13. Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Từ bỏ, ly si ám,

*Sự này toàn hư vọng.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*14. Với ai, các tùy miên,
Hoàn toàn không hiện hữu,
Các nguồn gốc bất thiện
Được nhổ lên trơ sạch.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*15. Với ai, không có gì,
Do phiền não sanh khởi,
Làm duyên trở lui lại,
Về lại bờ bên này.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*16. Với ai, không có gì,
Do rừng ái sanh khởi,
Tạo nhân khiến trôi buột
Con người vào tái sanh.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,*

*Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

*17. Ai đoạn năm triền cái,
Không sầu khổ bực phiền,
Vượt qua được nghi hoặc,
Thoát mũi tên phiền não.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Bản dịch trên được trích từ <https://www.buddhas.org/uni/u-kinh-tieubol/tb15-kt1.btm>.

I. Suy ngẫm về đoạn điệp khúc

*Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Phép ẩn dụ với lớp da của rắn

Các bậc thầy cổ xưa của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy giải thích về phép ẩn dụ với lớp da bị bào mòn của rắn, được lặp đi lặp lại ở những dòng cuối cùng của mỗi đoạn kệ như sau. *Việc lột bỏ lớp da cũ của rắn xảy ra dưới bốn góc nhìn sau đây: (1) Tuân theo quy luật của loài mình, (2) Đi xuyên thấu qua sự ghê tởm, (3) Cần đến sự hỗ trợ của một điểm tựa, và (4) Thực hiện với sự nỗ lực.*

(1) Tuân theo quy luật của loài mình: Rắn là loài động vật có thân dài. Rắn không vi phạm năm đặc điểm sau đây của loài mình: Sự sinh ra, sự chết đi, giấc ngủ đông (đài và sâu), chỉ giao phối với đồng loại của mình và sự lột bỏ lớp da cũ kỹ, bị bào mòn của chúng. Do đó, rắn tuân theo quy luật của loài mình trong việc lột bỏ đi lớp da cũ.

(2) Tuy nhiên, trong quá trình đó, nó lột bỏ lớp da cũ một cách ghê tởm. Khi mới chỉ một nửa cơ thể được giải phóng khỏi bộ da cũ, và nửa còn lại vẫn còn dính với lớp da cũ thì con rắn hẳn sẽ cảm thấy ghê tởm.

(3) Trong tình trạng ghê tởm như vậy, con rắn sẽ cần tựa cơ thể của nó vào một mảnh gỗ, một cái rễ cây hay một hòn đá, và rồi...

(4) Cố gắng, dùng hết sức lực của mình quán cái đuôi của nó quanh vật hỗ trợ, thở ra một hơi thật mạnh, nới rộng phần da cũ, và cuối cùng là rũ bỏ hoàn toàn lớp da cũ. Sau đó, nó sẽ tự do di chuyển tới bất cứ nơi nào mà nó thích.

Điều này cũng tương tự như cuộc sống của một vị sư. “Quy luật của loài mình” trong trường hợp này là giới (sila). Vững vàng trong giới luật của chính mình và nhìn thấy những đau khổ mà mình bị dính chặt vào, vị ấy trở nên ghê tởm cái “lớp da cũ kỹ, bị bào mòn” của những gì ở “bờ bên này” cũng như ở “bờ bên kia”, bao gồm sự tồn tại của chính mình cũng như của người khác, những cặp đối lập như vậy, là thứ tạo ra đau khổ. Vì vậy, vị ấy trở nên ghê tởm và bằng việc tìm kiếm sự hỗ trợ cũng như nương tựa vào một người bạn cao quý, vào một vị thầy trí tuệ, vào một vị thiện sư, vị ấy tập trung sức mạnh tối đa để đi trên con đường giải thoát, với một nỗ lực tinh tấn. Chia ngày và đêm ra thành sáu thời, vào ban ngày, trong khi đi tới đi lui hoặc ngồi xuống, vị ấy thanh tịnh hóa tâm mình khỏi những chướng ngại; và vị ấy cũng làm như vậy vào canh đầu và canh cuối của đêm, vị ấy chỉ nằm xuống nghỉ ngơi vào canh giữa của đêm. Vị ấy cố gắng và đấu tranh như vậy. Tương tự như con rắn uốn cong đuôi mình, vị ấy bắt chéo chân trong tư thế ngồi thiền. Trong khi con rắn

thở ra một cách mạnh mẽ, thì vị ấy tập trung tất cả sức mạnh liên tục của mình. Trong khi con rắn lột bỏ lớp da cũ của nó, thì vị ấy nỗ lực mở rộng trí tuệ của mình. Và giống như con rắn lột bỏ đi lớp da cũ của nó, vị Tỳ-khưu từ bỏ “bờ này” cũng như “bờ kia”, và giờ đây khi được giải thoát khỏi các gánh nặng của mình, vị ấy hướng tới Niết-bàn, nơi không còn tàn dư năm uẩn của sự tồn tại nữa (anupādisesa-nibbānaḍḍhatu - vô dư Niết-bàn).

Trích từ Chú giải Kinh Tập (Sutta Nipāta)

Tuân theo “quy luật của loài mình”, con rắn rũ bỏ những gì đã trở thành một gánh nặng cho chính nó — đó là lớp da cũ, đã hao mòn mà con rắn vui vẻ lột bỏ. Và cuối cùng, tự do đến với nó, một chúng sinh nghiêm túc bước đi trên con đường dẫn đến giải thoát khỏi mọi gánh nặng (*yogakkhema*). Việc hàng ngày thực hành sự chán ghét và xa lìa khỏi những thứ mà chúng ta thực sự cần xa lìa sẽ làm suy yếu sự trói buộc vào “cái tôi” này cũng như vào thế giới này, giúp chúng ta ngày càng nói lỏng sự kìm kẹp chặt chẽ của dính mắc, cho đến khi, giống như lớp da cũ kỹ, bị hao mòn kia của con rắn, nó rơi ra mà gần như không cần đến một nỗ lực nào. Điều đó tương tự với các ẩn dụ mà Đức Phật đã dạy: Cái cán rìu sẽ bị mòn dần đi do được sử dụng liên tục; hoặc kể cả với những sợi dây thừng chắc chắn nhất cũng sẽ trở nên giòn và dễ đứt, nếu thường xuyên bị phơi ra giữa mưa, nắng và gió, và rồi cuối cùng sẽ bị đứt rời ra từng mảnh. Cũng tương tự như vậy, các hành động liên tục từ bỏ, buông bỏ sẽ khiến cho các xiềng xích một thời bền

chắc cũng như không thể phá vỡ của tham ái và si ám sẽ trở nên suy yếu và dễ vỡ, cho đến một ngày chúng hoàn toàn bị đoạn diệt.

Như vậy, không có “một hành động bạo lực chống lại tự nhiên” nào được thực hiện trong hành động “lột bỏ lớp da cũ” này. Đó là một tiến trình tự nhiên của sự phát triển, của *sự trưởng thành bên lên* mà trong đó đối tượng của sự dính mắc không còn nữa, giống như lớp da cũ không còn gắn liền vào cơ thể của con rắn nữa. Chỉ bằng cách này mà con người ta mới có thể chế ngự được những thôi thúc của đam mê cũng như những sự tự lừa dối chính mình, những thứ quá mạnh mẽ và đã bám rễ rất sâu ở bên trong tâm mình. Trong hành động giải thoát tối thượng cuối cùng, không có điều gì bị phá vỡ một cách thô bạo cả, mà thực ra là chúng đã được tách rời khỏi thân và tâm, hoặc là sự gắn kết của chúng với thân và tâm đã khá lỏng lẻo, yếu ớt. Khi đó, chỉ cần một nỗ lực cơ bắp mạnh mẽ cuối cùng là đủ để rũ bỏ lớp da cũ vô ích. Đó là sự rũ bỏ khái niệm sai lầm về một cái tôi tưởng tượng đã che giấu quá lâu bản chất thực sự của cái thân và tâm này.

Ở đây, phơi bày ra ngay trước mặt thiền sinh là một đồng vô hồn các suy nghĩ mỏng manh và nhàu nát, giống như lớp da đã hao mòn của con rắn. Trước đây, đã có lúc chúng dường như tràn ngập với một vẻ đẹp quyến rũ — các niệm tưởng đầy ngã mạn và lừa dối về cái “tôi” và “của tôi”. Nhưng giờ đây, sự si ám này

không còn nữa, và một “lớp da khái niệm” mới đã được phát triển lên, không còn mang màu sắc lừa dối của ngã mạn, tham ái và vô minh nữa, mặc dù chúng cũng vẫn được mô tả bằng những từ ngữ không hoàn hảo. Tâm và thân bây giờ được hiểu rõ như chúng thực sự là. Giờ đây chúng ta không còn hiểu sai về thân và tâm nữa, về những gì mà chúng không phải là cũng như không còn mong đợi gì ở chúng nữa, những gì mà chúng không thể mang đến: Một sự hạnh phúc trường cửu. Gánh nặng to lớn của lo lắng, của sợ hãi, của thất vọng và của những tham ái không bao giờ được thoả mãn sẽ được trút bỏ! Tâm sẽ trở nên nhẹ nhàng và tự do biết bao, nếu chúng ta rũ bỏ sự dính mắc vào những gì không phải là của mình!

Những gì thực sự cần phải rũ bỏ là sự dính mắc được cắm rễ trên nền tảng của ảo tưởng về một cái tôi. Tuy nhiên, cho đến khi nó được loại bỏ hoàn toàn, ảo tưởng về một cái tôi này sẽ vẫn còn dính chặt vào thân và tâm của chúng ta, do bởi sức mạnh của ba sợi dây trói mạnh mẽ và cũng là nguồn nuôi dưỡng nó: Ngã mạn, tham ái và si ám. Ngay cả khi những hiểu biết sai lầm về bản ngã đã được loại bỏ trên phương diện tâm trí, thì hai “nguồn nuôi dưỡng” còn lại, ngã mạn và tham ái, vẫn đủ mạnh để tạo nên sự đồng hoá giữa tâm và thân (hoặc một số đặc tính của chúng) với một bản ngã tưởng tượng.

Sự đồng hoá này cần phải được phá huỷ ở cả ba cấp độ, cho đến khi cả tâm và thân trở nên xa lạ như là

những chiếc lá khô trong khu rừng Jetavana mà Đức Phật đã từng nhặt lên, và hỏi các vị Tỳ-khuru rằng, liệu những chiếc lá này là tự ngã hay là tài sản của chính họ. Các vị ấy đã trả lời: “Chắc chắn là chúng không phải là tự ngã của chúng con hay là bất cứ thứ gì thuộc về tự ngã của chúng con.” Và rồi Bậc đạo sư đã dạy rằng: “Vì vậy, này hỡi các Tỳ-khuru, hãy từ bỏ những gì không phải là của mình! Hãy từ bỏ mọi dính mắc vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức⁹” (*Trung Bộ Kinh*, 22¹⁰).

⁹ Đây là “năm uẩn” (*pañcakkhandhā*) mà Đức Phật phân rã cái tôi cá nhân này ra thành từng thành phần.

¹⁰ Tham khảo bản dịch Việt tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung22.htm>.

(Không sờ hữu)

Do vậy, này các Tỳ-khuru, cái gì không phải của các Ông, các Ông hãy từ bỏ. Các Ông từ bỏ, sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, cái gì không phải của các Ông? Chư Tỳ-khuru, sắc không phải của các Ông, hãy từ bỏ sắc. Các Ông từ bỏ sắc sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, thọ không phải của các Ông, hãy từ bỏ thọ. Các Ông từ bỏ thọ sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, tưởng không phải của các Ông, hãy từ bỏ tưởng. Các Ông từ bỏ tưởng sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, các hành không phải của các Ông, hãy từ bỏ các hành. Các Ông từ bỏ các hành sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, thức không phải của các Ông, hãy từ bỏ thức. Các Ông từ bỏ thức sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông.

Chư Tỳ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Trong rừng Jetavana này, nếu có người thu lượm cỏ, cây, nhánh, lá rồi đốt hay làm với chúng tùy theo ý muốn, các Ông có nghĩ chẳng? Người ấy thu lượm chúng ta, đốt chúng ta hay làm với chúng ta tùy theo ý muốn?

Chắc chắn không có gì là khó khăn để từ bỏ những gì mà rõ ràng là quá xa lạ và vô giá trị đối với chúng ta, cũng giống như những chiếc lá khô đó, hay bất kỳ một thứ gì vật vãnh tầm thường mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống. Trong khi đó, việc từ bỏ một thứ gì đó hữu hình mà chúng ta yêu quý hay một con người mà chúng ta thương yêu thì khó khăn hơn nhiều. Và điều khó làm nhất là tách rời được mình ra khỏi cái thân này cùng với những thú vui của nó, tách rời ra khỏi những điều chúng ta thích và không thích, tách rời ra khỏi các sự tận hưởng ở trong tâm đối với những suy nghĩ của chúng ta, tách rời ra khỏi những khuynh hướng và thói quen có cội rễ sâu xa; tóm lại, là tách rời ra khỏi tất cả những gì mà chúng ta đã đồng hoá chúng như là một “cái tôi” chắc thật này theo bản năng mà không hề có một chút nghi ngờ nào cả. Tất cả những thành phần này của thứ được cho là “cái tôi” này của chúng ta rõ ràng là đang thay đổi, mà đôi khi rất nhanh chóng và thậm chí hoàn toàn thay

- Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, vì nó không phải tự ngã hay không phải sở thuộc của ngã.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, cái gì không phải của các Ông, các Ông hãy từ bỏ. Các Ông từ bỏ sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, và cái gì không phải của các Ông? Chư Tỳ-khuru, sắc không phải của các Ông, hãy từ bỏ sắc. Các Ông từ bỏ sắc sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông. Chư Tỳ-khuru, thọ... (như trên)... Chư Tỳ-khuru tưởng... (như trên)... Chư Tỳ-khuru, hành... Chư Tỳ-khuru, thức không phải của các Ông, hãy từ bỏ thức. Các Ông từ bỏ thức sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các Ông.

đổi; đôi khi những điều mà chúng ta thích hay không thích, những thói quen và ý tưởng đã thay đổi thành những thứ hoàn toàn là trái ngược. Tuy nhiên, chúng ta vẫn cứ tiếp tục một lòng, một dạ đồng hoá mình với những trạng thái mới này của tâm như thể chúng vẫn chính là cái tôi, cái bản ngã cũ kỹ kia. Ảo tưởng về một bản ngã này rất lì lợm và do đó rất khó để bị phá vỡ.

Tuy nhiên, đó cũng chính là nhiệm vụ khó khăn nhất mà Đức Phật đã kêu gọi chúng ta: “Hãy từ bỏ những gì không phải là của con! Và cái gì không phải là của con? Sắc (thân xác) này không phải là của con: Hãy từ bỏ nó đi! Việc từ bỏ nó sẽ mang lại cho con sự an lạc và hạnh phúc. Thọ, tưởng, hành, và thức không phải là của con: Hãy từ bỏ chúng! Việc từ bỏ chúng sẽ mang lại cho con sự an lạc và hạnh phúc.”

Ở đây, chúng ta cần nhắc nhở bản thân mình rằng, chính *sự dính mắc* vào năm uẩn mới là thứ phải được từ bỏ và đây là một tiến trình diễn ra từng bước một. Chúng ta không nên mong rằng, những điều mà chúng ta thích hoặc không thích theo thói quen của mình, những sự tận hưởng ở trong tâm mình cũng như những tham muốn của chúng ta sẽ biến mất cùng một lúc; chúng cũng không thể hoặc không nên bị phá huỷ bằng vũ lực. Cái tự ngã có vẻ chắc nịch và dễ nhận ra này được xây dựng nên nhờ vào sự nuôi dưỡng đều đặn đến từ thân và tâm bấy lâu nay. Lặp đi lặp lại hàng nghìn lần trong một ngày, chúng ta tiếp

cận cũng như mê mải với các đối tượng mà chúng ta tham muốn, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Hết lần này đến lần khác, chúng ta biến các đối tượng này trở thành “của mình” và tin rằng chúng là của mình. Quá trình liên tục của việc tích lũy sự trói buộc và sự tự đồng hoá này giờ đây cần phải được đảo ngược lại bằng quá trình từng bước một làm tách rời chúng ra, đạt được bằng cách làm tan rã hoặc chấm dứt các sự đồng hoá sai lầm mà chúng ta duy trì bấy lâu nay. Phật pháp chủ yếu bao gồm các công cụ trợ giúp, hỗ trợ chúng ta thực hiện nhiệm vụ xử lý dần dần này, giúp chúng ta sống một cách đúng đắn và suy nghĩ một cách đúng đắn. Ấn dụ về lớp da bị bào mòn của con rắn là một trong những sự hỗ trợ này, và nó mang đến rất nhiều ý nghĩa, nếu được nhìn nhận như vậy. Dưới đây là một số quán tưởng hữu ích về sự ẩn dụ này:

(1) Hãy xem xét làn da bao bọc cơ thể của mình: Hiện tại thì nó đang căng tràn, săn chắc, đầy sức sống và khoẻ mạnh với các mạch máu ấm áp của chúng ta đang đập rộn ràng ở bên dưới nó. Bây giờ, hãy tưởng tượng cũng cùng lớp da đó đang nằm ở ngay trước mặt bạn, nhưng vô dụng và không còn sự sống, giống như đồng da rắn đã bị lột bỏ. Bằng cách này, bạn có thể quán tưởng *làn da*, là một trong 32 bộ phận của cơ thể, là các đề mục thiền trong pháp quán 32 thể trước ¹¹được Đức Phật dạy. Quán tưởng một cách

¹¹ Pháp thiền này, được đề cập trong Kinh Tứ Niệm Xứ và được giải thích chi tiết trong Visuddhimagga (Chương VIII), thân được

sống động như vậy trong cuộc sống sẽ giúp bạn xả ly và tách rời mình ra khỏi cơ thể.

(2) Giống như loài rắn, không ngần ngại tuân theo “quy luật sinh học của loài mình” khi cần phải lột bỏ lớp da cũ của nó, một sự từ bỏ đúng đắn sẽ không bị dao động hay bị chùn bước bởi những hành động từ bỏ, khi sự hiểu biết đúng đắn về thực tại yêu cầu chúng được thực hiện. Giống như loài rắn không than khóc khi mất đi lớp da cũ kỹ của nó, sự từ bỏ đúng đắn cũng không hối tiếc khi nó loại bỏ những gì là vô giá trị, là không thực chất, và thay thế nó với những điều mới mẻ và đẹp đẽ hơn: Đó là hạnh phúc của sự xả ly, niềm hân hoan khi đạt được tự do, sự thanh thản của trí tuệ và sự rạng rỡ của một cái tâm được thanh lọc và định tĩnh. Chính sức mạnh ngày càng tăng của trải nghiệm mới này sẽ dần dần dọn đường cho sự giải thoát cuối cùng.

(3) Theo như chú giải được trích dẫn ở trên, con rắn cảm thấy ghê tởm lớp da cũ, khi nó vẫn chưa được bong tróc hoàn toàn, khi một phần của lớp da cũ vẫn còn dính chặt vào cơ thể của mình. Tương tự như vậy, cảm giác ghê tởm đối với những trói buộc và uesthiễm vẫn còn “dính” lại ở trong tâm sẽ khiến cho vị đệ tử cảm thấy rằng, cần phải khẩn cấp hơn nữa trong cuộc chiến đấu nhằm đạt đến sự giải thoát cuối cùng. Một sự ghê tởm như vậy là dấu hiệu về một sự xả ly,

quán qua các bộ phận cấu thành của nó, chẳng hạn như da, cơ, gân, xương, các cơ quan nội tạng, bài tiết, ...

buông bỏ ngày càng gia tăng của vị ấy. Nó được củng cố bởi một nhận thức ngày càng tăng về những nguy hiểm gắn liền với những uế nhiễm chưa được loại bỏ ở trong tâm, ở trong những phiền não chưa được loại bỏ – là những mối nguy hiểm cả cho chính mình và những người khác. Khi nhìn thấy được những mối nguy hiểm này, vị ấy lại càng thấm thía hơn toàn bộ hoàn cảnh khốn khổ của con người cũng như tình trạng nguy hiểm của vòng luân hồi. Rồi khi càng tiến triển hơn trong việc rèn luyện tinh thần và tu dưỡng đạo đức, thì sự ghê tởm của vị ấy cũng sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn đối với những gì mà vị ấy vẫn không thể chấp nhận được trong quá trình rèn luyện và tu dưỡng đó. Vì thế Đức Phật đã dạy Rāhula, người con trai của Ngài rằng: “Hãy tạo ra sự ghê tởm này ở trong con” (*Kinh Tập, 340*¹²).

Sự ghê tởm (*nibbīdā*) này thường được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo như là một sự trợ giúp cũng như là một giai đoạn trên con đường đạt tới sự xả ly hoàn toàn. Trong tám trí¹³, như được trình bày ở phẩm Tuệ — Đạo tri kiến thanh tịnh của cuốn *Thanh tịnh đạo*, quán niệm sự ghê tởm (*nibbīdānupassanā*) dẫn đến sự nhận biết về những nguy hiểm và đau khổ của vòng luân hồi (*saṃsāra*), khi các hành của sự tồn tại trở nên vô vị và nhạt nhẽo đối với thiện sinh. Ở trong

¹² Tham khảo bản dịch Việt tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt2.htm>

¹³ Tham khảo Visuddhimagga, XXI, 43: <https://www.budsas.org/uni/u-thanhtinh-dao/ttd-21a.htm>

vô số các đoạn kinh, Đức Phật đã dạy rằng, khi vị đệ tử thấy được các thành phần của thân và tâm là vô thường, khổ và vô ngã, vị ấy sẽ trở nên chán ghét chúng; nhờ vào sự chán ghét này mà vị ấy trở nên thản nhiên, và cũng nhờ vào sự chán ghét này mà vị ấy được giải thoát. Bản thân Bát Chánh Đạo được tán dương bởi vì con đường này dẫn đến sự chán ghét hoàn toàn với thế tục, thản nhiên, đoạn diệt, bình yên, trí tuệ trực tiếp, giác ngộ và Niết-bàn¹⁴.

Khi thiền sinh đạt đến một tuệ giác sâu sắc và mạnh mẽ hơn, những gì được gọi là “ghê tởm” (tiếng Pāli là *nibbida*) sẽ mất đi cảm xúc mạnh mẽ của sự ác cảm và ghê tởm. Thay vào đó, nó biểu hiện như là một sự rút lui, xả ly và quay lưng lại với thế tục cũng như quay lưng lại với những phiền não còn sót lại của chính mình.

(4) Giống như loài rắn cần dựa vào một hòn đá hoặc rễ cây làm điểm tựa để lột bỏ lớp da cũ của mình, các vị thầy thời xa xưa đã dạy một cách tương tự rằng, người đệ tử tinh tấn cần tận dụng hết mức sự hỗ trợ của thiện bạn hữu trong nỗ lực hướng tới sự giải thoát hoàn toàn. Sự quan tâm không ngừng, những lời khuyên bảo trí tuệ cũng như tấm gương đầy cảm hứng của thiện bạn hữu có thể là một sự hỗ trợ mang

¹⁴ Tham khảo Visuddhimagga, XXI, 43 (<https://www.budsas.org/uni/u-thanh tinh-dao/ttd-21a.htm>); Bài Kinh về Đặc tính của Vô ngã và Kinh Lửa (trong Ba bài kinh chủ yếu của Đức Phật, do Tỳ kheo Nānamoli dịch; Trong tuyển tập Bánh xe số 17); Trung Bộ Kinh, 83.

tính quyết định trong nỗ lực gian khổ nhằm giải thoát bản thân mình khỏi những gánh nặng của tham ái, yếu đuối và những thói quen ngoan cố.

Đức Phật thường ca ngợi và nhấn mạnh giá trị của những mối quan hệ cao quý, thiện bạn hữu này. Có lần Tôn giả Ānanda, một vị đệ tử rất sùng kính Đức Thế Tôn, đã phát biểu rằng, thiện bạn hữu được ví như là “một nửa đời sống phạm hạnh¹⁵”, tin rằng Ngài đã ca ngợi xứng đáng giá trị của nó. Tuy nhiên, Đức Phật đã dạy rằng: “*Chớ có nói vậy, này Ānanda! Chớ có nói vậy, này Ānanda! Toàn bộ Phạm hạnh này, này Ānanda, là thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình*” (*Samyutta Nikāya — Tương Ưng Bộ Kinh*¹⁶). Nếu điều này là đúng cho đời sống tâm linh của một vị tu sĩ, thì hẳn là càng có thêm lý do để trân trọng hơn nữa thiện bạn hữu trong đời sống thế tục nói chung, với tất cả những khắc nghiệt và nguy hiểm của nó, cùng với những đấu tranh và cám dỗ, cũng như những sự tiếp xúc hầu như không thể tránh khỏi với những con người xấu ác. Thiện bạn hữu là một điều rất hiếm có và quý giá. Nó thực sự là một trong số ít ỏi những sự an ủi mà thế giới này có thể mang lại. Tuy nhiên, ngoài niềm an ủi quý báu của thiện bạn hữu, nếu như không có sự cứu rỗi lớn hơn đến từ thông điệp từ bi của

¹⁵ “Một nửa Phạm hạnh này, bạch Thế Tôn, là thiện bạn hữu (kalyāsamittatā), thiện bạn đồng (kalyānasahāyatā), thiện thân tình (kalyāsam-pavankatā).” - Tương Ưng Bộ Kinh. Tham khảo bản kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45a.htm>

¹⁶ Tham khảo bản Kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45a.htm>

Đức Phật về một con đường rộng mở dẫn đến sự giải thoát cuối cùng khỏi mọi đau khổ, thì thế giới chúng ta sẽ thực sự chỉ là một “nỗi buồn”.

“Vị Tỳ-khuru”

Ở đây, từ “vị tu sĩ” (*bhikkhu* — Tỳ-khuru) cần phải được hiểu theo cùng một ý nghĩa đã được các chú giải cổ xưa của bản kinh Tứ Niệm Xứ giải thích như sau: *Vị tu sĩ* là một thuật ngữ dùng để đề cập về một con người nhiệt thành nỗ lực hoàn thành việc thực hành giáo pháp. Bất cứ là chư thiên hay loài người, những ai nhiệt thành phấn đấu để hoàn thành việc thực hành giáo pháp, với một tinh thần xuất sắc của một vị tu sĩ, thì bậc Đạo sư xưng lên ở đây như là một vị tu sĩ. Quả thực là, nếu một người tuân theo lời dạy của Ngài, thì cho dù đó là thần thánh hay con người đều được gọi là “tu sĩ”.

“Bờ này và bờ kia” (*ora-pāram*)

Vậy thì điều mà cuối cùng cần phải từ bỏ, chẳng hề hối tiếc là điều gì? Ở trong bản kinh, nó được gọi là “bờ này và bờ kia”. Từ Pāli gốc có nghĩa là hai bờ sông. “Bờ này” là đề cập đến cõi giới ở hiện tại này, trong đó chúng ta đang trải nghiệm cuộc sống với vai trò là con người; “Bờ kia” là bất kỳ cõi giới nào kế tiếp, vượt ra khỏi thế giới hiện tại này, mà những hành động có chủ ý (nghiệp — *kamma*) của chúng ta có thể dẫn chúng ta đến. Đó là những kiếp sống ở tương lai của chúng ta, luân chuyển trong vòng luân hồi (*samsāra*), tái sinh này. Nó có thể là một cõi giới của

hạnh phúc thiên đường, hoặc cũng có thể là một cõi giới của đau khổ như địa ngục, hoặc là một cõi giới mà trí tưởng tượng của chúng ta tạo ra và trái tim của chúng ta khao khát. Giống như cuộc sống trên trái đất này, cuộc sống ở bất kỳ một cõi giới nào khác ngoài cõi giới hiện tại này cũng đều nằm trong tổng thể của sự tồn tại. Duy chỉ có Niết-bàn (*Nibbāna*) là “vượt ra ngoài sự tồn tại”.

Cụm từ “bờ này và bờ kia” cũng còn được dùng cho tất cả những cặp đối lập, phân biệt, hay chia đôi khác nhau mà tâm chúng ta thường dán nhãn, đề nghị. Ví dụ như, thấp kém và cao đẹp, cái ở bên trong và cái ở bên ngoài, cái tốt (được khẳng định một cách quả quyết từ cuộc sống) và cái xấu, sự chấp nhận và sự từ chối. Tóm lại, nó diễn tả một trò chơi không ngừng lặp lại của các cặp đối lập xảy ra ở bên trong tâm. Chính trò chơi này là thứ nuôi dưỡng vẩn cờ mang tên cuộc sống với những sự bất mãn, thất vọng và đau khổ không thể giải quyết được đi cùng với nó. Vì vậy, Đức Phật đã kêu gọi chúng ta hãy từ bỏ nó.

Việc vượt lên trên khuôn khổ của những cặp đối lập này, một sự tách rời luôn ra khỏi “cả hai phía” là một trong những nhịp điệu được lặp đi lặp lại trong *Kinh Tập* (*Sutta Nipāta*). Trong số các cặp đối lập khác nhau cấu trúc nên suy nghĩ, thái độ và cảm xúc của chúng ta, cặp đôi nổi bật nhất là “thấp kém và cao đẹp”. Tất cả mọi giáo lý, học thuyết về tôn giáo, đạo đức, xã hội và chính trị do con người nghĩ ra đều sử dụng sự

phân chia này. Và mặc dù định nghĩa về hai thuật ngữ này có thể khác nhau rất nhiều, mọi học thuyết đều chia sẻ chung một điều rằng, chúng yêu cầu phải từ bỏ sự thấp kém và gấn chặt một cách chắc chắn và đặc biệt với những gì được ca ngợi là “cao đẹp”, “cao đẹp hơn” hoặc “cao đẹp nhất” ở trong giáo lý đó.

*Ai thiên trú trong kiến,
Xem kiến ấy tối thắng,
Ở đời đặt kiến ấy,
Vào địa vị tối thượng.
Người ấy nói tất cả,
Người khác là hạ liệt,
Do vậy không vượt khỏi,
Sự tranh luận ở đời.
Kinh Tập, 796¹⁷*

Tuy nhiên, trong bất kỳ một lĩnh vực nào mà con người quan tâm, kể cả thế tục lẫn tôn giáo, việc bám chấp vào một sự phân biệt “cao đẹp và thấp kém” chắc chắn sẽ dẫn đến đau khổ. Khi chúng ta dính mắc vào bất cứ một điều gì và xem nó như là “cao đẹp”, và rồi nếu đối tượng thay đổi, chúng ta sẽ đau khổ; hoặc nếu thái độ của chúng ta thay đổi, chúng ta sẽ thấy mình bối rối và bất mãn.

Bất chấp tất cả những trải nghiệm lặp đi lặp lại ngăn ngừa, chóng tàn đó, cũng như bất chấp tất cả những

¹⁷ Tham khảo kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

thất vọng trước đó, con người ta vẫn nuôi dưỡng một niềm hy vọng viển vông rằng những gì họ yêu dấu và bám víu vào sẽ ở lại với họ mãi mãi. Chỉ một số ít những ai “có ít hoặc không hề có bụi ở trong mắt” mới hiểu ra được rằng, trò chơi của những cặp đối lập này là không thể kết thúc được ở trong phạm vi của nó. Và chỉ có một người, Đức Phật, đã chỉ cho chúng ta cách bước ra khỏi trò chơi nguy hiểm này. Ngài, nhà giải thoát vĩ đại, đã chỉ ra rằng con đường đi đến một sự tự do đích thực nằm ở việc từ bỏ cả hai mặt của sự phân đôi này, và thậm chí còn nhấn mạnh rằng giáo lý của Ngài chỉ là một chiếc bè được đóng ra để vượt qua sông chứ không phải là thứ để dính mắc vào:

“Chư Tỳ-khuru, các ông cần hiểu ví dụ cái bè. Chánh pháp còn phải bỏ đi, huống nữa là phi pháp.” — Trung Bộ Kinh, 22¹⁸

“Này Udayi, ông có thấy chằng, có kết sử gì, nhỏ hay lớn mà Ta chưa nói đến sự từ bỏ?” — Trung Bộ Kinh, 66¹⁹

Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu rõ và phải luôn nhắc nhở bản thân rằng, việc hoàn toàn từ bỏ được cả hai phía, vượt lên trên phạm trù của các mặt đối lập này, là mục tiêu cuối cùng của chúng ta, là đích cuối mà chúng ta đến sau một cuộc hành trình dài. Trong cuộc hành trình dài này, chắc chắn rằng người lữ hành sẽ phải

¹⁸ Tham khảo kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung22.htm>

¹⁹ Tham khảo kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung66.htm>

trải qua những thăng trầm trong luân hồi, sẽ phải chạm trán hết lần này đến lần khác trò chơi của những mặt đối lập. Và vị ấy sẽ cần phải đưa ra những lựa chọn của riêng mình cũng như chọn lựa các giá trị sống cho chính mình. Vị ấy không bao giờ nên cố gắng bay bổng ở bên trên thực tại của những cặp đối lập này, khi bản thân chỉ được trang bị nghèo nàn với một đôi cánh mỏng manh. Nếu không, số phận của vị ấy sẽ như một cú ngã đau đớn từ trên không xuống, như câu chuyện của nhân vật thần thoại Hy Lạp Icarus²⁰. Ở tại một thời điểm cụ thể, dựa trên sự hiểu biết và sức mạnh tốt nhất của chính mình, vị ấy cần phải kiên quyết chọn phía “cao đẹp” hơn, thay vì phía “thấp kém” hơn, kiên quyết theo đuổi những gì là có lợi ích dựa trên quan điểm của Pháp và tránh xa những gì là có hại. Tuy nhiên, vị ấy cần xem những lựa chọn và giá trị của mình giống như một chiếc bè, không nên dính mắc vào chúng trong phạm vi lợi ích của chúng, mà luôn sẵn sàng bỏ chúng lại ở phía sau để bắt tay vào chặng tiếp theo của cuộc hành trình. Khi vẫn đang còn ở trong cõi thế tục này, vị ấy không bao giờ được phép quên hoặc coi thường sự hiện diện của phần “thấp kém hơn” ở bên trong mình, những mặt tối trong bản chất của mình, và vị ấy cần phải học cách để đối phó với chúng một cách khôn ngoan, thận

²⁰ Xuất hiện trong Thần thoại Hy Lạp từ hơn 2000 năm về trước, câu truyện về cậu bé Icarus hay “Đôi cánh Icarus” dùng để chỉ những người nuôi mộng tưởng vượt quá khả năng của bản thân mình (Nguồn: <https://trithucvn2.net/van-hoa/tim-hieu-nghe-thuat-phuc-hung-ky-iv-icarus-mong-tuong-chinh-phuc-bau-troi.html>)

trọng cũng như kiên quyết.

Để vượt qua đại dương của cuộc đời và đặt chân đến “bờ bên kia” một cách an toàn, cần phải có kỹ năng lèo lái vượt qua các dòng chảy cũng như những dòng chảy cắt ngang cuộc đời. Tuy nhiên, để thích nghi với những dòng chảy ở bên trong cũng như ở bên ngoài đó, chúng ta cần phải tỉnh giác. Đôi khi những dòng chảy này có thể quá mạnh bạo và chúng ta phải biết khi nào thì cần chống lại chúng. Có những lúc, chúng ta cần phải áp dụng tinh tấn một cách khéo léo để tránh né hoặc chiến đấu với những gì là xấu xa cũng như để tạo nên và bảo tồn những gì là tốt đẹp. Vào những lúc khác, điều khôn ngoan mà chúng ta cần làm là phải kiềm chế lòng nhiệt thành quá mức và thiếu kiên nhẫn của mình, để quay trở lại một thái độ tiếp nhận, cho phép các tiến trình phát triển ở bên trong trưởng thành lên theo tốc độ riêng của chúng. Với sự thích ứng được định hướng một cách khôn ngoan như vậy, chúng ta có thể học được cách để coi trọng hoàn toàn cả hai mặt của mọi tình huống, cũng như tính hai mặt trong bản chất ở bên trong của chính chúng ta và trong những hoàn cảnh khách quan mà chúng ta gặp phải. Chỉ có thể bằng cách đối diện và hiểu rõ hai mặt của một sự việc thông qua trải nghiệm trực tiếp của chính mình thì chúng ta mới có thể làm chủ và cuối cùng là vượt qua được chúng, những cặp đối lập này.

Một sự đáp ứng ngày càng tinh tế hơn đối với trò

chơi của các mặt đối lập này sẽ dạy chúng ta cách cân bằng, làm hài hoà cũng như củng cố các năng lực tâm (*indriya*) của mình bằng cách giảm bớt đi vô số những sự thiếu sót không cần thiết mà chúng ta tạo nên. Nếu cần phải cân nhắc giữa hai năng lực tâm tích cực mang tính cân bằng, đối ngẫu cho nhau, ví dụ như tấn căn và định căn, một cách tự nhiên chúng ta sẽ thích củng cố năng lực tâm đang yếu hơn thay vì làm giảm đi năng lực tâm đang mạnh hơn và do đó sẽ thiết lập lại sự cân bằng của các năng lực tâm ở một mức độ cao hơn. Chỉ có thể với sự cân bằng hài hòa giữa các năng lực tâm đã được phát triển một cách mãnh liệt mà chúng ta mới có thể chuyển sang giai đoạn phát triển kế tiếp: “vượt lên trên phạm trù của cả hai mặt đối lập”, có được sự hiểu biết ở tận gốc rễ cũng như làm chủ được những mặt đối lập mà thực ra chúng chỉ đơn thuần là một lớp áo ở bên ngoài, chẳng hạn như sự cứng rắn và dịu dàng, sẽ chỉ xuất hiện như là các mặt đối lập nếu chúng bị cô lập hoặc không được cân bằng.

Sự hài hoà mang tính động chứ không phải tĩnh này sẽ đạt đến mức độ hoàn hảo của nó ở trong sự cân bằng và xả ly của một bậc A-la-hán, Đấng Giải Thoát, là một sự xả ly rộng lớn hơn, sâu sắc hơn và mạnh mẽ hơn bất kỳ điều gì mà một con người bình thường có thể hình dung được.

Trên phương diện *cảm xúc*, sự xả ly này của bậc A-la-hán được biểu thị bằng một sự cân bằng hoàn hảo và

không gì có thể lay chuyển được của vị ấy giữa những thăng trầm trong cuộc sống, cũng như khi vị ấy đối mặt với tất cả những vấn đề và xung đột có thể xảy ra trong phạm vi mà Ngài trải nghiệm. Sự xả ly này không phải là một sự xa lánh, lánh đạm mà là một sự đáp ứng cân bằng trước bất kỳ tình huống nào, được thúc đẩy và định hướng bởi trí tuệ và lòng bi mẫn.

Trên phương diện *cố ý và chủ động*, sự xả ly này của bậc A-la-hán được biểu hiện như là sự giải thoát khỏi mọi thiên vị; là những lựa chọn chín chắn giữa hành động và không hành động, cũng được thúc đẩy bởi trí tuệ và lòng bi mẫn; là một sự cân bằng hoàn hảo khi lựa chọn được quyết định.

Trên phương diện *nhận thức và trí óc*, sự xả ly này của bậc A-la-hán được biểu hiện ở sự suy xét cân bằng trong bất kỳ một tình huống hoặc suy nghĩ nào, được đặt trên nền tảng của sự đánh giá một cách chánh niệm và thực tế; chính sự cân bằng này của tuệ giác sẽ giúp tránh được mọi cạm bẫy của những quan điểm nhận thức mang tính cực đoan.

Đây là ba khía cạnh xả ly của một bậc A-la-hán, là hiện thân của con đường trung đạo vượt ra khỏi mọi phạm trù của các sự cực đoan và các mặt đối lập.

Cấu trúc của các đoạn kệ

Ở trong mỗi một đoạn kệ của bản kinh, việc từ bỏ “bờ này và bờ kia” được đề cập ở phần điệp khúc đều liên

quan đến việc từ bỏ một phiền não cụ thể nào đó ở trong tâm (*kilesa*), hoặc một sự bóp méo cơ bản nào đó của thái độ và nhận thức, như được nhắc đến ở những dòng đầu tiên của đoạn kệ (luôn có hai vế trong nguyên bản tiếng Pāli). Ấn ý đằng sau mỗi liên hệ này là, chỉ khi loại phiền não được đề cập đến trong những dòng đầu tiên được loại bỏ hoàn toàn (*asesam*, nghĩa là “không còn dư sót lại gì”) — như đã nêu rõ ràng trong các câu 2, 3 và 4 — thì vị ấy mới có thể vượt ra khỏi được phạm trù của cả hai mặt đối lập liên quan đến loại phiền não đó. Chỉ có thể bằng cách loại bỏ hoàn toàn thì các phiền não đó mới được đoạn diệt ở tận gốc rễ, ở trong dạng thức thấp cấp cũng như cao cấp của chúng, thô tháo cũng như vi tế, biểu hiện rõ ràng ra bên ngoài hay là đang ngủ ngầm ở bên trong. Chỉ cần còn sót lại một chút dư lượng của phiền não tương ứng thôi cũng đủ để làm sống lại toàn bộ trò chơi của các mặt đối lập cũng như tái diễn lại các cực đoan này. Không phía nào trong một cặp đối lập có thể loại trừ ảnh hưởng của phía kia mà vẫn giữ nguyên được cùng một mức độ mạnh hay yếu của nó. Sẽ luôn có một sự dao động không ngừng giữa “cao” và “thấp” đối với mức độ của phiền não, đối với việc đánh giá các phẩm chất tâm, cũng như đối với các hình thức tồn tại mà phiền não có thể dẫn đến.

Việc *hoàn toàn* nhổ bật tận gốc rễ các phiền não sẽ chấm dứt sự tái sinh, bờ này hay bờ kia, cao đẹp hay thấp kém, vốn vẫn diễn biến liên tục chừng nào các phiền não vẫn còn tồn tại. Khi việc nhổ bật tận gốc rễ

này đã được hoàn thành, vị ấy sẽ vượt thoát khỏi bờ này và bờ kia, bỏ lại chúng ở phía sau lưng như một thứ gì đó trống rỗng, không có cốt lõi chắc thật và xa lạ — “giống như con rắn lột bỏ lớp da bị bào mòn của nó”.

II. Suy ngẫm về từng đoạn kệ

1. Phần nộ

*Ai nhiếp phục phần nộ
Đang được đẩy khởi lên,
Như dùng chất linh dược,
Ngăn độc rắn lan rộng
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Đoạn kệ đầu tiên này so sánh cơn phần nộ, là một cơn sân giận hay thịnh nộ mãnh liệt, với nọc độc của rắn đang nhanh chóng lan ra khắp mọi nơi trong cơ thể của người bị cắn. Loài rắn nói chung, hay ít ra là một số loài rắn, luôn được coi là một loài động vật dễ cáu giận với nọc độc nguy hiểm của nó. Phần nộ là kết quả của sân hận, là một trong ba gốc rễ mạnh mẽ²¹ của mọi điều xấu ác và đau khổ. Thuật ngữ “sân hận” (*dosa*)

²¹ Tham khảo bài “Sân hận - Gốc rễ bất thiện” của Irene Quittner, Lá Bồ Đề, Số A 16.

bao gồm tất cả các mức độ của sự ác cảm, từ mức độ yếu nhất là không thích cho đến cơn phẫn nộ mãnh liệt nhất. Thực ra, từ Pāli *koḍha* được sử dụng trong đoạn kệ này và được dịch ở đây là cơn “phẫn nộ”. Từ này thực sự bao gồm toàn bộ phạm vi của những cảm xúc đối kháng. Tuy nhiên, chúng tôi đã chọn ra hình thức cực đoan của nó là cơn “phẫn nộ” do bởi nó phù hợp và dựa trên một thực tế rằng, hình thức ít mãnh liệt hơn của nó được đề cập đến ở đoạn kệ số 6, “Phẫn hận”.

Đối với toàn bộ phạm vi của gốc rễ bất thiện sân hận, Đức Phật dạy rằng: “Sân là tội lớn, nhưng lý sân là mau chóng.” (*Tăng Chi Bộ Kinh*, 3:68²²). Có lẽ do bởi cả hai lý do này mà “phẫn nộ” được đề cập trước tiên ở trong bản kinh này, trước các phiền não còn lại ở trong các đoạn kệ sau. Sân hận là một tội ác lớn bởi vì hậu quả của nó. Sự hiện diện của nó tạo ra nguy cơ rơi thẳng xuống vực sâu thấp kém nhất của hành vi vô nhân đạo cũng như rơi thẳng xuống những hình thức tồn tại thấp kém nhất, thậm chí còn lớn hơn cả nguy cơ mà tham ái, một trong ba gốc rễ bất thiện khác, tạo ra. Mặt khác, sân hận cũng lại tương đối dễ dàng được khắc phục, là bởi vì nó tạo ra một trạng thái tâm không vui, không hạnh phúc, đi ngược lại với mong muốn thông thường của con người là được hạnh phúc. Nhưng sân hận sẽ chỉ “dễ dàng được khắc phục” đối với những ai biết rằng, tâm mình cần phải

²² Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

được thanh lọc và sẵn sàng nỗ lực để thực hiện điều đó. Tuy nhiên, đối với những ai hoàn toàn tự đồng hoá mình với sân hận hoặc thậm chí còn cố gắng biện hộ cho sự nóng nảy của mình thì đối với họ, sân hận rất khó để khắc phục và nó còn có thể chai cứng lại, trở thành cá tính hay nổi cáu của họ.

Giống như vết rạn cần cần phải được điều trị kịp thời, nhằm ngăn chặn nọc độc lan nhanh và rộng ra khắp cơ thể, cũng tương tự như vậy, bất kỳ một cơn phần nộ nào khởi sinh lên cũng cần phải được kiềm chế ngay lập tức, nhằm ngăn nó phun trào thành các lời nói và hành động bạo lực, có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng.

Liều thuốc giải độc thực cho mọi hình thức của sân hận là tâm từ (*mettā*), với sự hỗ trợ của đức kham nhẫn và lòng bi mẫn. Nhưng trừ phi tâm mình đã được huấn luyện một cách đúng đắn, bằng không thì mỗi khi phần nộ bùng lên, hiếm khi nó có thể được thay thế ngay lập tức bằng những tâm từ ái. Tuy nhiên, sẽ cần phải dùng đến chiếc phanh hãm ở bên trong cũng như cần phải nhiếp phục²³ những cái tâm sân hận đó ngay lập tức. Bởi vì, nếu điều này không được thực hiện thì tình hình có thể trở nên trầm trọng hơn lên, do sự bộc phát liên tục của những cơn giận sẽ dần lên đến đỉnh điểm, hoàn toàn trở nên mất kiểm

²³ Từ “nhiếp phục” trong đoạn kệ thứ nhất này được dịch ra từ chữ Pāli *vineti*, mà trong số những nghĩa của nó, có thể diễn tả hai sắc thái bao gồm “kiềm chế” và “loại bỏ”.

soát. Việc tạm thời kiềm chế cơn phần nộ như được mô tả ở trên là phù hợp với phương pháp thứ năm được dạy trong bản kinh thứ 20 của *Trung Bộ Kinh* (*Majjhima Nikāya*)²⁴ nhằm loại bỏ những cái tâm không mong muốn, mà cụ thể là cần thu thúc chúng một cách mạnh mẽ. Hành động kiềm chế một cách kiên quyết như vậy sẽ giúp tâm có thời gian để chuẩn bị nhằm đối phó với tình huống một cách chín chắn và bình tĩnh. Lưu ý rằng, mặc dù bị “ngồi đè lên”, cơn giận vẫn có thể cháy âm ỉ như ngọn lửa ẩn ở bên dưới đồng tro tàn, và nó luôn có thể bùng phát trở lại một cách dữ dội hơn trong tương lai. Do đó, vị ấy nên cố gắng làm tan biến hoàn toàn cơn giận khi có một giờ đồng hồ định tĩnh ngay trong ngày mà nó bùng phát, theo một cách thức phù hợp nhất với hoàn cảnh hiện tại. Và giáo pháp có thể đưa ra nhiều công cụ hỗ trợ để thực hiện điều này.

Sân hận có thể trói buộc chúng sinh lại với nhau một cách mạnh mẽ như tham ái, mạnh mẽ đến mức hết lần này đến lần khác kéo lê họ đi qua những cuộc trả thù hoặc phải chống lại sự trả thù trong nhiều cuộc sống. Những tình huống này trước tiên có thể xảy ra ngay “ở đây”, tức là ở trong kiếp sống này, nhưng nó cũng có thể tiếp tục xảy ra ở trong những cuộc sống kế tiếp. Hơn thế nữa, một tâm sân ngoan cố ẩn chứa nguy cơ không ngừng đẩy con người sân giận đó xuống một cõi giới thấp kém khốn khổ, “nằm ngoài sức chịu

²⁴ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung20.htm>

đựng của con người”; hoặc số phận của con người sân hận đó có thể sẽ tái sinh vào cõi giới A-tu-la, là cõi giới của những gã khổng lồ ma quỷ mang trong mình lòng kiêu hãnh của một chiến binh cũng như sự thôi thúc nắm giữ các quyền lực hung hãn, mà một vài vị dường như đã tái sinh trở lại vào cõi người trong thân tướng của những nhà chinh phục và cai trị vĩ đại.

Do bởi “đòn roi” của sân hận và phần nộ mà những làn sóng chất ngất của bạo lực cùng với những cuộc xâm lược hung dữ cứ lặp đi lại, mãi càn quét xuyên suốt qua chiều dài lịch sử của loài người, để lại đằng sau nó một sự huỷ diệt tàn khốc. Mặc dù phát xuất từ cùng một gốc bất thiện duy nhất, sân hận, nhưng những biến cố này lại xuất hiện dưới vô số những hình thức khác nhau: Hận thù chủng tộc, quốc gia, tôn giáo hoặc giai cấp cũng như các dạng cuồng tín phe phái hoặc chính trị khác. Những ai khao khát quyền lực thì luôn biết một điều rằng, chắc chắn là dễ dàng hơn rất nhiều nếu tập hợp mọi người lại dưới danh nghĩa của sự phần nộ, thay vì dưới danh nghĩa của tình thương yêu. Và rất thường xuyên, những nhà lãnh đạo này đã không ngần ngại sử dụng kiến thức của mình một cách vô đạo đức nhằm phục vụ cho tham vọng cháy bỏng cũng như khao khát quyền lực của họ, mà thậm chí họ có thể lạm dụng hàng triệu người như là công cụ hoặc là nạn nhân cho sự sân hận không thể nào nguôi ngoai của chính họ đối với những người khác hoặc đối với chính bản thân mình. Những đau khổ và bất hạnh không kể xiết như vậy đã

được gây ra trong quá khứ và vẫn đang được tiếp tục gây ra cho đến tận ngày nay, như được ghi chép và xác nhận trong các cuốn sách lịch sử cũng như trên báo chí mỗi ngày. Giờ đây, nhân loại đang phải đối mặt với những mối nguy hiểm chết người đến từ các vũ khí công nghệ hiện đại, là công cụ của bạo lực và gây hấn với sức hủy diệt tàn khốc, cũng như những mối nguy hiểm đến từ một bầu không khí hận thù ngày càng được lan truyền ra xa hơn thông qua các phương tiện truyền thông đại chúng hiện đại đi cùng với những sự thao túng tâm trí tinh vi.

Do đó, chúng ta thực sự có đủ lý do để kiềm chế những cơn phẫn nộ cá nhân của mình cũng như đóng góp vào việc giảm bớt sân hận đang xoay vòng trong xã hội. Một lời kêu gọi giảm bớt hận thù và bạo lực trong thế giới ngày nay không còn là một thứ gì đó khô khan về mặt đạo đức và phi thực tế nữa. Đối với mỗi một cá nhân nói riêng và nhân loại nói chung, giờ đây nó đã trở thành một vấn đề sống còn về mặt thể chất cũng như tinh thần.

Nếu “nhìn thấy được mối nguy hiểm ở ngay cả trong một tội lỗi nhỏ nhất” cũng như biết rằng, kể cả những sân hận nhỏ bé nhưng dai dẳng cũng có thể phát triển thành lòng căm hận và bạo lực mãnh liệt, vị ấy sẽ nỗ lực hết mình để loại bỏ hoàn toàn những gốc rễ sâu xa nhất của bất kỳ một tâm sân nào. Điều này đạt được ở tầng thánh thứ ba trên con đường dẫn đến giải thoát, được gọi là tầng thánh A-na-hàm, Bất lai (*anāgāmitā*).

Đối với vị thánh Bất lai, việc quay trở lại “bờ này” của sự tồn tại trong cõi dục giới không còn có thể xảy ra nữa, trong khi sự thoát bỏ “bờ kia”, tức là sự tồn tại trong các cõi sắc giới và vô sắc giới, cũng sẽ được đảm bảo²⁵.

*Sát phần nộ được lạc,
Sát phần nộ không sâu.
Phần nộ với độc căn,
Với vị ngọt tối thượng,
Pháp ấy, bậc Hiền thánh
Tán đồng sự sát bại.
Sát pháp ấy, không sâu,
Hỡi này Vàsava!
Tương Ưng Bộ Kinh, 11²⁶*

2. Tham muốn

*Ai cắt đứt tham dục,
Không còn chút dư tàn,
Như kẻ hái hoa sen
Sinh ra từ ao hồ.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

²⁵ Vũ trụ học Phật giáo công nhận ba cõi giới tồn tại bao gồm: cõi dục giới, cõi sắc giới và cõi vô sắc giới. Sự tồn tại của con người thuộc về cõi dục giới. Những vị thánh Bất Lai sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi sắc giới và thành tựu sự giải thoát ở đó.

²⁶ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu1-11.htm>

Tham muốn (*rāga*) ở đây được ví von với hoa sen, là biểu tượng của cái đẹp. Bởi vì vẻ đẹp của nó mà người ta dễ dàng quên đi rằng, những bông hoa đầy mê hoặc của các niềm vui dục lạc này chắc chắn sẽ sớm héo úa và mất đi vẻ đẹp cũng như sự hấp dẫn của chúng. Nhưng nếu chỉ đơn thuần nhận thức được sự vô thường đó không thôi thì chưa đủ, bởi vì điều đó thậm chí còn có thể làm cho người ta mê đắm hơn nữa cũng như kích thích tham muốn được hái đi hái lại những bông hoa của dục lạc mê đắm này, chừng nào vẫn còn sức lực. Tuy nhiên, tham muốn thì lại thường “sống lâu” hơn sức lực để tìm kiếm hoặc đạt được sự thỏa mãn, và đó là một trong nhiều nguyên nhân nó mang lại khổ đau và thất vọng.

Chỉ cần một khoảnh khắc đơn lẻ, gốc rễ của tham muốn cũng có thể xuyên sâu vào tận bên trong trái tim của chúng ta. Chưa kể đến những rễ nhánh li ti các dính mắc vi tế đi cùng với nó, cũng là thứ rất khó loại bỏ, như chính các tham muốn to lớn, hoặc thậm chí là còn khó khăn hơn. Đức Phật đã dạy rằng: “*Tham, thừa các Hiền giả, là tội nhỏ, nhưng ly tham là chậm chạp.*”²⁷ — **Tăng Chi Bộ Kinh, 3:68** (hoặc dịch theo nghĩa đen là “tham thì ít đáng trách hơn”). Tuyên bố này có thể nghe lạ thường. Bởi vì, trên thực tế, tham muốn là một trong ba gốc rễ của bất thiện và cũng là một hình thức của tham ái, là nguyên nhân cơ bản của đau khổ.

²⁷ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

Tuy nhiên, lòng tham thì lại “ít đáng trách” hơn là sân hận, ví như trong những trường hợp mà việc thỏa mãn lòng tham đó không vi phạm nền tảng đạo đức cơ bản cũng như không gây hại cho người khác, chẳng hạn việc thưởng thức đồ ăn ngon, sự thỏa mãn tình dục trong khuôn khổ của giới thứ ba (không tà dâm), ...

Tuy nhiên, tất cả mọi hình thức của tham muốn, dù là ở trong hay nằm ngoài các chuẩn mực đạo đức, thì chúng vẫn đều là bất thiện (*akusala*). Bởi vì, chúng xiềng xích con người vào “nhà tù” của nghiệp và chắc chắn sẽ dẫn đến đau khổ. Do đó, đối với những ai khao khát một sự thanh tịnh hoàn hảo cũng như một sự giải thoát cuối cùng, thì mọi hình thức của tham ái, cho dù là thô hay tế, đều là chướng ngại.

“Tất cả mọi tham muốn đều mong muốn một sự vĩnh cửu” (Friedrich Nietzsche) — nhưng đó lại là điều không thể. Bởi vì, mặc dù bản thân tham muốn có thể tồn tại một cách vĩnh cửu mà không bao giờ bị dập tắt, nhưng mục tiêu của tham muốn thì chắc chắn là vô thường, chóng bị đoạn diệt. Khi các mục tiêu của tham muốn bị đoạn diệt (trong trường hợp chúng phải bị đoạn diệt) hoặc không thể đạt được (là điều vẫn thường xảy ra), thì khổ đau là kết quả sẽ xảy đến đối với người tham muốn. Hoặc nếu lòng tham muốn của vị ấy dành cho người mà mình thương yêu phai nhạt đi và thay đổi, khi đó đau khổ cũng là kết quả sẽ xảy đến với người kia.

Toàn bộ chiều sâu của tham muốn được biểu hiện thông qua tham ái, là một nhu cầu chẳng bao giờ cạn kiệt, là một trạng thái luôn luôn mong muốn. Sự tham ái này là chủ đề của đoạn kệ tiếp theo.

Tham muốn sẽ “hoàn toàn bị chặt đứt” ở tầng thánh A-la-hán, khi mà ngay cả đối với tham muốn trong những cõi sắc giới và vô sắc giới cũng đã được đoạn diệt vĩnh viễn. Khi tham muốn được đoạn diệt, những cảm giác đi kèm không thể tránh khỏi của nó cũng sẽ biến mất: Sự thất vọng, dằn vặt hay tuyệt vọng vì không được thỏa mãn cũng như sự lơ đãng, buồn chán hay chán ghét do bởi sự thừa mứa. Người nào giải thoát được mình khỏi tham muốn thì cũng vượt thoát được khỏi “những mặt đối lập” của nó, như hấp dẫn và ghê tởm, thích và không thích. Vị ấy cũng từ bỏ luôn cả “bờ này” và “bờ kia”.

3. Tham ái

*Ai cắt đứt tham ái,
Không còn chút dư tàn,
Làm cho nước cạn khô,
Dòng nước chảy nhanh mạnh
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Tham ái (*tanhā*) là dòng ham muốn mãnh liệt chảy

xuyên qua ở trong mọi sự tồn tại, từ những vi khuẩn thấp cấp nhất cho đến những cõi siêu phàm, vượt thoát khỏi vật chất thô thiển. Tham ái có ba phần bao gồm: tham muốn dục lạc, tham muốn được tiếp tục tồn tại, và tham muốn đoạn diệt hay hủy diệt.

Tham muốn dục lạc (*kāma-taṇhā*), ở bên trong dòng sông hùng vĩ mà đoạn kệ đề cập đến, là một vùng nước xoáy hung dữ kéo mọi thứ xuống vực sâu của nó. Sự vô tận của các tham muốn này cứ như là một vực thẳm không đáy, luôn luôn khao khát về những sự viên mãn và thỏa mãn một cách hão huyền. Tuy nhiên, mặc dù không ngừng gắn vào mình những mục tiêu của tham muốn, bản thân nó lại không bao giờ có thể tìm thấy được sự an toàn và bình yên. Cũng giống như những cơn đói ăn, những cơn đói dục lạc thường nhật liên tục này mong muốn được thỏa mãn hết lần này đến lần khác: “Các giác quan là những kẻ tham ăn”. Thói quen làm thỏa mãn các giác quan của mình mỗi ngày tạo ra trong chúng ta một *khoảng trống kinh hoàng của nỗi sợ hãi*. Chúng ta sợ phải bỏ trống các trải nghiệm ở các giác quan của mình. Đây cũng là biểu hiện của nỗi sợ về cái chết. Nó đứng trong bóng tối và không ngừng đe dọa ở đằng sau mỗi một tham muốn dục lạc như là một động lực điều khiển thêm vào. Chúng ta có thể thấy rõ sự hiệp đồng giữa nỗi sợ hãi và tham ái trong căn bệnh tham lam của những người lớn tuổi như đã được Moliere và Balzac mô tả một cách tài tình: Một sự trói buộc và dính mắc cuồng nhiệt.

Bị thúc đẩy bởi một cảm giác trống rỗng thiêu đốt ở bên trong, cùng với một cảm giác thiếu thốn thường xuyên có mặt, chúng ta cố gắng kìm nén cảm giác đau khổ đó bằng cách làm phình to lên cái tôi của mình. Chúng ta cố gắng hấp thụ vào bản ngã của mình những thứ vốn không có ngã, những thứ “xa lạ”; chúng ta theo đuổi một cách điên cuồng và không ngừng nghỉ những thú vui dục lạc, tài sản hay quyền lực; chúng ta khao khát được yêu thương, được ghen tị hoặc được mọi người khiếp sợ. Nói tóm lại, chúng ta cố gắng xây dựng “tính cách” của mình — một *hình mẫu*, một chiếc mặt nạ rỗng tuếch. Tuy nhiên, những nỗ lực thỏa mãn các tham muốn dục lạc như vậy chắc chắn rồi cũng sẽ thất bại. Nếu “cái tôi giả định” đó mở rộng các ranh giới tưởng tượng của nó bằng cách không ngừng mở rộng ngoại vi ra bên ngoài, thì sự tiếp xúc của nó với thế giới thù địch hoặc cảm dỗ cũng sẽ tăng lên, và điều đó chắc chắn cũng mang đến sự gia tăng của cả những khó chịu lẫn thiếu thốn.

Chúng ta tin rằng chỉ có thể bằng cách làm thỏa mãn tham dục thì những gì mà chúng ta “chiếm đoạt” được từ thế giới bên ngoài, các mục tiêu, các đối tượng, hay con người, sẽ trở thành một phần của cái tôi này hoặc trở thành tài sản của cái tôi này — “của tôi”. Tuy nhiên, cái tôi này thì lại không bao giờ có thể đồng hoá hoàn toàn với những thứ nó chiếm đoạt được từ bên ngoài đó. Sẽ vẫn còn một dư lượng xa lạ không thể hòa tan được tích tụ lại và làm thay đổi dần dần

nhưng lại sâu sắc cấu trúc của thân và tâm. Tiến trình này cuối cùng sẽ được kết thúc trong sự hoại diệt của thân — cái chết. Ở một chừng mực nào đó thì điều này là bình thường. Đó là một tiến trình luôn tồn tại và đó cũng là cách mà thức ăn được hấp thụ và tiêu hoá²⁸. Nhưng nếu tham muốn dục lạc phát triển quá mức và trở thành vị chủ nhân không thể tranh cãi, hoặc chỉ bị chống đối một cách yếu ớt, thì rất có thể xảy ra hiện tượng “thức ăn nuốt chửng luôn người ăn”, rằng lòng tham muốn và việc tìm kiếm “thức ăn dục lạc” sẽ trở nên quá lấn át đến mức nó làm suy yếu luôn các chức năng khác của tâm, kể cả những gì là tinh tế và đặc trưng nhất của con người.

Khi tham muốn dục lạc không được thu thúc, nó sẽ khiến cho một nhân cách trở nên “tầm thường” và “không nhân tính”; nó làm giảm khả năng nhân cách hóa của con người và do đó sẽ đẩy chúng ta đến với những nguy hiểm tương tự như những gì động vật phải gánh chịu. Và động vật thì vốn không có hoặc là kém cỏi về khả năng nhân cách hóa. Một vài sự hưởng thụ dục lạc nhất định có thể dễ dàng hình thành nên các thói quen của chúng ta và thậm chí là cưỡng ép chúng ta, và rồi lại kéo chúng ta xuống những hành vi thấp kém theo bản năng của động vật, khiến chúng ta đánh mất đi sự kiểm soát có ý thức. Một cuộc sống bị thống trị bởi tham muốn dục lạc có thể biến chúng ta thành một cỗ máy tự động đơn điệu

²⁸ Xem thêm ở phần Bốn loại dinh dưỡng cho cuộc sống.

của các kích thích về mặt giác quan, các tham ái và các thoả mãn dục lạc. Khi tham dục không được ngăn cấm, nó sẽ làm giảm đi sự tự do tương đối của chúng ta về các lựa chọn và có thể kéo chúng ta vào những cõi giới tồn tại thấp kém hơn cõi người thông qua tiến trình tái sinh. Chúng tôi nói lên điều này không phải với mục đích răn dạy, mà là để nhấn mạnh những tác động về mặt tâm lý của tham muốn dục lạc cũng như cho thấy sự liên quan của nó trong tiến triển vươn tới một sự tự do đích thực ở trong tâm của chúng ta, nghĩa là hướng tới việc gia tăng các lựa chọn đạo đức có trách nhiệm của chúng ta một cách chánh niệm.

Sự xoá bỏ mang tính đe dọa của nhân cách hoá cùng với việc chìm đắm trong những say mê cuồng nhiệt mang tính cá nhân, khi đạt đến đỉnh điểm của sự tham muốn, các tham ái dục lạc này sẽ tiến về đầu cực đoạn đối lập hiển nhiên của nó — tham muốn sự huỷ diệt (*vibhava-tanbā* - vô hữu ái). Đây là một kiến thức xưa cũ: Mối quan hệ giữa Eros và Thanatos (bản năng sống và bản năng chết), của tình yêu cuồng nhiệt và cái chết.

Tham muốn sự huỷ diệt, tham muốn sự không tồn tại, có thể được ví von với dòng chảy trên con sông mang tên cuộc sống cá nhân. Dòng nước nổi dậy chống lại hai bờ sông, là những ranh giới hạn chế của cá nhân. Đau khổ trước những giới hạn khó chịu của mình, nó tìm cách vượt qua mọi con đập để tìm về với đại dương vĩ đại, khao khát được hòa làm một với nó, khao khát

nhấn chìm sự chia ly đau đớn này trong một “sự hợp nhất” trong tưởng tượng. Đó là giai điệu hấp dẫn mang tên “Unbewusst—hoechste Lust!” (“Vô ý thức — ôi tham dục ở cấp độ cao nhất!”, Richard Wagner), “cúi đầu trước mẫu thần”, sự sùng bái bóng đêm.

Ở một cấp độ đơn giản hơn, tham muốn sự huỷ diệt (vô hữu ái) là kết quả của một nỗi tuyệt vọng tuyệt đối, là mặt đối lập của những mê hoặc thể tục. Bị bào mòn và mệt mỏi bởi những thăng trầm của cuộc đời, một người với vô hữu ái sẽ khao khát một giấc ngủ vĩnh viễn, nhằm xóa bỏ luôn chính bản thân mình, nhằm phản đối lại cái thế giới không chịu ban cho mình những gì mà vị ấy mong muốn. Là một sự trả thù phi lý, vị ấy muốn huỷ hoại chính mình hoặc người khác. Trong một số trường hợp, các tín ngưỡng cuồng tín về bạo lực và huỷ diệt xuất phát từ chính nguồn gốc vô hữu ái này²⁹.

Và ở tận cùng, trong hình thức giải thích mang tính duy lý của nó, tham ái xuất hiện dưới dạng quan điểm hay lý thuyết về sự huỷ diệt (*uccheda-dṛṣṭhi* — đoạn kiến³⁰), được thể hiện trong nhiều loại hình triết lý duy vật xuyên suốt lịch sử của tư tưởng nhân loại.

²⁹ Tham khảo thêm về xu hướng ái tử thi, “hội chứng bị hấp dẫn bởi xác chết” này, trong cuốn *The Heart of Man* (New York: Harper and Row, 1964), của Erich Fromm, trang 37.

³⁰ Đoạn kiến là sự hiểu biết rằng con người khi chết đi thì mất luôn, chứ không có tái sinh lại ở đâu cả. Tham khảo thêm tại: <https://phatgiaonguyenthuy.com/article/tin-tuc/ta-kien-va-chanh-kien.html>

Tham muốn được tiếp tục tồn tại (bhava-taṇhā — hữu ái) là một dòng chảy không dừng nghỉ của dòng sông cuộc sống, hướng tới những mục tiêu đầy hy vọng nhưng lại không bao giờ thành tựu được cả. Nó được nuôi dưỡng bởi một niềm hy vọng kiên cố của chúng ta rằng, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta vào ngày mai, hoặc hạnh phúc sẽ xảy ra ở tại một nơi chốn thiên đường nào đó hay vào một thời kỳ hoàng kim nào đó mà chúng ta hằng tin tưởng. Ngay cả khi tất cả mọi công việc khó nhọc của chúng ta chỉ mang lại được rất ít hoặc thậm chí không mang lại được một sự thỏa mãn cũng như hạnh phúc nào trong hiện tại, chúng ta vẫn cứ tự an ủi mình với ý nghĩ rằng, những gì chúng ta làm là cho con cái của mình, cho đất nước hoặc cho nhân loại của chúng ta; và rồi mỗi một thế hệ theo sau cứ tiếp tục lặp lại cái hy vọng bị hoãn lại đó.

Loại tham ái này, hữu ái, là niềm khao khát về một tự ngã thường hằng, vĩnh cửu, được mong muốn và tưởng tượng dưới nhiều hình thức khác nhau. Hữu ái xuất hiện trong nhiều tôn giáo và thể loại triết học. Trong kinh điển Phật giáo, nó được gọi là “thường kiến” (*saṃsāra-dīṭṭhi*).

Tham muốn tồn tại là lực kéo giữ cho Bánh xe cuộc sống này mãi quay. Nếu được xem xét bằng một con mắt sáng suốt, thì bánh xe này trông giống như là một cái máy chạy bộ, đang được chạy bởi một người đã tự kết án mình làm nô lệ cho cái máy. Đó là một cỗ máy kỳ lạ, “nơi mà bạn không ngừng leo trèo nhưng lại

không bao giờ có thể nhích lên được một tí nào cả” (theo như lời của nhà văn Walter Scott). Các chúng sinh cứ mãi xoay vòng một cách luẩn quẩn ở trong đó, trở thành nạn nhân của ảo tưởng rằng đường chạy trước mắt họ chính là mục tiêu mà họ hằng ấp ủ, là đích đến được mong đợi cho những nỗ lực vất vả mà họ bỏ ra. Họ không biết rằng, mục tiêu hay đích đến cuối cùng chẳng hề nằm ở trong cái vòng luẩn quẩn này, và rằng sự đoạn diệt của cái thế giới với đầy rẫy khổ đau này không thể đạt được bằng cách bước đi trên cái máy kỳ cục đó. Nó chỉ có thể đạt được bằng cách dừng lại những lực kéo ở bên trong chúng ta, là tham ái và vô minh. Tuy nhiên, mãi mê trong cái vòng luẩn quẩn này, những chúng sinh đã giao phó mình cho cái bánh xe đó lại vẫn cứ tin rằng, họ “thành công trong cuộc sống” và huyền thuyên một cách đầy hứa hẹn về những sự tiến bộ và phát triển.

Đây là một quan điểm sáng suốt và là lời cảnh tỉnh cho chúng ta về sự tồn tại và tham muốn được tiếp tục tồn tại. Nhưng nếu không có các khía cạnh cảm dỗ thì chúng sinh cũng sẽ không bám dính vào cuộc sống này, cũng như khao khát nó tiếp tục được tiếp diễn. Ở đây, chúng ta không cần phải tập trung vào những khía cạnh hấp dẫn này của cuộc sống. Bởi vì đã và đang có quá nhiều người ca ngợi về cuộc sống này cùng với những vẻ đẹp của nó rồi. Thay vào đó, chúng ta sẽ chỉ bàn về một số hình thức quyến rũ tinh tế hơn mà hữu ái mang lại.

Trong vô số các hình thức của nó, hữu ái có thể xuất hiện dưới dạng khao khát những gì mình không có. Lòng tham muốn này thường khiến con người ta tìm kiếm hạnh phúc ở một nơi nào khác, chứ không phải là ở đây, ngay trong thời điểm hiện tại này, hoặc là họ tìm kiếm hạnh phúc ở trong một hình thái nào đó khác với hình thái mà họ đang thực sự sở hữu. Ảo ảnh về một “hạnh phúc ở nơi khác” này trở thành một miếng mồi mà khi chúng ta càng đến gần nó thì nó lại càng di chuyển ra xa hơn, luôn né tránh bàn tay đang cố tóm lấy nó. Nó giống như số phận của nhân vật Tantalus trong thần thoại Hy Lạp mà mọi người đã trở nên quá quen thuộc với những cuộc rượt đuổi vô ích, quá quen thuộc đến mức thậm chí còn cảm thấy dễ chịu và cho rằng: “Nó cho thêm gia vị vào cuộc sống này”.

Lại có những người, khao khát tìm đến những chân trời mở rộng của cuộc sống, tìm kiếm những trải nghiệm mới trên các giác quan hoặc tinh thần của mình chỉ để tự mình thoả mãn; một số người thì lại say mê lòng can đảm đương đầu với cuộc sống của chính mình; và một số người khác thì lại thích sự sáng tạo của riêng họ. Nhóm người sau cùng này bao gồm nhiều thiên tài trong các lĩnh vực khác nhau. Sau này, họ có thể tái sinh vào cõi Hoá lạc thiên, như được gọi trong Phật giáo, là những vị “vui thích với những sáng tạo của chính mình” (*nimmānarati-deva*). Tâm tính này là những gì mà nhà triết học gia Gotthold Ephraim Lessing có nhiều hứng thú hơn, khi ông đặt trọng tâm vào quá trình tìm kiếm sự thật, thay vì có được nó;

hay như trong phát biểu của Hoàng đế Napoléon rằng, ông ấy yêu thích quyền lực giống như một vị nhạc sĩ yêu thích nhạc cụ của mình, là do bởi âm nhạc mà vị ấy sáng tác ra trên chính nhạc cụ của mình. Những ai tận hưởng cuộc sống vì chính lợi ích của nó đều tự hào quả quyết rằng họ sẵn sàng chịu đựng hậu quả mà cuộc sống tạo ra, bao gồm tất cả mọi đau khổ, đau đớn, thất bại và thất vọng. Tuy nhiên, thường thì đây chỉ là một điệu bộ màu mè mang màu sắc anh hùng nhằm che giấu những cảm giác thất vọng và ngã mạn. Nhưng ngay cả khi những lời xác quyết đó là chân thật và đứng vững trước các nỗi đau và thất bại, thì cuối cùng nó cũng sẽ tan vỡ khi thân và tâm mất đi sức mạnh của nó, hoặc khi sự thừa mứa và buồn chán kéo đến.

Đó là một trong những thủ đoạn tinh vi và hiệu quả nhất của cái gọi là “ý chí sống”, nhằm lôi chúng ta bước tiếp, treo lủng lẳng ở trước mặt chúng ta niềm hy vọng, sự mới lạ hoặc sự thỏa mãn của ngã mạn. Sự quyến rũ của “những chân trời ở phía xa xa kia”, công cuộc tìm kiếm những điều chưa biết, đã cám dỗ nhiều bộ óc giàu trí tưởng tượng và thích phiêu lưu; và đối với những ai thuộc mẫu người anh hùng thì nó sẽ thúc giục họ đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống như là một thử thách, thôi thúc niềm kiêu hãnh của họ để vượt lên trên chúng. Chỉ có ở nơi bậc A-la-hán, là bậc giải thoát hoàn toàn, thì một sự buông bỏ trước nghịch cảnh mới là chân thật và không thể lay chuyển được. Chỉ vị ấy mới có thể thực sự tuyên bố rằng, bản

thân vị ấy đã vượt lên trên những thăng trầm của sự tồn tại; rằng “tâm trí của vị ấy không bị lay chuyển bởi tám cơn gió thế gian” (như được dạy trong *Kinh Hạnh phúc, Mabā-Maṅgala Sutta*) bao gồm: Được - Mất, Khen - chê, Vinh - Nhục, Sống - Chết. Giải thoát được mình khỏi cả ba tham ái, vị ấy tự do thoát khỏi cả “hai phía”: ham sống và ham chết, sợ sống và sợ chết. Người đã chinh phục được tham ái là người đã chinh phục được toàn bộ thế giới, “bờ này” và “bờ kia”. Bởi vì tham ái là vị chúa tể ba ngôi³¹ của mọi cõi giới, cũng như là người sáng tạo, duy trì và hủy diệt chúng. Do đó, người chinh phục được tham ái cũng là người thực sự chinh phục được thế giới này.

4. Kiêu mạn

*Ai phá hoại kiêu mạn
Không còn chút dư tàn,
Như nước mạnh tàn phá
Cây cỏ lau yếu hèn,
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Sự kiêu mạn, ngã mạn của con người ở đây được ví như là một chiếc cầu tre mỏng manh. Ở tại các quốc gia phương Đông, những cây cầu như vậy thường chỉ

³¹ Là ý nói đến tham ái có 3 loại bao gồm: dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Xem thêm tại: [https://vi.wikipedia.org/wiki/%C3%81i_\(Ph%E1%BA%ADt_gi%C3%A1o\)](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C3%81i_(Ph%E1%BA%ADt_gi%C3%A1o))

gồm hai hoặc ba cọc tre, đôi khi có kèm theo tay vịn cũng được làm bằng tre. Khi đi qua những cây cầu như vậy, người đi phải đảm bảo mình giữ được thăng bằng thì mới có thể vượt qua dòng suối đang chảy âm âm hoặc hẻm núi sâu ở ngay bên dưới một cách an toàn. Lòng kiêu mạn của con người cũng mong manh và dễ lung lay như vậy. Nó có thể dễ dàng khó chịu trước một luồng ý kiến của dư luận, dễ dàng bị tổn thương bởi những lời nhận xét ác ý của một kẻ ngốc nghếch nào đó, dễ dàng bị ném xuống vực sâu khi bị đánh bại, gặp thất bại hay bất hạnh.

Ngã mạn có gốc rễ từ đức tin về một cái tôi, là niềm tin rằng có một cái tôi chắc thật, được diễn đạt thông qua trí óc, hoặc là được giả định theo thói quen ngầm định lâu nay. Và ngược lại, ngã mạn lại hỗ trợ rất mạnh mẽ cho niềm tin này về một cái tôi. Nó sẽ không chấp nhận bất kỳ một nghi ngờ hay thách thức nào về điều mà nó vô cùng tự hào: Sự tồn tại và giá trị tối cao của cái tôi quý giá đó. Bất kỳ một nỗ lực nào nhằm đặt câu hỏi nghi ngờ về sự tồn tại và giá trị của nó đều sẽ được đáp lại bằng một cơn phản nộ dữ dội giống như cách một vị vua quyền lực sẽ thể hiện khi vị ấy bị khám xét ở ngay tại biên giới đất nước của mình.

Từ *ngã mạn* bắt nguồn từ động từ có nghĩa là “hình thành ý tưởng hoặc nhận thức³²”. Thông thường thì thuật ngữ này đề cập đến việc tự cho mình cao hơn,

³² Tương tự như vậy, trong tiếng Pāli, māna (ngã mạn) và maññati (tưởng tượng, có quan niệm).

tốt hơn người khác, sự tự phụ. Tuy nhiên, tự cho mình ngang bằng với người khác (“tôi cũng tốt đẹp như bạn”), hoặc tự cho mình thấp kém hơn (thường là xuất phát từ sự tự ti, thất vọng) cũng là ngã mạn. Nó là sự tự đánh giá, tự so sánh bản thân mình với người khác. Cả ba điều này đều là những dạng thức của ngã mạn: phức cảm tự tôn, phức cảm bình đẳng và phức cảm tự ti. Việc tự so sánh bản thân mình với người khác này xuất phát từ sự bất an ở bên trong, có gốc rễ sâu xa từ nhận thức cũng như sự sợ hãi về tính không vững chãi của cái tôi ảo tưởng này.

Ba loại ngã mạn này chỉ hoàn toàn đoạn diệt khi mà ngay cả một sự tự tham chiếu tinh tế nhất về bản ngã cũng không còn tồn tại. Điều này chỉ xảy đến với vị thánh A-la-hán, khi tàn tích cuối cùng của kiết sử ngã mạn (*māna-samyojana*, ngã mạn triền) đã được loại bỏ. Vị thánh A-la-hán không còn cần đến cây cầu lung lay của ngã mạn nữa, bởi vì Ngài đã từ bỏ “cả hai phía”, sự phân biệt giữa cái tôi và người khác cũng như đã vượt qua cả “bờ này” và “bờ kia”, vượt ra ngoài mọi hình thức tồn tại thế tục.

5. Tìm kiếm sự thường hằng

*Ai trong các sanh hữu,
Không tìm thấy lối cây,
Như kẻ đi hái hoa,
Trên cây sung không hoa.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,*

*Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Giống như những ai si ám muốn hái hoa ở nơi không thể có một bông hoa nào, từ thời thuở xa xưa, con người đã luôn tìm kiếm một cách vô ích cho bằng được một cái “lỗi cây”, một bản chất thường hằng, vĩnh cửu ở bên trong mình cũng như trong thế giới mà họ đang sống. Hoặc là họ hy vọng sẽ tìm thấy được nó ở bên ngoài thế giới của họ, trong các cõi trời và trong các đấng thần linh. Do bởi khao khát về một sự yên ổn, khi phải sống trong một thế giới hoàn toàn bất an, liên tục sụp đổ ở xung quanh cũng như ở dưới chân mình, con người ta bị dẫn dắt vào một cuộc tìm kiếm không ngừng nhưng lại vô ích về một thứ gì đó có thể bất tử, vĩnh cửu. Đại đa số mọi người sẽ không bận tâm đến sự nhàm chán của việc sống mãi trong “sự bất động”, như được hàm ý trong bất kỳ một trạng thái ổn định và an toàn nào. Thay vào đó, họ khao khát có nó như là một nơi trú ẩn tạm thời để họ có thể nương tựa vào, ví như những đứa trẻ tìm đến vòng tay êm ái của mẹ khi đau ốm hoặc mệt mỏi do mãi chơi những trò nghịch ngợm hoang dã và liều lĩnh của chúng.

Ở đằng sau niềm khao khát được yên ổn đó, dù là tạm thời hay thường xuyên, ẩn chứa một động lực còn mạnh mẽ hơn: Đó là nỗi sợ hãi về cái chết cũng như mong muốn tự bảo vệ chính mình. Điều này là đúng trong cả hình thức thô thiển nhất cũng như vi tế nhất

của việc tìm kiếm sự thường hằng, mà nó có thể là mong muốn duy trì dục lạc trong thiên đường dục lạc, biểu hiện về một “nhu cầu siêu hình”, hoặc là sự khao khát sâu sắc được hoà nhập vào làm một với cái huyền bí. Việc tìm kiếm sự thường hằng và yên ổn này cũng có thể tự biểu hiện nó dưới hình thức của sự thôi thúc hướng tới một quyền lực tuyệt đối, hoặc tới một sự tự đầu hàng tuyệt đối, tới một kiến thức tuyệt đối, hoặc tới một đức tin tuyệt đối.

Kể từ thưở ban sơ, ngay khi bắt đầu suy ngẫm về hoàn cảnh sống của mình, con người đã rà soát ở khắp mọi nơi để tìm kiếm một điều gì đó ổn định trong một thế giới bất ổn. Chúng ta tìm kiếm nó trong các thế lực được nhân cách hóa của tự nhiên, trong các vì tinh tú, trong bốn nguyên tố lớn của vật chất (tứ đại), tin rằng điều này hay điều kia là ma trận tối thượng của sự sống. Tuy nhiên, chúng ta chủ yếu tìm kiếm sự ổn định này trong những hình thức và biểu tượng thần thánh không ngừng thay đổi mà mình đã tự tạo ra dựa trên hình ảnh từ những khao khát của chính mình, ở trong phạm vi hiểu biết của chính mình và nhằm hướng tới các mục đích của riêng mình, dù đó là cao thượng hay thấp kém.

Đức tin vững chắc vào một Đấng tuyệt đối, dù đó là một vị thần hay một thể chế chính trị, dường như là tuyệt đối cần thiết đến mức con người đã sử dụng mọi sự tinh túy của trí óc cũng như mọi phương tiện tự kỷ ám thị nhằm thuyết phục bản thân chấp nhận hình

thức này hay hình thức kia của đức tin tôn giáo hoặc của một niềm tin chính trị. Chúng ta cũng dùng mọi phương tiện có thể có được, dù là công bằng hay xấu xa, để dụ dỗ hoặc ép buộc người khác thừa nhận và tôn thờ các thần tượng tôn giáo hoặc chính trị của mình. Nhưng thường thì cũng chẳng cần phải ép buộc nhiều nhận gì, bởi vì luôn có những con người quá vui mừng sẵn sàng hy sinh trí óc của mình cũng như từ bỏ sự tự do của mình trước “bệ thờ” của những thần tượng đó, chỉ để đổi lại một cảm giác yên ổn và chắc chắn mà không phải có một chút nghi ngờ nào cả.

Chúng ta quá dễ tin cũng như dễ khiến cho người khác tin rằng, khi đã có từ ngữ mô tả thì hẳn là phải có một “vật có thật” tương ứng với nó. Và do đó, nhất định phải có một phần cốt lõi thường hằng, một thực thể vĩnh cửu, ở bên trong hoặc ở đằng sau thế giới tạm thời, ngắn ngủi mà mình đang sống. Chính Đức Phật đã kêu gọi chúng ta từ bỏ công cuộc vô ích, tìm kiếm những gì không tồn tại này và nhìn nhận thực tại như nó thực là:

*“Thế giới này hoàn toàn không có gì là thường hằng.” —
Kinh Tập, 927*

Đức Phật, Đấng thức tỉnh, đã dọn đường dẫn chúng ta đến một nơi rộng rãi, bỏ lại ở đằng sau các pháo đài cao chót vót của những hệ tư tưởng cũng như các đóng đố nát vụn vỡ còn sót lại khi chúng đoạn diệt một cách không thể tránh khỏi được. Ở giữa sự rộng tuếch trong những tuyên bố của nhiều Đấng tuyệt đối

khác nhau, Ngài chỉ ra rằng, chỉ có thể bằng cách hết sức mình thẩm xét một cách nghiêm túc, kỹ càng về sự tự do bất bình và bị hạn chế của các lựa chọn của chúng ta, đi cùng với một phương pháp suy nghĩ và hành động có trách nhiệm về mặt đạo đức thì mới có thể đưa chúng ta đến với sự giải thoát khỏi mọi đau khổ. Và chỉ ở trong một thế giới của vô thường hoàn toàn thì mới có thể mang lại cho chúng ta niềm hy vọng về sự giải thoát cuối cùng này. Bất cứ một điều gì là thường hằng được tìm thấy trên thế giới này chắc chắn sẽ ràng buộc chúng ta với nó mãi mãi, khiến cho sự giải thoát là không thể.

Tuy nhiên, những ai được Đức Phật, “Đấng hiểu biết về Các cõi giới”, hướng dẫn sẽ không tìm thấy bất kỳ một điều gì là thường hằng, ở trong bất kỳ một hình thức tồn tại cao hay thấp nào, cũng như không thể tìm thấy được một hạnh phúc nào lâu dài hay một con người nào tồn tại mãi mãi cả. Vị ấy sẽ không bám víu vào “bờ này” cũng như không khao khát “bờ kia”; và vị ấy cũng sẽ không còn dính mắc với một bên nào nữa. Nhìn thấy rằng thế giới và cái tôi này chẳng chứa đựng một điều gì là thường hằng, vị ấy đạt được một tầm nhìn trong sáng về thực tại và cuối cùng là đạt được sự bình an của Niết-bàn.

6. Phần hạn

*Với ai trong nội tâm,
Không còn có phần hạn,
Đã vượt thoát ra khỏi,*

*Cả hữu và phi hữu.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Phẫn hận là cảm nhận chúng ta có đối với những người đã đối xử sai trái hoặc xúc phạm mình, hoặc đối với những người có hành động đi ngược lại với lợi ích của mình, ngay cả khi đó là một cuộc cạnh tranh công bằng. Phẫn hận cũng còn có thể mang tính khách quan, là sự cay đắng phẫn hận về cuộc đời của một người, nếu vị ấy cảm thấy rằng mình đã bị đối xử một cách bất công trong cuộc sống bởi một chuỗi quá dài của những điều bất hạnh. Một sự phẫn hận và oán giận như vậy có thể biểu hiện ra bên ngoài qua những lời nói và hành động giận dữ, hoặc cũng có thể hằn sâu ở trong lòng như là một nỗi cay đắng gặm nhấm, nhuộm màu tối tăm lên tất cả những gì mà vị ấy cảm nhận, suy nghĩ và nói ra. Với một số người, nó có thể nuôi dưỡng hành vi thù hận và hung hãn, trong khi đối với những người khác, nó có thể tạo ra tâm trạng luôn bất mãn hoặc u sầu cũng như bi quan. Thói quen phẫn hận và oán giận có thể làm mất đi nhiều niềm vui trong cuộc sống của một người. Khi nó đã phát triển thành thù hận, là một mối phẫn hận cá nhân sâu sắc, thì cũng giống như một sự dính mắc mạnh mẽ, nó có thể tồn tại và còn phát triển lên thêm từ cuộc sống này sang cuộc sống khác, từ “bờ này” sang đến “bờ kia”, liên tục mang lại những nỗi bất hạnh thảm khốc đến

cho những ai có liên quan đến mối liên hệ không tốt đẹp này. Ngoài ra, mỗi phần hận mang tính khách quan mà một người mang trong mình đối với những trải nghiệm không vui của mình cũng có thể xuất hiện trở lại ở trẻ nhỏ như là một tâm trạng oán giận và bất mãn bẩm sinh. Tất cả những điều này chắc chắn sẽ để lại những hậu quả tai hại. Do đó, chúng ta cần phải xua đuổi phần hận ra khỏi tâm mình ngay khi nó sinh khởi.

Phần hận cá nhân được khởi sinh từ phản ứng thiếu khôn ngoan trong các xung đột giữa những mối quan hệ giữa con người với nhau. Nó được tránh khỏi và được từ bỏ bằng sự tha thứ, sự nhẫn nhịn cũng như hiểu biết về một sự thật rằng, chúng ta thừa kế lại nghiệp của chính mình.

Mỗi phần hận mang tính khách quan được gây ra do bởi phản ứng thiếu khôn ngoan trước những thăng trầm không thể tránh khỏi của cuộc sống — như được đề cập đến trong đoạn kệ là “hữu” và “phi hữu”. Nó được ngăn ngừa và được từ bỏ bằng sự hiểu biết và sự chấp nhận về bản chất vô thường của mọi sự tồn tại, cùng với sự hiểu biết về nghiệp.

Một mảnh đất màu mỡ để khởi sinh những mối phần hận sâu sắc chính là chủ nghĩa cuồng tín chính trị và những thành kiến về dân tộc, chủng tộc, tôn giáo và giai cấp. Những mối phần hận như vậy có thể mang tính chất cá nhân hoặc khách quan, hoặc là cả hai. Để

loại bỏ loại phần hận này, sẽ cần đến sự hỗ trợ của cả năng lực về mặt trí tuệ lẫn đạo đức: Xem xét các sự kiện một cách khách quan, cùng với một lòng khoan dung và cảm nhận sâu sắc về bản chất nói chung của con người, bất chấp mọi sự khác biệt.

Cũng giống như đối với tất cả mọi hình thức và mức độ của sân hận, phần hận sẽ hoàn toàn bị loại bỏ, như lớp da bị bào mòn của loài rắn, ở tầng thánh Bất lai (tầng thánh thứ ba - *Anāgami*). Sau đó, nó sẽ vĩnh viễn mất đi khả năng nảy mầm trong những cuộc sống kế tiếp. Tuy nhiên, ngay cả ở những tầng thánh trước đó của bậc Nhập lưu và bậc Nhất lai, nó cũng đã bị suy yếu đi rất nhiều rồi. Có thể có những hình thức cao cấp hơn của phần hận, biểu hiện như là “một sự phần hận chính đáng”, là thái độ phần uất hoặc thậm chí là thù địch đối với điều xấu ác cũng như những người làm điều xấu ác. Tuy nhiên, ngay cả hình thức phần hận cao cấp hơn này lẫn những hình thức thấp kém hơn rất phổ biến của nó cũng đều sẽ được vượt qua ở trong một tâm trí đã trưởng thành với lòng bi mẫn và sự hiểu biết.

7. Những nghĩ tưởng xấu ác

*Với ai những tâm tư,
Được làm cho tan biến
Nội tâm khéo sửa soạn,
Không còn chút dư tàn.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,*

*Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Đoạn kệ chỉ nói đến sự “nghĩ tưởng” (*vitakka*, tầm), mà không đề cập đến một tiêu chuẩn định tính nào thêm; Tuy nhiên, chắc chắn rằng chỉ có những nghĩ tưởng bất hảo, bất thiện và xấu ác được nói đến ở đây. Những nghĩ tưởng thiện xảo và cao thượng, đặc biệt là những nghĩ tưởng hướng tới sự giải thoát, không nên bị “đốt cháy” ở trong tâm của chúng ta. Phần chú giải của bài kệ này có đề cập đến ba loại nghĩ tưởng sai trái bao gồm: Dục tầm (*kāma vitakka*), sân tầm (*byāpāda vitakka*) và hại tầm (*vihiṃsa vitakka*)³³. Chúng trái ngược với ba loại nghĩ tưởng đúng đắn của Chánh tư duy (*sammā-saṅkappa*) trong Bát Chánh Đạo bao gồm: “Tư duy ly dục” để đối trị với “dục tầm”, “tư duy ly sân” để đối trị với “sân tầm” và “tư duy vô hại” để đối trị với “hại tầm”. Chú giải cũng còn đề cập đến những nghĩ tưởng về lợi lộc, địa vị và

³³ Dục tầm (*kāma vitakka*): Là tìm kiếm, suy nghĩ, nghĩ tưởng, suy tưởng, suy tầm - tìm cách thỏa mãn những ham muốn dục lạc qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Khi đắm chìm trong khao khát, tham muốn ấy, và do chúng dẫn dắt, ta có thể tạo những nghiệp bất thiện.

- Sân tầm (*byāpāda vitakka*): Gặp những đối tượng ta ganh ghét, đố kỵ, ty hiềm; gặp những hoàn cảnh trái ý, nghịch lòng, tâm trí ta như chìm đắm trong những suy nghĩ, nghĩ tưởng... bức bối, bất mãn, phẫn nộ, sân hận.

- Hại tầm (*vihiṃsa vitakka*): Từ sân tầm ở trên nếu không được thấy rõ (tuệ tri) thì tâm trí càng bị nung đốt, có thể dẫn đến những suy nghĩ, nghĩ tưởng về mưu kế, thủ đoạn ác độc, bạo tàn để hại người khác.

Theo <https://thuvienhoasen.org/a20703/bat-chanh-dao>

danh tiếng; những nghĩ tưởng quan tâm đến sự bất tử của một cá nhân; những nghĩ tưởng dính mắc quá mức với quê hương, đất nước, với gia đình hoặc với người mình thương yêu. Những kiểu nghĩ tưởng sau cuối chủ yếu được áp dụng cho giới tu sĩ. Trong khi, đối với người cư sĩ Phật giáo, mỗi quan tâm đến quê hương và đất nước, và thậm chí cả những mối quan tâm một cách vừa phải về lợi lộc và địa vị, sẽ không bị phản đối, nếu chúng đóng góp vào việc hoàn thành các trách nhiệm của một người cư sĩ. Tuy nhiên, tất cả những sự dính mắc này là những xiềng xích trói buộc chúng ta với “bờ này” và “bờ kia”, và chúng cần phải được loại bỏ vào một thời điểm nào đó, nếu chúng ta muốn giải thoát tâm mình.

Gốc rễ của mọi nghĩ tưởng có hại và xấu ác đều là tham, sân, si, như được đề cập rõ ràng trong *Kinh An Trú Tầm*³⁴ (*Vitakka-Sanṭhāna Sutta*).

Trong bài kinh đó, Đức Phật đưa ra năm phương pháp để loại bỏ những nghĩ tưởng có hại như vậy ra khỏi tâm, theo trình tự phân loại từ các phương pháp loại bỏ vi tế đến các phương pháp ngày càng thô tháo hơn.

Phương pháp đầu tiên là thay thế ngay lập tức những nghĩ tưởng xấu xa, bất hảo bằng những nghĩ tưởng đối lập chính đáng và lợi ích của chúng: Những nghĩ

³⁴ Xem: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung20.htm>

tưởng tham ái cần được thay thế bằng những nghĩ tưởng xả ly và vô ngã; những nghĩ tưởng sân hận cần được thay thế bởi những nghĩ tưởng từ, bi; những nghĩ tưởng si ám và nhầm lẫn cần được thay thế bằng sự hiểu biết trí tuệ và sự sáng rõ của tâm. Bài kinh đưa ra ví dụ về việc người thợ mộc dùng một cái nêm để đánh vắng một cái nêm khác. Phương pháp này sẽ phát huy hiệu quả tốt nhất khi tâm có được một xu hướng tự nhiên mạnh mẽ, nhanh chóng quay lưng lại với bất cứ một phiền não nào ở bên trong hoặc bất cứ một cảm dỗ nào ở bên ngoài, và ngay lập tức thay thế chúng với các nghĩ tưởng giải độc, đối lập của chúng. Trong trường hợp nếu sự phản ứng tự phát mang tính phẩm hạnh như vậy của tâm yếu ớt hoặc vắng mặt, phương pháp này vẫn có thể có tác dụng, nếu chúng ta có được một mức độ kiểm soát tâm khá cao, đi cùng với sự hỗ trợ của chánh niệm, tỉnh giác và một sự quyết đoán vững vàng. Tuy nhiên, những phẩm tính sau cuối của tâm (chánh niệm, tỉnh giác và quyết đoán vững vàng) có thể dần dần đạt được hoặc được củng cố nhờ vào việc huấn luyện tâm trí, cho đến khi chúng chín muồi thành một sự hướng tâm tự phát đến những điều tốt đẹp.

Phương pháp thứ hai sử dụng tác động về mặt tâm trí của một sự *ghê tởm* mạnh mẽ chống lại cái xấu ác ở bên trong tâm của chúng ta, bằng cách in sâu vào tâm sự xấu xí, sự suy đồi, sự nguy hiểm cũng sự đáng khinh của những nghĩ tưởng xấu ác. Điều này có thể đóng vai trò như là một sự chuyển tiếp hoặc chuẩn bị cho

phương pháp đầu tiên. Hình ảnh ẩn dụ được đưa ra trong bài kinh nói đến việc nếu một cái xác rắn hoặc xác chó được quàng qua cổ của một thanh niên hay một cô gái trẻ đẹp, vị ấy sẽ cảm thấy “kinh hoàng, bị hạ nhục và ghê tởm” do bởi cái xác và sẽ cố gắng hết sức để vứt bỏ nó đi.

Khi hai phương pháp ở trên thất bại và những nghĩ tưởng không mong muốn vẫn cứ quấy nhiễu tâm mình, vị ấy không nên chú ý đến chúng nữa. Đây là phương pháp thứ ba. Vị ấy không nên suy nghĩ gì thêm về chúng hay sống với chúng theo bất kỳ một cách nào. Thay vào đó, hãy hướng sự chú ý của mình sang bất kỳ một suy nghĩ hoặc một hoạt động phù hợp nào khác nhằm thu hút sự quan tâm của mình vào đó. Đây là phương pháp *chuyển hướng* tâm bằng cách không tác ý. Hình ảnh ẩn dụ được sử dụng trong bản kinh là việc nhắm mắt lại trước một cảnh tượng khó chịu hoặc quay nhìn sang hướng khác. Cách tiếp cận này cũng có thể giúp tâm được chuẩn bị nhằm áp dụng phương pháp đầu tiên.

Phương pháp thứ tư là tìm về nguồn gốc xuất phát mà từ đó những nghĩ tưởng không mong muốn đã bắt đầu và loại bỏ chúng khỏi tâm mình. Điều này có thể sẽ dễ dàng hơn so với việc đối phó trực tiếp với những nghĩ tưởng không mong muốn đã khởi sinh lên. Việc truy tìm lại căn nguyên như vậy cũng sẽ giúp chuyển hướng tâm và do đó làm giảm đi sức mạnh của những nghĩ tưởng không mong muốn. Hình ảnh ẩn

dụ trong bài kinh đề cập đến việc giảm bớt những chuyển động mạnh bạo của cơ thể, và thay thế chúng với những chuyển động định tĩnh hơn: Một người đang chạy sẽ tự hỏi mình: “Tại sao tôi phải chạy?”, và rồi vị ấy đi chậm lại. Sau đó, vị ấy tiếp tục tiến trình làm định tĩnh bằng cách lần lượt đứng yên, ngồi xuống và cuối cùng là nằm xuống, với cùng những câu hỏi tương tự. Chú giải bản kinh giải thích phương pháp này là để truy vết *căn nguyên*, hay điểm khởi đầu của những nghĩ tưởng không mong muốn³⁵. Tuy nhiên, hình ảnh ẩn dụ này cũng dường như thừa nhận rằng, phương pháp này là một phương cách thăng hoa hoặc thanh lọc dần dần.

Phương pháp thứ năm và cũng là phương pháp cuối cùng là sử dụng một sự trấn áp mạnh mẽ, là biện pháp cuối cùng khi những nghĩ tưởng không mong muốn, chẳng hạn như những đam mê cực đoan, có nguy cơ trở nên không thể kiểm soát được. Phương pháp này, giống như một kẻ mạnh thúc ép hay ép buộc một người yếu hơn, cho thấy cách tiếp cận thực tế và không giáo điều của Đức Phật, nghĩa là không loại trừ một phương pháp trấn áp nào nếu hoàn cảnh đòi hỏi đến nó, kéo nếu không thì tình hình sẽ trở nên tồi tệ, nghiêm trọng hơn hoặc sự huỷ hoại về mặt nhân cách

³⁵ Trong bài kinh, thuật ngữ Pāli được dùng là *vitakka-saṅkhāra-saṇṭhāna*, và chú giải bản kinh giải thích từ *saṅkhāra* được tạo ra từ duyên (*paccaya*), nhân (*kāraṇa*), và gốc rễ hay nguồn gốc (*mūla*). Tuy nhiên, cụm từ này cũng có thể được dịch rằng “làm định tĩnh các hành (hoặc quá trình) tư duy”.

của một người có thể sẽ xảy ra.

Bài kinh dạy rằng, bằng cách áp dụng những phương pháp này, một người có thể trở thành “bậc thầy về tất cả những nẻo đường của tiến trình tư duy ở trong tâm mình. Nghĩ tưởng nào mà vị ấy muốn nghĩ đến thì vị ấy sẽ nghĩ đến; và nghĩ tưởng nào mà vị ấy không muốn nghĩ đến thì vị ấy sẽ không nghĩ đến. Như vậy, sau khi đã cắt đứt tham ái, cởi bỏ xiềng xích (ràng buộc vào sự tồn tại), và hoàn toàn làm chủ được ngã mạn, vị ấy đã chấm dứt khổ đau³⁶.”

Như vậy, làm chủ các nghĩ tưởng xấu ác một cách hoàn hảo, như được đề cập đến trong câu kệ là đến mức “không còn chút dư tàn” nào của chúng, tương ứng với tầng thánh A-la-hán (*Arabhatta*), trong đó tất cả những gì ở “bờ này” cũng như “bờ kia” đã được vượt qua.

8. Vượt qua vọng tưởng

*Ai không đi quá trốn,
Cũng không quá chậm trễ,
Đã nhiếp phục toàn diện,
Hý luận chướng ngại này.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,*

³⁶ Đoạn kinh được dịch Việt như sau: “Chư Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy được gọi là đã an trú trong đạo tâm pháp môn. Vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn; vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.” Tham khảo: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung20.htm>

*Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Hai dòng đầu tiên của đoạn kệ này được lặp lại năm lần nữa ở các đoạn từ số 9 đến số 13 tiếp sau. Sự lặp lại sáu lần như vậy cho thấy tầm quan trọng mà Đức Phật, “Bậc thấy nghĩa thù diệu³⁷”, đã gửi gắm vào trong những câu từ này cũng như “bọc gói nó bằng những lời nói ngọt ngào³⁸”.

Nếu xem xét kỹ, hai dòng đầu tiên này là dạng biến thể của hai dòng cuối nói về sự vượt qua “cả hai phía” (bờ này và bờ kia) — lấy ý nghĩa của từ Pāli *ora-pāram* theo nghĩa rộng hơn như đã được giải thích ở trên.

Phạm vi ý nghĩa của những dòng đầu tiên này cũng rộng như “toàn bộ thế giới”, thế giới của những vọng tưởng (*papañca*). Trong ngữ cảnh này, điều quan trọng là từ Pāli *papañca* cũng còn mang cả hàm ý “tụt hậu” hay “trì hoãn”³⁹. Đối tác hoạt động quá mức của nó

³⁷ nipuṇatthadassī, Sutta Nipāta, câu kệ ā, xem <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt2.htm>

³⁸ vaggu-vado, câu 955, xem <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

³⁹ Một ý nghĩa quan trọng khác của thuật ngữ *papañca*, nghĩa là “sự sinh sôi về mặt khái niệm”, đã được Sư Nāṇananda nhấn mạnh và giải thích một cách khéo léo trong cuốn sách Tục đế và Chân đế (BPS, 1971), mà chủ yếu là đề cập đến thuật ngữ này. Tuy nhiên, chúng tôi cảm thấy rằng ý nghĩa này chủ yếu được áp dụng trong ngữ cảnh tâm lý học chứ không phải cho cho đoạn kệ ở trên mà

trong cặp đối lập này, dẫn đến những hoạt động cực đoan thái quá, chính là tham ái, thứ có xu hướng vượt xa, thoát khỏi cả những gì mà lực cản của vòng luân hồi, hay vọng tưởng cho phép. Tham ái hết lần này đến lần khác tạo ra những trải nghiệm làm vỡ tan ảo mộng về sự phù phiếm của chính nó; và cũng hết lần này đến lần khác nó lại tiếp tục tìm kiếm những “dục lạc mới mẻ không ngừng, lúc thì ở chỗ này, lúc thì ở chỗ kia” (*tatra tatr'ābhinandinī*). Sự thất bại mà tham ái nhất định phải gánh chịu không chỉ là do bởi những ảo tưởng vốn có của nó gây ra, mà về mặt khách quan còn do bởi những vọng tưởng khó hiểu về thế giới — một mạng lưới rối ren trong luân hồi của những tương tác qua lại lẫn nhau, mà ở trong đó những kích động điên cuồng của tham ái luôn bị mắc kẹt, dù là ở “bờ này” hoặc “bờ kia”, dù là bây giờ hoặc sau này.

Những ý tưởng tương tự cũng được dạy ở trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Samyutta Nikāya*), *Phẩm Cây lau*, *I. Bộc lưu*⁴⁰, khi Đức Phật được hỏi như sau:

- *Thưa Tôn giả, làm sao Ngài vượt khỏi bộc lưu*⁴¹?

trong đó phạm vi tham chiếu còn rộng lớn hơn cả vọng tưởng. Ví dụ như dòng đầu tiên của đoạn kệ còn đề cập đến những hành động cực đoan chứ không chỉ nói về những cực đoan của vọng tưởng không thôi. Hai câu kết cũng như vậy, bao hàm một ý nghĩa rộng lớn hơn.

⁴⁰ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu1-01.htm>

⁴¹ Bộc lưu: Bộc, âm Hán Việt nghĩa là thác nước. Lưu, nghĩa là dòng nước chảy. Bộc lưu có nghĩa chung là thác nước chảy xiết. Bộc lưu trong bài kinh này mang ý nghĩa ẩn dụ là dòng thác của

- *Này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.*
- *Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi bực lưu?*
- *Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống. Này Hiền giả, khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.*

Ở đây, “quá trớn” tương ứng với hành động “bước tới”⁴², dẫn đến nguy cơ bị cuốn trôi vào giữa một vùng rộng lớn của dòng thác luân hồi hung dữ. “Chậm trễ” tương ứng với hành động “đứng lại”, dẫn đến việc bị dòng thác nhận “chìm” hoặc kéo vùi xuống vị trí thấp hơn, thậm chí có thể xuống đến tận cùng, ở nơi thấp nhất.

Điều tương tự cũng được dạy ở các câu kệ 938-939 trong *Kinh Tập* như sau:

*938. Cuối cùng là xung đột,
Thấy vậy Ta chán ngắt,
Đây Ta thấy mũi tên,
Khó thấy, gắn vào tim.*

cuộc đời đang cuộn cuộn đổ ập vào chúng sinh một cách khủng khiếp.

Tham khảo: <https://thuvienhoasen.org/a37395/lam-sao-thoat-khoi-boc-luu->

⁴² Từ Pāli *āyūhana* cũng có nghĩa là “tích lũy” các hành động tạo ra tái sinh (*kamma*), và do đó, tích lũy các kiếp sống mới — sự tích lũy nghiệp chướng cho quả tái-sinh kiếp sau.

959. Ai bị mũi tên đâm,
Chạy khắp mọi phương hướng,
Ai rút mũi tên ra,
Không chạy, liền ngồi xuống.

Hai đầu cực đoan này, “quá trốn” (bước tới) và “chậm trễ” (đứng lại), cũng chỉ ra những xu hướng cơ bản của cuộc sống và tâm trí, biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau: Những xung lực của chuyển động đối nghịch với những xung lực của quán tính; các giai đoạn của sự “mở ra”, phát triển, và tiến hóa đối nghịch với các giai đoạn của sự “đóng kín”, thu hẹp, và tụt hậu⁴³; sự phân tán đối nghịch với sự thu hẹp; sự pha loãng đối nghịch với sự làm cứng lại; sự phân tâm đối nghịch với sự tập trung; sự căng thẳng đối nghịch với sự thư giãn; sự bay bổng của trí tưởng tượng đối nghịch với sự hạn chế do bởi các thói quen và lề thói; ý chí chinh phạt đối nghịch với khát vọng tự vệ; mong muốn độc lập đối nghịch với mong muốn được an toàn (“tự do và bánh mì”); một đức tin về mặt ý chí không thể lay chuyển được đối nghịch với một chủ nghĩa hoài nghi không thể nào đứng yên được,...

Tập hợp những cặp đối nghịch được đề cập đến trong kinh điển được xem xét ở đây bao gồm: quá trốn - chậm trễ (*Kinh Tập*), bước tới - đứng lại (*Tương Ưng Bộ Kinh*), và cuốn trôi - chìm xuống (*Tương Ưng Bộ*

⁴³ Ở đây, chúng ta có thể liên hệ đến các thời kỳ tiến hoá và tụt hậu của vũ trụ (*vivaṭṭa-saṃvaṭṭa*) trong một chu kỳ thế giới (*kappa*).

Kinh). Chúng đã được các nhà chú giải Phật giáo giải thích bằng các khái niệm kép tương ứng được lấy ra từ thuật ngữ của Pháp. Chúng tôi chọn ra một vài chú giải ở bên dưới. Và để giải thích được rõ ràng hơn, chúng tôi có thể kết hợp với một số chú giải khác, biên soạn lại cũng như thêm vào các bình luận bổ sung.

Do bởi *đính mắc* vào các đam mê làm nhiễm ô, “đứng lại” và tìm cách nắm giữ chúng, chúng sinh sẽ bị kéo xuống một cõi giới thấp kém và bất hạnh trong tiến trình tái sinh ở tương lai; và ngay cả ở trong đời sống hiện tại này, chuẩn mực đạo đức và tinh thần của họ cũng sẽ xuống cấp và sa sút; hay ít nhất thì họ cũng sẽ bị chậm trễ, đình trệ trong bất kỳ một mục tiêu cao hơn nào mà họ có trong cuộc sống này.

“*Bước tới*” vật lộn với những mục tiêu đa dạng trong cuộc sống, vật lộn với những thứ mà thực ra chỉ đơn thuần là một tiến trình tích lũy sự trói buộc vào nghiệp, chúng sinh có thể đã đi xa “quá trớn” do bởi nhắm đến những mục tiêu không thể nào đạt được; mà có thể đó là sự tìm kiếm thỏa mãn cho những ham muốn vô độ, theo đuổi những tham vọng vô độ, hay là việc hiện thực hoá những lý tưởng không thể nào thực hiện được. Mải mê trong những nỗ lực vô ích đó, chúng sinh cứ bị cuốn trôi đi theo mọi hướng của đại dương luân hồi.

Bị thúc đẩy bởi *tham ái tiếp tục tồn tại*, bởi khao khát về

một hạnh phúc nơi thiên đường hữu thần hay bất kỳ một hình thức tái sinh hạnh phúc nào khác, chúng sinh sẽ đi “quá trớn”, do cứ mãi chạy theo những vọng tưởng, những ước muốn bản thân được trường tồn; rồi thậm chí còn chuyển sang việc tự hành hạ mình cả về mặt thể xác cũng như tinh thần nhằm đạt được những mục tiêu này, và họ sẽ dần đi đến một đầu cực đoan. Hoặc khi chọn cho mình một tín ngưỡng duy vật, *đi theo quan điểm của sự đoạn diệt*, người ta sẽ đấu tranh cho một thiên đường nơi trần thế, đấu tranh điên cuồng chống lại bất kỳ một giáo lý tôn giáo nào, và thậm chí còn có thể đi “quá trớn” đến mức phủ nhận một cách vô đoán mọi giá trị đạo đức và tinh thần.

Nếu làm *những hành động xấu ác*, chúng sinh sẽ bị “chậm trễ”, tụt hậu lại ở phía sau, sẽ bị thiếu hụt đi những nguyên tắc cơ bản của con người, trì trệ, và cuối cùng là họ sẽ chìm xuống, bị nhấn chìm bởi dòng lũ luân hồi hung dữ. Và kể cả khi vật lộn nhằm thực hiện *những hành động tốt đẹp mang tính thế tục*, với tất cả những hạn chế và dính mắc cố hữu của nó, cũng như những ảo tưởng và thất vọng gắn liền với nó, người ta sẽ vẫn không ngừng bị cuốn trôi đi vào chân trời của những điều không thể nào đạt được, ngày càng lùi ra xa hơn.

Khi *ngóng vọng về quá khứ*, chúng ta sẽ đi lạc quá xa ra khỏi hiện tại và thậm chí còn vật lộn để mang quá khứ quay trở về, chẳng hạn như cố gắng để “có được một

về bề ngoài trẻ trung”, hay nói một cách nghiêm túc hơn là áp đặt những điều chúng ta mơ mộng về quá khứ lên hiện tại của mình. Và do đó, chúng ta sẽ bị cuốn trôi xa ra khỏi sự hiểu biết một cách thực tế về những gì đang xảy ra ở hiện tại. Khi *vọng tưởng về tương lai*, về một thiên đường ở “bờ bên kia”, về một thời đại vàng son hay về một đấng cứu thế sắp tới, hay thậm chí chỉ đơn thuần là “được may mắn hơn vào ngày mai”, chúng ta sẽ bỏ bê những nỗ lực ở hiện tại, chậm trễ trong việc đáp ứng những yêu cầu của hoàn cảnh hiện tại và cùng lúc lại chìm đắm vào vô số những sợ hãi, hy vọng và lo lắng vô ích.

Do bởi *một mối*, chúng ta sẽ bị chậm lại ở phía sau, không đạt được thành tựu gì cũng như chìm đắm trong hôn trầm và thuy miên. Do bởi phần khích và bồn chồn trong những vật lộn, chúng ta sẽ có xu hướng đi xa quá trớn và bị cuốn trôi đến những đầu cực đoan.⁴⁴

Tuy nhiên, nếu vị nào có thể tránh được tất cả những đầu cực đoan này, đi theo con đường trung đạo và làm hài hòa được năm căn — năm năng lực tâm linh (bao gồm sự quân bình của tín với tuệ, sự quân bình của tấn với định, trong khi chánh niệm canh gác toàn bộ quá trình hòa hợp này), vị đó là người “không đi quá

⁴⁴ Điều này liên quan tới những cặp thuật ngữ của hai trong năm loại chướng ngại This relates our paired terms to two of the five hindrances

(*nīvaraṇa*). Xem thêm đoạn kệ số 17 và phần chú giải.

trốn cũng như không bị chậm trễ lại ở phía sau.”

Với những minh họa cụ thể ở trên, chúng tôi có một vài nhận xét chung về cái có thể được gọi là bản chất về mặt cấu trúc hoặc bản chất về mặt chức năng của các cặp đối lập này.

“Đi quá trốn” là ý nói đến sự phát triển cực đoan về phía một khía cạnh đơn lẻ, ở trong một thực tế mang nhiều mặt khác nhau. Cần lưu ý rằng, mong muốn thống trị và không ngừng mở rộng về phía khía cạnh đơn lẻ duy nhất đó cũng sẽ có tác động kích hoạt đối với những thành phần tương ứng của nó. Ví dụ như nếu bị bỏ quên hoặc bị đàn áp, nó sẽ khơi dậy ý chí tự vệ và khẳng định. Nhưng ngoài những sự phản đối như vậy, bất kỳ một sự bành trướng phiến diện nào, nếu không được tiết chế thì cuối cùng cũng sẽ làm suy yếu chính cái yếu tố “cực đoan” đó. Khi đã “đi quá trốn ra ngoài”, khoảng cách với nguồn sức mạnh ban đầu sẽ ngày càng cách xa và khiến nó mất đi năng lượng tập trung. Yếu tố tự khẳng định một cách liều lĩnh ở thời điểm ban đầu, là yếu tố tạo nên hành trình chinh phục nhằm áp đặt bản thân nó lên thế giới này, sẽ dần dần bị yếu đi cũng như bị pha loãng ra trong tiến trình này. Do bởi hàng ngàn thứ mà nó hấp thụ trong công cuộc chinh phục của mình, sẽ rất khó để nhận ra được rằng nó sẽ dần thay đổi, trở nên xa lạ so với bản chất nguyên thủy lúc ban đầu của chính nó; và cũng chính hàng ngàn sự ảnh hưởng đó, vốn sai lầm bị cho là đã được chế ngự trong “công cuộc chinh

phục”, sẽ càng đẩy người “chủ cũ” của chúng đi xa hơn vào tình trạng tự xa lánh bản thân một cách đầy nguy hiểm mà không hề bị nhận ra. Đây là hiện tượng: “Chúng ta bị nuốt chửng bởi những gì mình ăn”. Tất cả những đặc điểm “đi quá trớn” này phát huy tác dụng hiệu quả đối với các hoạt động ở bên ngoài (liên quan đến chính trị, xã hội,...) cũng như đối với sự tác động, ảnh hưởng qua lại xảy ra ở bên trong tâm.

Ở trong tình trạng “chậm trễ”, sự nặng nề hoặc quán tính sẽ chiếm ưu thế, tâm sẽ thiếu mất đi sức mạnh tự thúc đẩy chính nó, thay vào đó là một sự căng thẳng mạnh mẽ và thậm chí là cả một mối ác cảm đối với nó, sự “chậm trễ”. Chừng nào còn có các vận động với xu hướng “đứng lại” đó thì nó mang một bản chất lùi lại, luẩn quẩn. Đó là cái tâm chật hẹp hay co rút (*saṅkhitta-citta*, tâm hôn trầm, thâm nhiếp) như được nhắc đến trong Kinh Tứ Niệm Xứ. Xu hướng luẩn quẩn và lùi lại này là đặc điểm của kiểu tâm trí cực kỳ hướng nội. Mặc dù một người hướng nội đôi khi vẫn “đi quá trớn” đối với một số thái độ tâm lý và tư tưởng nhất định, nhưng nhìn chung họ là những người nhút nhát và rụt rè, hoặc sân hận và khinh khỉnh. Việc rút lui vào bên trong, tách rời khỏi những tiếp xúc xã hội quá gần đối với bản thân mình khiến vị ấy rơi vào tình trạng “chậm trễ”. Một người hướng nội cực đoan thậm chí còn cố gắng chống lại ngay cả những thay đổi nhỏ nhất ở bên trong mình, khi bị yêu cầu bởi mọi người hoặc môi trường tâm lý ở xung

quanh họ.

Mọi biểu hiện “chậm trễ” như vậy đều thể hiện một sự thiếu trao đổi và giao lưu với thế giới bên ngoài. Thậm chí, chúng ta còn có thể gọi nó là sự “yếu kém trong quá trình trao đổi dinh dưỡng tâm trí”. Bởi vì, hoạt động tâm trí cũng là một quá trình dinh dưỡng. Trong khi ở xu hướng ngược lại, khi hướng tới một sự mở rộng ra ngoài quá mức với khả năng có nguy cơ bị xâm chiếm bởi quá nhiều “các vật thể lạ”, thì vấn đề đang xảy ra ở đây lại là sự thiếu hụt chúng; và điều này sẽ dẫn đến khả năng thích ứng kém cũng như thiếu đi một sự kích thích cho những sự phát triển mới. Điều này cuối cùng có thể dẫn đến một sự cô lập quá mức đến nỗi phần bị bỏ rơi sẽ trôi dạt để tự vệ. Nếu nỗ lực trôi dạt này thành công, nó có thể tạo ra một sự cân bằng hài hòa về tính cách, trừ khi nó bắt đầu phát triển chỉ về một phía của chính mình. Tuy nhiên, nếu sự điều chỉnh đó không xảy ra hoặc nếu nó không thành công, thì một tiến trình sống như vậy, do bị “chậm trễ” nghiêm trọng nên sẽ bị “chìm xuống”, tức là cứ xấu đi và có thể đạt đến đỉnh điểm là một sự đình trệ hoàn toàn.

Và cứ như thế, các nhân tố tạo nên cuộc đời cứ va đập vào nhau trên những nẻo đường lên, xuống của nó. Rồi chúng dệt nên một mạng lưới phức tạp của thế giới các chương ngại phát triển tinh thần (*papañca*), mà ở đó sự tương tác của những cặp đối lập này tạo lên thêm vô số các mắt lưới trói buộc.

Chính nhờ vào một cái nhìn cân bằng cũng như một nỗ lực cân bằng mà người ta mới có thể vượt qua được tất cả những đầu cực đoan này. Nếu một người đã tìm thấy được “điểm giữa hài hòa” trong cuộc sống và suy nghĩ của mình, là con đường Bát Chánh Đạo — con đường Trung Đạo, thì những biểu hiện bên ngoài của những cặp đối lập và những xung đột ở bên trong cũng sẽ biến mất, giống như lớp da bị bào mòn của con rắn, sẽ không bao giờ được phục hồi lại nữa. Và khi đó sẽ không còn tái sinh nữa, không sinh trở lại vào các cõi giới thấp cũng như cao hơn nữa, không ở “bờ này” cũng như “bờ kia” nữa: Cả hai bờ đều được bỏ lại ở phía sau. Đối với một Đấng Giải Thoát, mọi sự luân hồi, mọi sự tạo tác đều hoàn toàn chấm dứt.

9, 10, 11, 12, 13. Sự này toàn hư vọng

*Ai không đi quá trớn,
Cũng không quá chậm trễ,
Biết rõ được ở đời,
Sự này toàn hư vọng.
Từ bỏ, không có tham,
Sự này toàn hư vọng.
Từ bỏ, không tham dục,
Sự này toàn hư vọng.
Từ bỏ, ly sân hận,
Sự này toàn hư vọng.
Từ bỏ, ly si ám,
Sự này toàn hư vọng.*

*Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Thế giới này là *hư vọng*, *không chân thực*, nghĩa là nó đang được trình bày bằng một vẻ bề ngoài lừa dối, xuất hiện dưới dạng tâm tham lam, ái dục, sân hận và si ám, rất khác so với bản chất thực của nó. Từ Pāli *vitattha*, ở đây được dịch là “hư vọng”, trong tiếng Pāli và tiếng Phạn đều có nghĩa là “không đúng với sự thật” hoặc “sai lầm”. Tuy nhiên, những câu kệ trên lại không có ý rằng, thế giới này chỉ là một ảo ảnh, là một trò chơi của trí tưởng tượng. Điều ẩn chứa ở bên dưới vẻ bề ngoài lừa dối của nó là một dòng chảy mạnh mẽ và liên tục của các tiến trình thân và tâm, đủ để tạo nên một hiệu ứng “chân thực” đối với các sự vật và hiện tượng đang xảy ra. Sự “hư vọng” nằm ở những gì mà chúng ta gán nhãn cho thế giới này, chứ không phải ở trong chính bản thân nó.

Vậy thì “thế giới” (*loka*) và “tất cả” (*sabba*) những gì về chúng cuối cùng là gì, khi cần phải xem nó là hư vọng, theo nghĩa là đang lừa dối chúng ta? Khi được hỏi về hai từ này, Đức Phật đã đưa ra cùng một câu trả lời cho cả hai như sau:

1. “Thế giới, thế giới, bạch Thế Tôn, như vậy được nói đến. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là thế giới, hay là danh nghĩa thế giới?” “Chỗ nào, này Samiddhi, có mắt, có các sắc,

có nhãn thức, có các pháp do mắt nhận thức, tại chỗ ấy có thể giới, hay danh nghĩa thế giới... Chỗ nào có ý, có các pháp, có ý thức, có các pháp do ý nhận thức, tại chỗ ấy có thể giới hay có danh nghĩa thế giới.”

Tương Ưng Bộ Kinh 36:68⁴⁵

2. Nay các Tỳ-khưu, Ta sẽ thuyết về tất cả. Hãy lắng nghe.

Và nay các Tỳ-khưu, thế nào là tất cả? Mắt và các sắc; tai và các tiếng; mũi và các hương; lưỡi và các vị; thân và các xúc; ý và các pháp. Như vậy, nay các Tỳ-khưu, gọi là tất cả.

Tương Ưng Bộ Kinh 36:23⁴⁶

Tiến trình thế tục sáu cặp này được duy trì xảy diễn liên tục do bởi những tham ái về sáu đối tượng cũng như do bởi sự dính mắc vào sáu giác quan, là thứ được cho là thuộc về một “cái tôi”. Tham ái được khơi dậy lên do bởi sự phân biệt giữa “thích và không thích”, tức là sự lựa chọn hay bác bỏ được thúc đẩy ở đằng sau bởi tham, sân và si.

*Khả ý, bất khả ý,
Được gọi vậy ở đời,
Do y chỉ nơi chúng,
Ước muốn được sanh khởi.*

⁴⁵ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35b.htm>

⁴⁶ Theo như nguyên bản của sách thì đoạn này được tác giả tham chiếu đến Tương Ưng Bộ Kinh 36:22. Tuy nhiên, người dịch chỉ có thể tìm thấy đoạn tương đương ở 36:23, tham khảo ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35a.htm>

Chính sự phân biệt giữa “thích và không thích” với một “cái tôi” được đặt ở trung tâm đã tạo nên thế giới mang màu sắc lừa dối này, với một diện mạo bên ngoài có vẻ như thật cùng với các ý nghĩa và giá trị kèm theo của nó, bắt nguồn từ những cảm xúc chủ quan của “thích và không thích”. Tuy nhiên, đối với những ai không bị cuốn trôi trong những vọng tưởng đó cũng như không lùi bước ra khỏi thực tại, nghĩa là không quá trốn cũng như không chậm trễ, thì vị ấy có thể loại bỏ được vẻ bề ngoài lừa dối này (*rāgaratta*: sự mê đắm do bởi tham dục) và vị ấy đạt được một sự bình thản, ly tham (*virāga*). Khi vẻ bề ngoài lừa dối này dần dần mất đi, các tiến trình nguyên bản của thân và tâm sẽ xuất hiện theo đúng bản chất của chúng là không có một cốt lõi nào của thường hằng, của hạnh phúc và của một cái ngã cả. Trong ngữ cảnh của ba sự trống rỗng đó mà thế giới này là không thực.

*Này Mô-gha-ra-ja,
Hãy nhìn đời trống không,
Luôn luôn giữ chánh niệm,
Nhô lên ngã tùy kiến,
Như vậy vượt tử vong,
Hãy nhìn đời như vậy,
Thần chết không thấy được.*

⁴⁷ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

Nhờ tự do thoát khỏi tham lam và ái dục (như được dạy trong đoạn kệ thứ 10 và 11), thực tại hư cấu do tham ái tạo ra sẽ dần dần biến mất hoàn toàn.

Nhờ tự do thoát khỏi sân hận (như được dạy trong đoạn kệ thứ 12), thực tại hư cấu do sân hận và sự hung hăng tạo ra sẽ dần dần biến mất hoàn toàn.

Nhờ tự do thoát khỏi si ám (như được dạy trong đoạn kệ thứ 13), lòng tham và thù hận sẽ chấm dứt, và rồi mọi hy vọng vô ích cũng như mọi nỗi sợ hãi vô ích về thế giới này cùng với mọi hệ tư tưởng hão huyền của nó sẽ dần dần biến mất hoàn toàn.

Đoạn kinh thứ 49 trong *Kinh Phật thuyết như vậy* (*Itivuttaka*) của Kinh tạng Pāli đề cập đến hai thái cực tư tưởng của niềm tin về sự vĩnh hằng hoặc về sự hủy diệt, cũng sử dụng những cách diễn đạt tượng trưng tương tự như trong *Kinh Uruga* ở đây:

Này các Tỳ-khưu, chư Thiên và loài Người bị xâm chiếm bởi hai tà kiến, một số người chấp chặt, một số người đi quá trớn, một số người có mắt thấy được.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là một số người chấp chặt? Này các Tỳ-khưu, có chư Thiên và loài Người ưa muốn sanh hữu,

⁴⁸ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt5.htm>

khi các pháp đoạn diệt sanh hữu được giảng cho họ, tâm họ không có phần khởi, không có tín thành, không có an trú, không có bị lôi cuốn. Như vậy, này các Tỳ-khưu, đó là một số người chấp chặt.

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là một số người đi quá trốn? Nhưng có một số người lo âu, xấu hổ, nhàm chán với sanh hữu, hoan hỷ phi sanh hữu. Họ nói: “Vì rằng khi thân hoại mạng chung, tự ngã này bị chặt đứt, bị hoại diệt, không có tồn tại sau khi chết. Quan điểm này là thiết thực, là thù thắng, là chân thật”. Như vậy này các Tỳ-khưu, đó là một số người đi quá trốn.

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là một số có mắt thấy được? Ở đây, Tỳ-khưu thấy sự sanh hữu là sanh hữu, sau khi thấy sự sanh hữu, vị ấy hướng đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt. Như vậy này các Tỳ-khưu, đó là những người có mắt thấy được.

Kinh Phât Thuyết Như Vậy, 49⁴⁹

14. Tùy miên (các trạng thái ô nhiễm ngủ ngầm ở bên trong tâm)

*Với ai, các tùy miên,
Hoàn toàn không hiện hữu,
Các nguồn gốc bất thiện
Được nhổ lên trừ sạch.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,*

⁴⁹ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://thuvienhoasen.org/p15a1540/chuong-02>

*Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Tuỳ miên (*anuwaya*), là những ô nhiễm ngũ ngầm ở bên trong tâm nhưng giờ đây đã trở nên quá mạnh mẽ đến nỗi chúng dễ dàng chủ động phản ứng lại khi có những tác nhân kích thích phù hợp, từ trong trạng thái tiềm ẩn của chúng. Những ô nhiễm ngũ ngầm này là tầng mức sâu nhất trong ba cấp độ mà sự ô nhiễm ở bên trong tâm có thể tồn tại.

Ở cấp độ đầu tiên, cũng là cấp độ rõ ràng nhất và thô tháo nhất, các ô nhiễm của tâm biểu hiện qua những hành động và lời nói bất thiện, xấu ác. Đây được gọi là cấp độ vi phạm đạo đức (*vītikkaṃma-bhūmi*, giai đoạn gây ra nghiệp). Chúng có thể được kiểm soát một cách tạm thời bằng giới (*sīla*).

Cấp độ ô nhiễm thứ hai là cấp độ của sự tham gia thuần túy về mặt tinh thần (*pariyuṭṭhāna-bhūmi*, giai đoạn tâm bị xao động do thân kiến). Chúng được biểu hiện trong những suy nghĩ bị uế nhiễm. Nó có thể được ngăn chặn một cách tạm thời bằng các tầng thiền an chỉ tịnh (*jhāna*).

Cấp độ ô nhiễm thứ ba là cấp độ của những trạng thái ngũ ngầm (*anuwaya-bhūmi*, giai đoạn tiềm tàng). Chúng sẽ dần dần được loại bỏ bằng trí tuệ (*paññā*), khởi sinh lên trong bốn tầng giải thoát cuối cùng.

Ở tầng giải thoát đầu tiên, tầng Thánh Nhập lưu (*Sotāpanna*, Dự lưu, Tu-đà-hoàn), những tùy miên thuộc về Thân kiến (*sakkāya-dittthi*), Hoài nghi (*vicikicchā*) và Giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*) được loại bỏ.

Ở tầng giải thoát thứ hai, tầng Thánh Nhất lai (*Sakadāgāmi*, Tư-đà-hàm), các hình thức thô tháo của ái dục (*kāma-rāga*) và sân hận (*vyāpāda*) được loại bỏ.

Ở tầng giải thoát thứ ba, tầng Thánh Bất lai (*Anāgāmi*, A-na-hàm), các tùy miên của ái dục và sân hận còn sót lại được loại bỏ.

Ở tầng giải thoát thứ tư, tầng Thánh A-la-hán (*Arahant*, Ứng cúng), tất cả các tùy miên bất thiện còn lại được loại bỏ, bao gồm Hữu ái (*Rūpa-rāga*), Vô hữu ái (*Arūpa-rāga*), Ngã mạn (*Māna*), Trạo hối (*Uḍḍhacca*), và Vô minh (*Avijjā*).

Chúng ta bị dính mắc vào cả hai phía: Dính mắc vào những ham muốn thông thường cùng với các đối tượng của chúng cũng như dính mắc vào sự từ chối và sân hận về mặt cảm xúc đối với chúng. Đây là những nguồn nuôi dưỡng chính cho các khuynh hướng ẩn tàng, nhưng mạnh mẽ ở bên trong tâm của chúng ta. Các khuynh hướng này lần lượt củng cố các phản ứng thông thường của chúng ta là nắm chặt và đẩy đuổi, khiến chúng gần như xảy ra một cách tự động. Vì vậy, chúng trở thành những gốc rễ bất thiện

mạnh mẽ của cái ác (*akusala-mūla*), được biểu hiện thông qua lòng tham hoặc sân hận, trong khi những trạng thái tâm thiếu cân nhắc mà qua đó các phản ứng của chúng ta xảy ra chính là gốc rễ xấu ác thứ ba, vô minh.

Chính chánh niệm mới có thể kiểm soát được sự phát triển không giới hạn của những tùy miên bất thiện đó. Lúc ban đầu, chánh niệm có thể không đủ mạnh mẽ để ngăn chặn được sự khởi sinh của tất cả mọi trường hợp cũng như mọi mức độ ô nhiễm ở trong tâm. Nhưng khi biểu hiện ra ngoài của những ô nhiễm ngũ ngầm này bị đối đầu bởi chánh niệm cùng với sự kháng cự, chúng sẽ không còn làm gia tăng thêm sức mạnh của những tùy miên ngũ ngầm này được nữa.

Tuy nhiên, chúng chỉ được loại bỏ hoàn toàn bởi một vị thánh A-la-hán, người mà ở trong tâm của họ, mọi “gốc rễ của bất thiện đã được loại bỏ”. Vị thánh A-la-hán đã từ bỏ “cả hai mặt” của các khuynh hướng, những khuynh hướng của cả hấp dẫn và đẩy đuổi. Tự do giải thoát ra khỏi mọi xiềng xích ràng buộc với sự tồn tại, vị ấy đã từ bỏ cả “bờ này” và “bờ kia”, cả cao và thấp, thoát ra khỏi vòng luân hồi (*saṃsāra*).

15, 16. Phiền não và ước ao⁵⁰

⁵⁰ Từ gốc trong bản tiếng Anh là anxiety và attachment. Tuy nhiên, người dịch đang sử dụng theo bản dịch của đoạn kinh như được trích ở đây là “phiền não” và “ước ao” hay tham ái. Mặc dù không mang đúng nghĩa của từ gốc, nhưng trong ngữ cảnh ý nghĩa của đoạn văn thì vẫn được bảo toàn.

*Với ai, không có gì,
Do phiền não sanh khởi,
Làm duyên trở lui lại,
Về lại bờ bên này.
Với ai, không có gì,
Do rừng ái sanh khởi,
Tạo nhân khiến trời buộc
Con người vào tái sanh.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

“Phiền não” (*ḍaratha*) và “ước ao” (*vanatha*), mà từ đó các trạng thái tâm tương tự được khởi sinh (*jā*), có thể được diễn giải ở đây như là hình thức của những tùy miên, như là những tâm trạng cơ bản mà từ đó tạo nên các biểu hiện tương ứng ra bên ngoài.

Phiền não xuất hiện dưới các hình thức như khổ não, sợ hãi và lo lắng, cũng như trong các cảm giác do chúng gây ra như căng thẳng, áp bức và chán nản. Các xung đột nội tâm ở bên trong cũng có thể được bao gồm ở đây, đặc biệt là vì từ Pāli *ḍaratha* có nghĩa gốc là “sự chia rẽ”.

Do đó, phạm vi của những gì mà chúng ta gọi là “phiền não” có thể mở rộng ra đến cả những tâm trạng u ám được khởi sinh lên: Từ những quan tâm và lo lắng khiến cho trái tim của chúng ta trở nên nặng trĩu;

Hoặc là từ những lo lắng thực sự ví như lo sợ cho bản thân mình cũng như cho người khác, lo sợ về cái chết và lo lắng cả về cuộc sống này nữa; Hoặc là từ những căng thẳng và bồn chồn tạo nên bởi các xung đột nội tâm ở bên trong; Hoặc là từ những cảm giác bất an, bất lực và cô đơn; Hoặc là từ những khổ não nguyên thủy (hay siêu thế), có nguồn gốc từ ba điều đầu tiên ở trên cũng như nỗi sợ hãi về những điều mà mình chưa biết.

Tất cả những tâm trạng và cảm giác này tạo nên một nền tảng cảm xúc tiêu cực ở trong tính cách mà từ đó có thể vẽ nên những màu sắc tiêu cực cho các mối quan hệ của một người cũng như ảnh hưởng đến các quyết định quan trọng của vị ấy. Nó cũng có thể phủ một cái bóng sâu rộng lên thái độ của vị ấy đối với cuộc sống nói chung cũng như có thể dẫn đến việc vị ấy trốn tránh và thoái lui khỏi thực tại những gì đang diễn ra. Khi khổ não và lo lắng tiếp tục phát triển ở bên trong tâm mà không được giải tỏa, chúng có thể trở thành nguyên nhân gây ra chứng rối loạn lo âu rất phổ biến vào những thời điểm bất ổn về mặt cảm xúc và xã hội.

Tuy nhiên, khổ não và lo lắng vốn luôn sẵn có ở trong chính cuộc sống của chúng ta, và sự hiện diện của nó ở trong tâm của chúng ta cũng không chỉ xảy ra vào những thời điểm của căng thẳng và hỗn loạn. Những khổ não đau đớn tột cùng này xảy ra ở mọi thời đại, và cũng đã được mô tả qua những lời dạy sau của

Đức Phật vào thời Ấn Độ cổ đại:

*Tâm này thường sợ hãi,
Ý này thường dao động,
Điều mong ước không khởi,
Điều không mong lại khởi,
Nếu có, không sợ hãi,
Hãy nói điều con hỏi.*

Tương Ưng Bộ Kinh, 2:17⁵¹

Phiền não, do bởi “các trạng thái khởi sinh lên từ dính mắc” (*vanatthajā*), dẫn đến sự vướng mắc vào mớ hỗn độn (*vanattha*) của cuộc sống này. Những vướng mắc khởi sinh lên từ các dính mắc như vậy bao gồm nhiều loại và chúng tung ra một cái “lưới cào rộng lớn” của các thèm muốn, nhắm vào chúng ta (*Kinh Tập, 527⁵²*). Ngoài những loại cảm dỗ biểu hiện một cách rõ ràng, công khai, lại còn có các loại cảm dỗ khác đội lốt dưới những hình thức vô hại hoặc đáng kính, hoặc bằng cách này hay cách khác thuyết phục chúng ta về tính hợp lý của chúng. Dính mắc có thể được theo đuổi một cách chủ động cũng như được tận hưởng một cách thụ động. Trong số vô số hình thức mà chúng có thể biểu hiện, chỉ một số rất ít sẽ được đề cập ở dưới đây:

- Có một phạm vi rộng lớn của sự hưởng thụ dục lạc, mà trong đó tình dục là thứ mạnh

⁵¹ Tham khảo bản dịch ở đây: https://suttacentral.net/sn2.17/vi/minh_chau?lang=en&reference=none&highlight=false

⁵² Người dịch chưa tìm được đoạn kinh phù hợp với ý nghĩa của đoạn này, theo như tham khảo của tác giả.

nhất, ở trong mọi biến thể của nó, thô thiển cũng như vi tế, với tất cả nghệ thuật nhằm giăng bày cũng như khiến chúng ta quý phục, đi cùng với tất cả mọi sự cảm dỗ của nó.

- Có một sự mê hoặc về cái đẹp, ở trong thiên nhiên cũng như trong nghệ thuật, đi cùng với những sự hưởng ứng về mặt sáng tạo hoặc tiếp thu của con người.
- Có một sự điên cuồng không thể nào được làm cho thỏa mãn nhằm giành được và giữ chặt, đó là một quyết tâm dữ dội nhằm nắm chặt và tích trữ; một cơn khát về quyền lực và sự thống trị, ở trong một quy mô nhỏ bé nhất cũng như trên cả quy mô rộng lớn của toàn thể giới này.
- Trên phương diện thụ động, có một nhu cầu mà chúng ta cảm nhận được cũng như có một sự thoả mãn ở bên trong mà chúng ta tuân theo và phục tùng; đó là bản năng bày đàn và mong muốn được “núp bóng” dưới sự che chở, dưới sự bảo vệ ở chỗ này hay chỗ kia trong các mối quan hệ cá nhân hoặc các mối quan hệ nhóm; đó là cảm giác thoải mái khi tuân theo các thói quen và phong tục; đó là sự tôn thờ anh hùng cũng như sùng bái lãnh đạo.
- Và cũng có một sự đầu hàng đầy yêu thương một cách huyền bí đối với vị thánh của mình, mà tất nhiên, điều này có thể có tác dụng làm cho tâm chúng ta trở nên cao quý hơn, nhưng nó cũng lại là một “sự uế nhiễm cho tâm mình”, tương tự như việc bị dính mắc vào sự an lạc

thu được trong các tầng thiền định (*jhāna-nikanti*) do bởi những lợi ích của chính nó.

“Các trạng thái khởi sinh lên từ dính mắc” là gốc rễ của toàn bộ tiến trình cuộc sống, ở trong mọi cấp độ của nó. Do đó, sự đa dạng của chúng là vô tận. Nó có thể biểu hiện ra ở một dạng mức thô tháo nhất đối với người này, trong khi đối với những người khác thì lại ở một dạng mức vi tế nhất. Lại có những sự dính mắc truyền cảm hứng cho con người ta tìm đến với những đức hạnh cao thượng, chẳng hạn như lòng trung thành hoặc một tình yêu hy sinh bản thân mình, cũng như khiến vị ấy thăng hoa sáng tạo trong nhiều lĩnh vực. Tuy nhiên, ngay cả những đỉnh cao nhất của sự cao quý đạt được do bởi các dính mắc vi tế cũng không thể là sự bảo vệ, ngăn một người bị rơi xuống những vực thẳm sâu nhất, nếu vị ấy bất cẩn giao phó bản thân mình cho sự dính mắc lao dốc đầy nguy hiểm đó. Vì vậy, một người trí tuệ sẽ cố gắng tách mình ra khỏi cả cực đoan cao cũng như thấp, ra khỏi cả “*bờ này*” của những dính mắc trần tục cũng như ra khỏi luôn cả “*bờ kia*” của những hình thức “thần thánh” và tinh tế của vị ấy. Đức Phật đã dạy rằng: “Này các đệ tử của ta, các người có thấy bất kỳ phiền não nào, thô tháo hay vi tế, mà ta *không* yêu cầu các người loại bỏ không?”

Trong khi phiền não (sợ hãi) và dính mắc (tham muốn), thứ này tạo ra thứ kia, nhưng chính chúng lại đặt ra các giới hạn cho nhau. *Kinh Pháp Cú* có dạy

rằng: “*Tham muốn làm khởi sinh lên phiền não; tham muốn làm khởi sinh lên sợ hãi*⁵³”. Rồi sợ hãi và phiền não đến phiền chúng lại làm khởi sinh lên một sự dính mắc mạnh mẽ hơn đối với những gì đang bị đe dọa cũng như làm khởi sinh lên tham muốn sở hữu một phương tiện giúp cho chúng ta được an toàn. Mặt khác, lòng tham đôi khi có thể bị kiềm chế bởi sự sợ hãi, cả ở cấp độ cá nhân cũng như ở cấp độ quốc gia. Nhưng, lòng tham cũng lại có thể hạn chế, trói buộc luôn cả sự sợ hãi, và do đó, bất chấp lời cảnh báo của sợ hãi, người ta vẫn có thể bắt đầu một hành trình nguy hiểm nhằm làm thỏa mãn những ham muốn của mình.

Phiền não và dính mắc — hai thứ này trào dâng lên từ quá khứ sâu thẳm, không thể dò thấu được, và hết lần này đến lần khác trở thành điều kiện cho một sự tồn tại mới, ở “bờ này” cũng như “bờ kia”, như được dạy trong bản kinh ở đây. Đối với “phiền não”, bản kinh chỉ rõ đến sự tái sinh ở “bờ này” (*oram*), trong cõi giới con người. Ở trong tất cả các khía cạnh được đề cập đến ở trên, phiền não đã ăn quá sâu vào hoàn cảnh cụ thể của một người đến mức đôi khi nó có thể “kéo lê vị ấy đến với tái sinh”, với cùng một mức độ mạnh mẽ như cách mà tham ái có thể làm. Để minh họa cho tâm trạng khổ não điển hình của con người, chúng tôi đã trích dẫn ở trên lời dạy từ thời của Đức Phật. Ở trong thời đại gần với chúng ta hơn, Søren Kierkegaard — nhà Cơ đốc giáo vĩ đại và cấp tiến cho

⁵³ Tham khảo câu kệ 213 trong Kinh Pháp Cú

rằng, tình trạng hiểm nguy của con người đòi hỏi những ai nghiêm túc mong muốn sự cứu rỗi cần phải có một “mối bận tâm khắc khoải” và thậm chí là “tuyệt vọng” về nó. Tuy nhiên, Đức Phật — vị thầy của Giáo lý Trung đạo không ủng hộ cả tâm trạng tuyệt vọng cũng như những sự thoả hiệp dễ dãi, vô nguyên tắc. Thay vào đó, Ngài truyền cho các vị đệ tử tín tâm nhất của mình một “cảm giác cấp bách” (*saṃvega*), giống như cảm giác của một người có “chiếc khăn xếp đội trên đầu đang bốc cháy”. Đối với “sự dính mắc”, Ngài thúc giục các vị đệ tử của mình thể hiện một “mong muốn mãnh liệt” (*tibba-chanda*) cho nhiệm vụ giải thoát.

Tuy nhiên, một vị thánh A-la-hán đã vượt lên trên “cả hai phía”, và vượt qua luôn ngay cả những khía cạnh lợi ích của chúng. Ngài tự do thoát khỏi những “mối bận tâm khắc khoải” (*asoko*) cũng như tự do thoát khỏi mọi sự dính mắc (*anupādāno*).

17. Năm triển cái - Năm chương ngại phát triển tâm linh

*Ai đoạn năm triển cái,
Không sâu khổ bực phiền,
Vượt qua được nghi hoặc,
Thoát mũi tên phiền não.
Tỳ-khưu ấy từ bỏ,
Bờ này và bờ kia,
Như loài rắn thoát bỏ
Da rắn cũ già xưa.*

Khi đạt được thánh quả A-la-hán, mọi khuynh hướng ô nhiễm đã bị làm cho “bất tiếng” và trở nên “không tồn tại”. Do đó, chúng không còn có thể cung cấp nguyên liệu cho sự phát triển của năm triền cái — những chướng ngại phát triển tâm linh được nữa. Những triền cái này chỉ bị áp chế một cách tạm thời trong các tầng thiền định cũng như trong những sự hiểu biết thế tục. Cặp đối lập trong phạm vi đạo đức, *tham dục* và *sân*, không còn có thể cản trở được nữa, và những “gai ngạnh đau đớn ở bên trong” này cũng không còn có thể gây khó chịu được nữa. Những cực đoan trong tính khí, *hôn trầm* và *trạo cử*, không thể khởi sinh lên và làm xáo trộn sự tịch lặng của người đã đạt đến một sự cân bằng hoàn hảo của tấn căn và định căn; và cũng không thể có bất kỳ một *nghi hoặc* nào ở bên trong một người có trí tuệ hoàn hảo.

Chính vì những lý do này mà ở trong đoạn kệ cuối cùng của bài kinh, vị thánh A-la-hán được miêu tả là “không còn nghi hoặc, tịch lặng, và không còn gai ngạnh ở bên trong”.

Một lần nữa, năm triền cái minh họa hình ảnh của những “sợi dây” buộc, giữ cho da dính vào cơ thể, dù là lớp da đang còn tươi mới hay đã bị hao mòn phần nào. Không bị những sợi dây này cản trở và tự do thoát khỏi mọi thứ đã “hao mòn”, Đấng Giải Thoát thanh thân đi vào cõi Vô ngã — Niết-bàn.

Sức mạnh của chánh niệm

*Bài luận Sức mạnh của chánh niệm được dịch Việt bởi **Sư Tâm Pháp** và đã được phổ biến rộng rãi đến công chúng. Độc giả có thể tải về ebook miễn phí trên Google Play tại: <https://tinyurl.com/hyypwyum>, hoặc trên Apple Book tại: <http://books.apple.com/us/book/id6505228597>.*

Gốc rễ của thiện và ác (thiện căn và ác căn)

Giới thiệu

Đức Phật đã dạy rằng, có ba gốc rễ của mọi tội lỗi: Tham, sân và si. Ba điều này bao trùm toàn bộ phạm vi của tội lỗi, cho dù ở cường độ ít hay nhiều, từ những khuynh hướng tinh thần yếu ớt cho đến những biểu hiện thô thiển nhất trong hành động và lời nói. Bất kể chúng xuất hiện theo cách nào thì tham, sân và si vẫn là những nguyên nhân gốc rễ tạo nên đau khổ.

Các gốc rễ này có những mặt đối lập của chúng là: vô tham, vô sân và vô si. Đó là ba gốc rễ của điều thiện, của mọi hành động vị tha, rộng lượng và xả bỏ; của mọi biểu hiện của lòng từ và lòng bi mẫn; của mọi thành tựu về kiến thức và sự hiểu biết.

Sáu trạng thái tâm này là gốc rễ mà từ đó mọi thứ, thiện hoặc bất thiện, được khởi sinh lên. Chúng là cội rễ của cái cây mang tên Cuộc sống đi cùng với hoa trái ngọt ngào cũng như đắng cay của nó.

Tham và sân là những động lực thúc đẩy phổ biến của mọi sự sống, đối với mỗi một cá nhân cũng như đối với xã hội. Và chúng thì lại được duy trì và nuôi dưỡng bởi si. May mắn thay, gốc rễ của điều thiện

cũng có mặt ở thế giới của chúng ta, duy trì sự cân bằng với các thế lực xấu ác. Tuy nhiên, sự cân bằng này là rất mong manh, và cần phải được duy trì bằng việc canh phòng cũng như những nỗ lực liên tục. Và kể cả đối với các vật vô tri (không phải là một chúng sinh hữu tình), chúng ta cũng sẽ tìm thấy được những phản tương ứng của tham và sân ở trong bản chất của chúng, biểu hiện thông qua các lực hấp dẫn và đẩy đuổi, được duy trì ở trong những hoạt động phản ứng vô mục đích, phù hợp với sự thiếu hiểu biết của nó, vốn dĩ không thể cung cấp động cơ để chấm dứt quá trình này. Như vậy, xuyên suốt một quá khứ không thể dò thấu được, thế giới vĩ mô của thiên nhiên và thế giới vi mô của tâm trí đã không ngừng tiếp diễn cuộc chiến giữa những cặp đối lập này: Giữa lực hấp dẫn và đẩy đuổi, giữa tham lam và sân hận. Trừ phi được ngăn chặn bởi một nỗ lực và một trí tuệ thấu suốt mang tính chủ động, bằng không, chúng sẽ cứ tiếp tục như vậy trong nhiều thiên niên kỷ tới. Cuộc xung đột triền miên giữa các lực đối lập này, thứ không thể được giải quyết ở ngay bên trong tầng mức của chính nó, là một khía cạnh của *dukkha* (bất toại nguyện, khổ): Đó là sự bất hạnh của những chuyển động không ngừng nghỉ và vô nghĩa, như được cảm nhận bởi một chúng sinh hữu tình.

Điều tương tự cũng xảy ra đối với con người. Chúng ta có thể thấy rằng, con người là những chúng sinh tự hào tin rằng mình là một “người tự do”, làm chủ được cuộc sống của mình, và thậm chí là làm chủ được cả

thiên nhiên, nhưng cùng lúc họ lại đang ở trong một trạng thái chưa được phát triển về mặt tâm linh. Và thực ra, chúng ta là những bệnh nhân thụ động, đang bị điều khiển bởi những thế lực ở bên trong mà bản thân mình chẳng hề nhận ra. Bị lôi đi bởi lòng tham cũng như bị thúc đẩy bởi sân hận, ở bên trong sự mù quáng đố của chính mình, chúng ta không nhận ra rằng, những chiếc phanh hãm để dừng chặn lại các chuyển động điên cuồng này nằm ngay ở trong tầm với của mình, nằm ngay ở trong cái tâm của chính mình. Những chiếc phanh hãm này chính là gốc rễ của thiện pháp, có thể được gieo trồng và vun đắp lên đến mức khiến cho cả tham, sân và si bị đoạn diệt hoàn toàn.

Mặc dù sáu gốc rễ ở trên được gọi là “gốc rễ của thiện và ác”, việc sử dụng các thuật ngữ “thiện” và “ác” ở đây chỉ mang tính tạm dùng, là một sự đơn giản hóa được chọn để giới thiệu giáo lý này bằng các thuật ngữ quen thuộc. Trong kinh văn Phật giáo, chúng được gọi là *kusala-mūla* (thiện căn) và *akusala-mūla* (ác căn). Và do đó, chúng ta cũng sẽ gọi chúng một cách chung chung như vậy.

Việc phân biệt một cách rõ ràng các thuật ngữ này sẽ cho thấy những sự khác biệt quan trọng, bởi vì phạm vi của các trạng thái tâm được gọi là gốc rễ này thì rộng và sâu hơn rất nhiều so với phạm vi đạo đức mà các từ “thiện” và “ác” ngụ ý. Những sự khác biệt này có thể được làm rõ với các định nghĩa cụ thể như sau.

Một hành động hoặc lời nói có chủ ý sẽ là trái với đạo đức, là một điều xấu ác hoặc “tội lỗi”, nếu nó được thúc đẩy bởi các gốc rễ của bất thiện và được thực hiện *một cách cố ý cũng như trực tiếp gây hại cho người khác*. Các hành động như vậy cấu thành nên những gì được gọi là trái với đạo đức trong xã hội. Đó là tiêu chuẩn được dùng để đánh giá liệu một hành động là trái với đạo đức trong xã hội hay không. Chúng được gọi là *nghiệp bất thiện về thân* hoặc *khẩu*. Trong khi đó, những suy nghĩ liên quan đến các gốc rễ bất thiện được đề cập ở trên, ví như mong muốn làm hại người khác, sẽ cấu thành nên những gì được gọi là trái với đạo đức về mặt cá nhân. Đó là tiêu chuẩn đánh giá liệu một hành động là trái với đạo đức về mặt cá nhân hay không. Chúng bao gồm những suy nghĩ như làm hại, giết người, trộm cắp, lừa đảo và hiếp dâm, cũng như các hệ tư tưởng sai lầm dẫn đến việc làm hại người khác hoặc dung túng cho việc làm hại đó. Bất kể những suy nghĩ này có được tiếp nối bằng hành động hoặc lời nói hay không, thì chúng cũng đều cấu thành nên *nghiệp bất thiện về ý*.

Như vậy, nếu lòng tham, lòng sân hận và sự si ám, ở bất kỳ một cấp độ nào của nó, không có chủ ý gây hại cho người khác, thì chúng không phải là xấu ác hay trái với đạo đức theo như ý nghĩa chặt chẽ trong các định nghĩa ở trên. Tuy nhiên, chúng lại là *nghiệp bất thiện*, bởi vì chúng duy trì sự dính mắc và sẽ dẫn đến những nghiệp quả xấu. Tương tự như vậy, thuật ngữ “*thiện*” cũng mở rộng ra ngoài phạm vi đạo đức xã hội

để bao gồm cả những gì mang lại lợi ích cho cá nhân, ví như hành động xả bỏ và nỗ lực để hiểu được bản chất của thực tại.

Cuộc khủng hoảng gần đây của đức tin hữu thần ở phương Tây đã kéo theo nó một cuộc khủng hoảng cả về mặt đạo đức. Đức tin vào Chúa trời của nhiều người đã bị phá vỡ, và thường thì đối với những con người này, họ sẽ không thấy bất kỳ một lý do thuyết phục nào để giữ gìn đạo đức, khi không cần đến một sự phê chuẩn thần thánh nào từ trên cao xuống cả. Thiếu đi một nền tảng đạo đức vững chắc, hoặc là họ sẽ chấp nhận các hệ tư tưởng chính trị duy vật, thiên về vật chất hoặc là họ sẽ để mặc hành vi của mình được điều khiển bởi những sở thích cá nhân. Tuy nhiên, chúng ta cũng thấy rằng, ngày càng có nhiều người mong muốn tìm kiếm những con đường tốt đẹp hơn. Đối với những người này, Giáo lý của Đức Phật về gốc rễ của thiện và bất thiện cung cấp một tiêu chuẩn về thiện và ác, nhưng lại không dựa vào thần thánh hay những sự áp đặt độc đoán mà là dựa trên trải nghiệm thực tế, một tiêu chuẩn có cơ sở tâm lý học vững chắc, cung cấp một động lực của sự tự chủ đặt trên nền tảng thực tế để chúng ta tránh được điều ác và lựa chọn được điều thiện.

Những động cơ mang tính xã hội và chính trị của hành vi đạo đức được đề nghị cho con người hiện đại ngày nay có thể không mâu thuẫn một cách thẳng thắn với những ngụ ý cơ bản của đạo đức, nhưng bởi

vì cấu trúc của chúng bị ràng buộc với các điều kiện lịch sử cụ thể, tương ứng với lợi ích cá nhân cũng như định kiến khác nhau của nhóm chiếm ưu thế vượt trội về mặt xã hội, nên các giá trị mà chúng đề xuất là rất tương đối và thiếu đi giá trị phổ quát. Ngược lại, được đặt trên một nền tảng thực tế về tâm lý học chứ không phải là các sự kiện ngẫu nhiên xảy ra ở bên ngoài, đạo đức Phật giáo cung cấp một cốt lõi cho các nguyên tắc đạo đức vốn không có những hạn chế tương đối. Các cốt lõi này có giá trị trong mọi thời đại cũng như trong mọi hoàn cảnh. Thông qua việc tự xem xét nội tâm ở bên trong và quan sát, chúng ta có thể hiểu được rằng các gốc rễ của bất thiện là những trạng thái tâm không được mong muốn, tạo ra khổ đau cho bản thân mình và người khác; và bởi vì bản chất chung của chúng ta là tránh né đau khổ cũng như mong muốn hạnh phúc, chúng ta có thể hiểu rằng việc kiềm chế các hành động được khởi sinh lên từ những gốc rễ của bất thiện cũng như việc thực hiện các hành động được thúc đẩy bởi những gốc rễ đối lập, những gốc rễ của thiện sẽ phục vụ cho lợi ích lâu dài của chính mình cũng như cho những người khác. Một cái nhìn tổng quát ngắn gọn sau đây về những gốc rễ của bất thiện sẽ làm rõ điều này.

Tham là một trạng thái của sự thiếu thốn, đòi hỏi và mong muốn. Nó luôn luôn tìm kiếm những sự đáp ứng và thỏa mãn lâu dài. Tuy nhiên, cuộc chạy đua đó vốn dĩ là không thể nào thỏa mãn được. Và do đó, chừng nào nó còn tồn tại thì nó vẫn duy trì cái cảm

giác thiếu thốn.

Sân, ở trong mọi cấp độ của nó, cũng là một trạng thái của sự không thoả mãn. Mặc dù rằng, một cách khách quan thì nó được khởi sinh lên để phản ứng lại một ai đó hoặc để phản ứng lại những hoàn cảnh không mong muốn, nhưng các nguồn gốc thực sự của nó thì lại mang tính chủ quan và được bắt nguồn từ bên trong, chủ yếu là do một mong muốn nào đó bị thất bại và lòng kiêu hãnh bị tổn thương. Tâm lý học Phật giáo mở rộng phạm vi của sân vượt ra ngoài những sự sân hận và thù địch đơn giản để bao gồm thêm vào nhiều cảm xúc tiêu cực khác nhau, ví như thất vọng, buồn nản, lo lắng và tuyệt vọng, đại diện cho những phản ứng sai lầm đối với sự vô thường, bất an và bất toàn vốn có ở trong mọi sự tồn tại theo quy luật nhân duyên.

Si, biểu hiện trong hình thức của sự thiếu hiểu biết, là một trạng thái của sự mơ hồ, bối rối và bất lực. Dưới lăng kính tà kiến của nó, si khởi sinh lên từ thái độ và lối suy nghĩ võ đoán, giáo điều; nó mang tính chất cuồng tín, thậm chí là ám ảnh, và làm cho tâm trở nên cứng nhắc và bị đóng kín.

Cả ba gốc rễ này của bất thiện đều dẫn đến sự bất hòa nội tâm cũng như những xung đột trong các mối quan hệ giữa con người và con người. Trong các bức tranh Tây Tạng, chúng được mô tả ở ngay chính giữa trung

tâm của Bánh xe cuộc sống⁵⁴, được biểu tượng hóa bằng một con gà trống, một con lợn và một con rắn, quay tròn rượt đuổi và cắn đuôi lẫn nhau. Ba gốc rễ của bất thiện này thực sự sản sinh và hỗ trợ lẫn nhau.

Gốc rễ của lòng tham làm khởi sinh lên sự oán giận, tức giận và căm ghét đối với những ai cản trở sự thỏa mãn của tham muốn hoặc cạnh tranh trong cuộc săn đuổi để đạt được những đối tượng của tham muốn, cho dù đó là thú vui dục lạc, quyền lực, sự thống trị hay danh tiếng. Do đó, lòng tham sẽ dẫn đến xung đột và tranh chấp. Khi bị thất vọng, thay vì tạo ra sự thù địch và sân hận, lòng tham còn có thể mang lại sầu khổ, buồn bã, tuyệt vọng, đổ kỵ và ghen ghét, là những trạng thái cũng nằm trong phạm vi của sân hận. Nỗi đau của sự thiếu thốn và thất vọng một lần nữa lại làm tăng thêm mức độ mãnh liệt của tham muốn, mà kết quả là nó lại tìm cách thoát khỏi nỗi đau bằng cách đắm chìm trong các loại hưởng thụ khác.

Cả tham và sân đều luôn gắn liền với si, sự thiếu hiểu biết. Chúng dựa trên si và rồi góp phần mình vào đó chúng lại tạo ra thêm si ám, thêm nhiều sự thiếu hiểu biết hơn nữa, khi chúng ta mãi theo đuổi những đối tượng mà mình mong muốn hoặc chạy trốn khỏi những đối tượng mà mình không thích. Cả tình yêu thương và lòng hận thù đều khiến chúng ta mù quáng trước những nguy hiểm đang bủa vây xung quanh

⁵⁴ Tham khảo bài Bánh xe sinh tử của Bhikkhu Khantipalo (Bánh xe số 147/149), trang 16.

những cuộc rượt đuổi của chúng ta; nó dẫn dắt chúng ta đi xa ra khỏi những lợi thế thực sự của mình. Lẩn khuất ở bên dưới tình yêu thương và lòng hận thù của chúng ta, chính si ám mới thực sự làm cho chúng ta mù quáng. Nó dẫn dắt chúng ta lạc lối.

Sự thiếu hiểu biết cơ sở mà từ đó tất cả các hình thức khác của nó khởi nguồn là ý nghĩ về một bản ngã trường tồn: Niềm tin vào một bản ngã có thực. Vì lợi ích của chính cái bản ngã không thực này mà chúng ta khởi lên tham muốn cũng như ghét bỏ; và rồi dựa trên đó, chúng ta lại xây dựng trí tưởng tượng và lòng kiêu hãnh của chính mình. Niềm tin vào bản ngã này trước tiên cần phải được hiểu một cách rõ ràng như là một quan kiến mang tính lừa gạt, tà kiến. Chúng ta phải xuyên thấu qua tà kiến về một cái tôi chắc thực này bằng cách gieo trồng sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) thông qua một tư duy xuyên thấu cũng như một trí tuệ sâu sắc ở trong thiền.

Mặc dù gốc rễ của thiện và ác là những trạng thái tâm mang tính cá nhân, riêng lẻ, nhưng những biểu hiện và hậu quả của chúng lại có một tầm ảnh hưởng cực kì to lớn trong xã hội. Mỗi một cá nhân trong xã hội đều cùng lúc đứng lên để bảo vệ bản thân mình, bảo vệ những người mình thương yêu, bảo vệ tài sản, sự an toàn và tự do của mình khỏi lòng tham, lòng hận thù và sự thiếu hiểu biết của người khác. Và rồi lòng tham, lòng hận thù và sự si ám của chính vị ấy lại có thể khiến người khác trở nên lo lắng và sân giận, mặc

dù vị ấy có thể không nhận thức được điều này hoặc là cũng chẳng hề quan tâm đến nó. Từ tất cả những điều này, kết quả tạo ra là một mớ hỗn độn phức tạp, đa liên kết giữa những đau khổ và đau khổ cho tất cả mọi người cũng như những trải nghiệm khổ đau mà mỗi một chúng ta phải gánh chịu. Do đó, Đức Phật đã nhiều lần dạy rằng, gốc rễ của bất thiện gây hại cho cả bản thân mình và những người khác, trong khi gốc rễ của thiện lại là nguồn lợi ích cho cả cá nhân và xã hội (xem các đoạn trích kinh từ 16-20).

Gốc rễ của thiện và ác là mối quan tâm hàng đầu của con người, ở trong mọi cấp độ của chúng. Là nguyên nhân khởi nguồn tạo nên nghiệp, những hành động có chủ ý nhằm khẳng định sự tồn tại và tạo nên sự tái sinh của chúng ta cũng lại chính là động lực và sức mạnh điều khiển các hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Chúng hình thành nên tính cách cũng như số phận của chúng ta và do đó quyết định luôn bản chất sự tái sinh của chúng ta. Là những đặc tính chủ đạo trong cấu trúc của tâm, gốc rễ của cái ác được sử dụng trong *Thanh Tịnh Đạo* để phân loại các nghĩ tưởng bất thiện cũng như các loại các tính khí. Tất cả các giai đoạn trên con đường giải thoát đều liên quan chặt chẽ đến những gốc rễ của thiện và ác. Ngay từ giai đoạn đầu tiên của con đường, những hình thức thô tháo nhất của lòng tham, lòng hận thù và sự ngu dốt vô trách nhiệm cần phải được loại bỏ thông qua giới (*sīla*). Trong khi ở những giai đoạn nâng cao, sẽ cần đến sự hỗ trợ của định tâm (*samādhī*) và tuệ giác

(*pañña*) để loại bỏ sâu hơn các gốc rễ của bất thiện cũng như để gieo trồng và nuôi dưỡng các gốc rễ của thiện. Ngay cả thánh quả A-la-hán và Niết-bàn, là đích đến của hành trình tìm kiếm vĩ đại, cũng đều được giải thích ở gốc rễ là: Sự đoạn diệt hoàn toàn của tham, sân và si.

Ý nghĩa sâu rộng này của Phật pháp về gốc rễ của thiện và ác đặt nó vào vị trí cốt lõi của Giáo pháp. Đây là một giáo huấn tuy đơn giản nhưng lại sâu sắc, trình bày ra những dấu hiệu rõ rệt của một cái tâm đã giác ngộ hoàn toàn, và do đó có thể tiếp cận được ở nhiều cấp độ khác nhau. Thực tế là ở trong những dạng cực đoan của chúng, tham, sân và si là nguyên nhân gốc rễ của quá nhiều đau khổ và xấu ác. Chúng hiển nhiên là đau đớn đối với bất cứ ai nhạy cảm về mặt đạo đức. Từ một hiểu biết ban đầu như vậy cộng với một cái tâm cởi mở đối với những lẽ thường trong cuộc sống, nó có thể phát triển thành một sự hiểu biết trọn vẹn. Rồi sau đó, nó có thể trở thành tuệ giác thúc đẩy một người bước vào con đường giải thoát, con đường đoạn diệt hoàn toàn tham, sân, và si.

Trong khuôn khổ giáo lý của Phật pháp, gốc rễ của thiện và ác đã tìm được vị trí của mình ở trong nhiều bối cảnh khác nhau. Chúng tôi sẽ minh họa điều này trong những trang kế tiếp bằng một tuyển tập phong phú các đoạn kinh Phật giáo, mà chủ yếu là các lời dạy của Đức Phật.

I. Thông tin nền tảng

1. Các định nghĩa

Ba bất thiện căn: Tham bất thiện căn, sân bất thiện căn, si bất thiện căn.

Ba thiện căn: Vô tham thiện căn, vô sân thiện căn, vô si thiện căn.

*Trường Bộ Kinh, 33
(Kinh Phúng tụng, Saṅgīti Sutta⁵⁵)*

Chú giải

Hai bộ ba này lần lượt là các gốc rễ của những hành động có chủ ý, bất thiện và thiện (nghiệp, *kamma*), thông qua thân, khẩu và ý.

Theo như các bản chú giải, thuật ngữ “gốc rễ” (*mūla*) có nghĩa là sự hỗ trợ vững chắc, là nguyên nhân, là điều kiện và cũng là “nhà sản xuất”. Tính tượng trưng của thuật ngữ này gợi ý rằng, gốc rễ cũng có thể được hiểu là các băng chuyền vận chuyển “nhựa nuôi dưỡng” cho những điều thiện hoặc bất thiện. Chúng vận chuyển nhựa sống này đến các nhân tố và chức năng của tâm tồn tại đồng thời với chúng, cũng như

⁵⁵ Tham khảo bản dịch Việt ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong33.htm>

đến các hành động thiện hoặc bất thiện mà chúng tạo ra. Chúng là *nhà sản xuất* bằng cách tạo ra sự tái sinh.

Ở đây, các từ “bất thiện” và “thiện” được dịch lại từ các thuật ngữ Pāli tương ứng là *akuwala* và *kuwala*. Một số dịch giả khác có thể sử dụng từ “có lợi ích”, “thiện xảo” cho *kuwala*; và “không có lợi ích”, “bất thiện xảo” đối với *akuwala*. Ở đây, “thiện” và “bất thiện” bao gồm tất cả các hành động có chủ ý trói buộc chúng sinh vào *samsāra*, vòng luân hồi luân quần và đau khổ. Do đó, các hành động từ những gốc rễ này có thể được gọi là *ngiệp* thiện hoặc *ngiệp* bất thiện. Như vậy, phạm vi của bất thiện sẽ rộng hơn phạm vi của những gì được xem là trái với đạo đức, bởi vì nó còn bao gồm tất cả mọi hình thức của các ô nhiễm gốc rễ, vốn không được xem là trái với đạo đức nếu theo sát với định nghĩa đã được giải thích ở trên. Thiện, như được đề cập đến ở đây cũng như trong hầu hết các đoạn trích kinh dưới đây, là loại thể tục (thiện pháp thể tục). Thiện pháp siêu thể thì lại không tạo ra nghiệp và do đó không dẫn đến tái sinh⁵⁶.

Các nhà chú giải kinh điển Pāli giải thích từ *kuwala* - thiện như là một trạng thái tâm lành mạnh (*ārogya*), không sai trái về mặt đạo đức (*anavajja*), và dẫn đến

⁵⁶ Thể tục (*lokiya*) là tất cả những trạng thái tâm, khởi sinh lên ở cả người phàm cũng như bậc Thánh (*ariya*), không liên quan đến các đạo và quả siêu thể của bậc Thánh như bậc Thánh Nhập lưu, ... Dạng thiện pháp siêu thể (*lokuttara*) biểu hiện thông qua bốn đạo và bốn quả của bậc Nhập lưu, bậc Nhất lai, bậc Bất lai và bậc A-la-hán.

những nghiệp quả thuận lợi hoặc dễ chịu (*sukha-vipāka*). Cũng theo như các nhà chú giải, *kusala* còn mang một ý nghĩa rộng hơn, “có kỹ xảo” hoặc “thiện xảo”. Nó không được áp dụng trong ngữ cảnh này. Tuy nhiên, các hành động thiện nghiệp cũng có thể được mô tả là “thiện xảo” trong phạm vi rằng, chúng dẫn đến hạnh phúc trong hiện tại và tương lai, cũng như giúp tiến triển trên con đường đến với giải thoát.

Akusala - bất thiện, mang những đặc tính ngược lại: Đó là một trạng thái tâm không lành mạnh, bệnh tật (*gelaṇṇa*), không đúng đắn về mặt đạo đức, đáng chê trách (*āvajja*), và mang đến những nghiệp quả không mong muốn (*dukkha-vipāka*). Bởi vì tất cả những lý do này mà các hành động bất thiện trong thân, khẩu và ý cũng có thể được gọi là những phản ứng không thiện xảo đối với cuộc sống.

Phạm vi của sáu căn (sáu gốc rễ)

(a) *Bất thiện*. Ba gốc rễ của bất thiện không chỉ giới hạn ở trong những biểu hiện mạnh mẽ như được ngụ ý bởi các thuật ngữ tham, sân và si. Để hiểu được phạm vi của chúng, điều quan trọng cần phải biết là ở trong tiếng Pāli, ba thuật ngữ này biểu thị cho tất cả mọi cấp độ, ngay cả ở cấp độ yếu nhất, của ba loại ô nhiễm này ở trong tâm cũng như cho tất cả mọi dạng thức mà chúng có thể xuất hiện. Tất nhiên là nếu với một cấp độ yếu ớt thì ảnh hưởng bất thiện của chúng lên tính cách và các kết quả nghiệp sẽ không nghiêm trọng bằng ảnh hưởng của các dạng thức mạnh mẽ

hơn. Tuy nhiên, ngay cả ở trong những dạng thức yếu ớt, chúng cũng có thể mang trong mình nguy cơ trở nên mạnh mẽ hơn hoặc khiến tính cách của một người trở nên dễ bị tổn thương hơn đối với các dạng thức mạnh mẽ hơn của chúng. Chúng ta có thể có một cái nhìn đầy đủ về những dạng thức khác nhau của bất thiện căn từ danh sách các từ đồng nghĩa của chúng, như phần nào được liệt kê ở trong *Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgī)*, là bộ đầu tiên trong bảy bộ của *Vĩ Diệu Pháp*.

Tham: thích, ước muốn, khao khát, thích thú, tình cảm, dính mắc, tham muốn, lòng tham, tham ái, đam mê, tự nuông chiều, chiếm hữu, háms lợi; tham muốn dục lạc trên năm đối tượng của giác quan; tham muốn của cải, con cái, danh vọng, ...

Sân: không thích, kinh tởm, ghê tởm, sân giận, hận thù, khó chịu, bực tức, căm giận, phản đối, ác cảm, tức giận, phẫn nộ, trả thù.

Si: ngu ngốc, đần độn, nhầm lẫn, không biết về những điều cốt yếu (ví dụ như Tứ Diệu Đế), định kiến, giáo điều ý thức hệ, cuồng tín, quan điểm sai lầm (tà kiến), ngã mạn.

(b) *Thiện*. Mặc dù được diễn đạt ở dạng thức phủ định, ba gốc rễ của thiện lại biểu thị cho những đặc tính tích cực bao gồm:

Vô tham: không ích kỷ, rộng rãi, hào phóng; các suy nghĩ và hành động nhằm hy sinh và chia sẻ; xả bỏ, thả nhiên.

Vô sân: lòng từ, lòng trắc ẩn (tâm bi), sự thông cảm, thân thiện, tha thứ, kham nhẫn.

Vô si: trí tuệ, thấu hiểu sâu sắc ở bên trong sự vật, hiện tượng, kiến thức, hiểu biết, thông minh, minh mẫn, phân biệt rõ ràng, không thiên vị, bình đẳng.

2. Định nghĩa của bất thiện căn theo các bản chú giải

Tham có đặc điểm là bám dính vào một đối tượng nào đó, giống như nhựa bầy chim. Chức năng của nó là bám chặt, giống như miếng thịt được cho vào chảo nóng. Nó được biểu hiện như là sự không từ bỏ, giống như thuốc nhuộm từ bột than đen. Nguyên nhân gần của nó là do bởi tìm thấy sự thích thú ở trong những thứ dẫn đến sự trôi buột. Trương phình lên ở bên trong dòng chảy của tham ái, nó cuốn theo các chúng sinh đi cùng với nó đến những trạng thái của khổ đau, như một dòng sông chảy xiết trôi vào lòng đại dương.

Sân có đặc điểm là hung dữ, giống như một con rắn bị khiêu khích. Chức năng của nó là lan rộng, giống như một giọt thuốc độc, hoặc chức năng của nó là đốt cháy sự hỗ trợ của chính bản thân mình, giống như một đám cháy rừng. Nó được biểu hiện như là sự ngược

đãi, hành hạ, nếu một kẻ thù của chúng ta có được cơ hội. Nguyên nhân gần của nó là những thứ gây nên phiền muộn (*āghāta-vatthu*). Nó cần được xem như là nước tiểu cũ được trộn lẫn với thuốc độc.

Si có đặc điểm là mù quáng, hoặc là không hay biết. Chức năng của nó là không xuyên thấu, hoặc là che giấu bản chất thực sự của một đối tượng. Nó được biểu hiện như là sự vắng mặt của chánh kiến⁵⁷, hoặc như là bóng tối. Nguyên nhân gần của nó là sự chú ý thiếu trí tuệ (*phi lý*). Nó cần được xem là gốc rễ của mọi điều bất thiện.

Thanh Tịnh Đạo, XIV, 162, 171

3. Định nghĩa của thiện căn theo các bản chú giải

Vô tham có đặc điểm là tâm không tham muốn về một đối tượng, hoặc là không dính mắc, giống như giọt nước trên lá sen. Chức năng của nó là không nắm giữ (không nắm chặt), giống như một vị Tỳ-khưu đã giải thoát. Nó được biểu hiện như việc không coi đối tượng gọi lên ham muốn là nơi trú ẩn (hoặc không bám víu vào), như một người đã rơi vào nơi ô uế (thì sẽ không bám víu vào nơi chốn đó).

Vô sân có đặc điểm là không hung dữ, hoặc là không đối nghịch, giống như một người bạn dễ chịu. Chức năng của nó là loại bỏ sự khó chịu, hoặc là loại bỏ cơn sốt, như gỗ đàn hương. Nó được biểu hiện như là sự

⁵⁷ Sự thiếu hiểu biết về sự thật của đau khổ,...

dễ chịu, ví như trăng tròn.

Vô si có đặc điểm là thấu suốt (mọi thứ) theo như bản chất thực sự của chúng, hoặc là xuyên thấu một cách chắc chắn, giống như sự xuyên thấu của một mũi tên được bắn ra từ một cung thủ tài ba. Chức năng của nó là chiếu sáng đối tượng, giống như một ngọn đèn. Nó được biểu hiện như là sự không bối rối, ví như một người dẫn đường trong rừng. Ba điều này cần được xem là gốc rễ của mọi điều thiện.

Thanh Tịnh Đạo, XIV, 143

4. Bản chất của thiện căn

Vô tham đối lập lại với sự ô uế của lòng tham; vô sân đối lập lại với sự ô uế của những gì trái với đạo đức; vô si đối lập lại với trạng thái chưa phát triển của các phẩm tính thiện.

Vô tham là một trạng thái của sự bố thí (*dāna*); vô sân là một trạng thái của giới (*sīla*); vô si là một trạng thái của sự phát triển tâm (hay thiền tập, tu tập tâm; *bhāvanā*).

Nhờ *vô tham* mà chúng ta sẽ không đánh giá quá cao (một đối tượng hấp dẫn), như cách mà một người với lòng tham muốn sẽ làm. Nhờ *vô sân* mà chúng ta sẽ không đánh giá thấp hoặc hạ thấp (một đối tượng không hấp dẫn hoặc không thể chấp nhận), như cách mà một người với lòng sân hận sẽ làm. Nhờ vô si mà chúng ta sẽ có một cái nhìn không bị bóp méo về sự

vật và hiện tượng, trong khi một người với sự si ám sẽ nhìn thấy chúng theo một cách bị bóp méo.

Với *vô tham*, chúng ta sẽ thừa nhận sai lầm hiện có (về một đối tượng hấp dẫn) và sẽ cư xử theo đó một cách phù hợp, trong khi một người với lòng tham hoặc đầy dục vọng sẽ che giấu sai lầm này. Với *vô sân*, chúng ta sẽ thừa nhận một phẩm tính tốt đẹp hiện có (ở trong một đối tượng làm họ khó chịu hoặc thù địch) và sẽ cư xử theo đó một cách phù hợp, trong khi một người với lòng sân hận sẽ hạ thấp phẩm tính tốt đẹp này. Với *vô si*, chúng ta sẽ thừa nhận sự vật và hiện tượng như chúng đang là và sẽ cư xử theo đó một cách phù hợp, trong khi một người với si ám lại coi cái đúng là sai (cái có thực là không có thực) và cái sai là đúng (cái không có thực là có thực).

Với *vô tham*, chúng ta sẽ không đau khổ vì phải xa rời người mà mình thương yêu; trong khi một người với lòng tham và đầy dục vọng sẽ đồng hoá bản thân mình với người mà mình thương yêu và do đó sẽ không thể chịu đựng nổi sự xa cách. Với *vô sân*, chúng ta sẽ không đau khổ vì phải kết giao với người mà mình không yêu thương; trong khi một người với lòng sân hận sẽ tự đồng hoá bản thân mình với (sự ghê tởm của mình đối với) người mà họ không yêu thương và sẽ không thể chịu đựng được nổi sự kết giao với người đó. Với *vô si*, chúng ta sẽ không đau khổ vì không đạt được điều mà mình mong muốn, bởi vì chúng ta có thể suy ngẫm như sau: “Làm gì có thể có

chuyện một vật phải bị hư hoại mà lại không trở nên hư hoại?”

Với *vô tham*, chúng ta sẽ không gặp phải khổ đau của sự sinh; bởi vì, vô tham là cái đối lập lại với tham, trong khi tham chính là gốc rễ khổ đau của sự sinh. Với *vô sân*, cái khổ của sự già sẽ không được cảm nhận (một cách mạnh mẽ, hoặc hấp tấp); bởi vì, chính người nuôi dưỡng lòng sân hận mạnh mẽ thì mới già đi một cách nhanh chóng. Với *vô si*, sẽ không có khổ đau khi chết; bởi vì, chết với một tâm trí hỗn loạn hoặc mê lầm thì mới là đau khổ, nhưng điều này sẽ không xảy ra đối với người không si ám.

Vô tham tạo nên một cuộc sống hạnh phúc giữa những người cư sĩ tại gia (thường tranh cãi với nhau về tài sản). *Vô si* tạo nên một cuộc sống hạnh phúc giữa những vị khổ hạnh và tu sĩ (thường tranh luận với nhau về ý kiến). *Vô sân* tạo nên một cuộc sống hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Nhờ *vô tham* mà không có sự tái sinh vào cõi ngạ quỷ đói khát (*preta*); thông thường thì chúng sinh được tái sinh vào cõi giới đó là do bởi lòng tham ái của họ, trong khi vô tham (vô ngã, xả bỏ) thì lại trái ngược với tham ái. Nhờ *vô sân* mà không có sự tái sinh vào địa ngục; bởi vì, chính lòng sân hận và tính khí hung dữ mà chúng sinh tái sinh vào địa ngục, là nơi chốn thích hợp với sân hận; trong khi *vô sân* (lòng từ) thì lại trái ngược với sân hận. Do *vô si* mà không có sự tái

sinh vào thế giới súc sinh; thông thường thì chúng sinh được tái sinh thành loài vật là những chúng sinh luôn luôn bị si ám; trong khi vô si (trí tuệ) thì lại trái ngược với si ám.

Trong ba điều này, *vô tham* ngăn cản sự tiếp cận của tham muốn, *vô sân* ngăn cản sự ghét bỏ gây ra do bởi sân hận, *vô si* ngăn cản sự mất cân bằng (hay tính không thiên vị) gây ra do bởi si ám.

Hơn nữa, đối với ba gốc rễ này, theo như thứ tự ở trên, tương ứng với các tập hợp sau đây của ba loại nhận thức: Nhận thức về sự xả bỏ, về thiện pháp và về sự bất bạo động; cũng như nhận thức về sự ô uế của thân, về một tình thương yêu và lòng trắc ẩn vô biên, và về các yếu tố (tạo nên thân và tâm này).

Thông qua *vô tham* mà đầu cực đoan của đam mê dục lạc được tránh khỏi; thông qua *vô sân* mà đầu cực đoan của việc tự hành hạ thể xác được tránh khỏi; thông qua *vô si* mà con đường trung đạo sẽ được thực hành.

Vô tham phá vỡ toàn bộ dính mắc với tham muốn, *vô sân* phá vỡ toàn bộ dính mắc với các điều ác ý, và *vô si* lại phá vỡ hai sự dính mắc khác: Sự bám chấp vào các nghi lễ, nghi thức và sự bám chấp vào các điều cuồng tín mang tính giáo điều.

Nhờ tác dụng của hai thiện căn đầu tiên mà việc thực

hành thiền chánh niệm trên hai niệm xứ thân và thọ sẽ thành công; nhờ tác dụng của thiền căn thứ ba (*vô si*) mà việc thực hành thiền chánh niệm trên hai niệm xứ còn lại (tâm và pháp) sẽ thành công.

Vô tham là điều kiện cho sự lành mạnh, bởi vì người không có lòng tham sẽ không tham gia vào một điều gì đó không phù hợp, ngay cả khi nó hấp dẫn, và do đó vị ấy giữ được sự lành mạnh cho bản thân mình. *Vô sân* là điều kiện cho sự trẻ trung, bởi vì người không có sân sẽ không bị thiêu đốt bởi ngọn lửa của hận thù là thứ tạo nên các nếp nhăn và tóc bạc, và do đó vị ấy giữ được sự trẻ trung cho bản thân mình trong một thời gian dài. *Vô si* là điều kiện để sống thọ, bởi vì người không si ám sẽ biết được điều gì là có lợi ích và điều gì là có hại, rồi bằng cách tránh điều có hại và hành điều có lợi ích, vị ấy sẽ sống thọ.

Vô tham là điều kiện cho phước lành của sự giàu có, bởi vì người không có lòng tham sẽ có được sự giàu có thông qua sự rộng rãi của chính mình (là nghiệp quả của hành động đó). *Vô sân* là điều kiện cho phước lành của tình bạn, bởi vì thông qua lòng từ, vị ấy sẽ có được bạn bè và không đánh mất họ. *Vô si* là điều kiện cho phước lành của sự tự phát triển, bởi vì một người không si ám và chỉ làm những gì có lợi ích sẽ tự hoàn thiện chính bản thân mình.

Nhờ vào *vô tham* mà chúng ta có được sự xả ly đối với những con người và đồ vật thuộc về mình; bởi vì ngay

cả trong trường hợp những con người và đồ vật này bị đoạn diệt, vị ấy sẽ không cảm thấy những đau khổ được tạo nên từ một sự dính mắc mạnh mẽ. Với *vô sân*, điều tương tự cũng đúng đối với những con người và đồ vật thù địch; bởi vì người không có sân hận sẽ không có ý nghĩ thù địch ngay cả đối với những gì mà vị ấy thù địch. Với *vô si*, điều tương tự cũng đúng đối với những con người và đồ vật trung lập; bởi vì ở trong con người không bị si ám, không có một sự dính mắc mạnh mẽ vào bất kỳ một ai hoặc bất kỳ điều gì.

Nhờ *vô tham* mà chúng ta sẽ hiểu được vô thường; bởi vì, nếu chìm đắm trong sự khao khát hưởng thụ, một con người tham lam sẽ không thấy được sự vô thường ở trong bản chất của các sự vật và hiện tượng, vốn chỉ mang tính nhất thời. Nhờ *vô sân* mà chúng ta sẽ hiểu được khổ; bởi vì, khi hiểu ra được nguyên nhân của những điều khó chịu mà mình loại bỏ, một người có khuynh hướng vô sân sẽ thấy các sự vật và hiện tượng là khổ đau. Nhờ *vô si* mà chúng ta sẽ hiểu được vô ngã; bởi vì, một người không có si ám sẽ khéo léo nắm bắt được bản chất của thực tại, và vị ấy biết rằng năm uẩn không hề có một bộ điều khiển nào ở bên trong chúng. Cũng giống như sự hiểu biết về vô thường thu được do bởi vô tham, thì vô tham cũng lại được tạo ra từ các hiểu biết về vô thường. Thông qua sự hiểu biết về vô thường, vô tham sẽ được khởi sinh; thông qua sự hiểu biết về khổ, vô sân sẽ được khởi sinh; thông qua sự hiểu biết về vô ngã, vô si sẽ được

khởi sinh. Bởi vì, liệu rằng có ai sẽ cho phép một sự dính mắc ở bên trong mình khởi sinh lên đối với một thứ mà vị ấy biết rõ là vô thường? Khi biết sự vật và hiện tượng là khổ, liệu rằng vị ấy sẽ tạo ra thêm những khổ đau cực kỳ nhói buốt do bởi sân hận? Và khi biết sự vật và hiện tượng là vô ngã, liệu rằng vị ấy có thể cho phép bản thân mình chìm đắm trở lại vào sự hỗn loạn của tâm?

Trích dẫn từ *Attbasālinī* (Chú giải *Bộ Pháp Tụ* trong *Vì Diệu Pháp*), ấn bản do Pāli Text Society phát hành, trang 127.

5. Đặc tính của ba loại ác căn

– *Này các Tỳ-khưu, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: “Có ba pháp này, này các Hiền giả. Thế nào là ba? Tham, sân, si. Những pháp này, này các Hiền giả, là ba pháp. Trong ba pháp này, này các Hiền giả, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là khác biệt?”*

– *Được hỏi vậy, này các Tỳ-khưu, các Thầy cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau:*

– *“Tham, thưa các Hiền giả, là tội nhỏ, nhưng ly tham là chậm chạp. Sân là tội lớn, nhưng ly sân là mau chóng. Si là tội lớn, và ly si là chậm chạp.”*

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:68⁵⁸

Chú giải

⁵⁸ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

Những lời tuyên bố trong đoạn kinh này về lòng tham như là một tội lỗi nhỏ hơn,... phải được hiểu theo một ý nghĩa tương đối. Các Bản chú giải giải thích rằng:

“Tham (hay tham muốn dục vọng) là một tội lỗi nhỏ hơn ở trên hai phương diện: (1) Theo ý kiến thế tục (*loka*; tức là dưới ‘con mắt của thế tục’), và (2) liên quan đến nghiệp quả (*vipāka*), tức là sự tái sinh do nghiệp (được thúc đẩy bởi tham).

(1) Ví dụ, theo tiêu chuẩn của đời sống thế tục, thì việc dựng vợ gả chồng không đáng đến một lỗi lầm nào (mặc dù lòng tham có ảnh hưởng đến quyết định của các bậc cha mẹ cũng như ảnh hưởng đến tình dục trong hôn nhân).

(2) Nếu một người thỏa mãn với người bạn đời của mình trong hôn nhân (và tuân theo giới luật thứ ba), thì do đó sẽ không có sự tái sinh vào các cõi giới thấp hơn. Vì vậy, tham hay tham muốn dục vọng có thể được xem là một tội lỗi nhỏ hơn, nếu xét về nghiệp quả. Tuy nhiên, tham thì ‘chạm phai màu’, khó loại bỏ như muội dầu. Lòng tham đối với một đối tượng cụ thể hoặc tham dục đối với một người nào đó có thể tồn tại trong suốt cuộc đời. Và nó thậm chí còn có thể tiếp tục trong hai hoặc ba kiếp sống tiếp theo mà không biến mất.”

Như vậy, so với sân và si, tham là một điều bất thiện nhỏ hơn. Bởi vì, nếu vẫn ở trong khuôn khổ giới hạn

của đạo đức cơ bản, và không dẫn đến vi phạm năm giới luật, nó sẽ không ngăn chặn sự tái sinh có lợi ích do nghiệp thiện tạo nên. Tuy nhiên, rất khó để có thể hoàn toàn vượt qua được lòng tham. Những gốc rễ vi tế của nó đã ăn sâu vào bản chất của chúng ta, và nó có thể tự khoác lên mình nhiều lớp áo quyến rũ, giả dạng dưới những lớp nguy trang tinh vi và dưới cả những hình thức của cái đẹp. “Tham muốn được sống” hoặc “ý chí sống” là cốt lõi chính yếu của sự tồn tại. Tham muốn khẳng định sự sống là nguồn gốc của khổ đau.

Theo như các Bản chú giải: “Sân có thể dẫn đến những hành vi sai trái đối với cha mẹ, anh chị em, các vị khổ hạnh (là những vị tu hành),... Và ở bất cứ nơi nào mà một người phạm phải tội lỗi như vậy đi đến, sự chỉ trích và tiếng xấu sẽ luôn đi theo sau kẻ ấy. Nếu do bởi sân hận mà anh ta thậm chí còn phạm phải một trong năm trọng nghiệp bất thiện⁵⁹ (*ānantariya-kamma*), chẳng hạn như giết hại cha mẹ..., kẻ ấy sẽ phải chịu đau khổ ở địa ngục trong nhiều kiếp. Như vậy, sân là một điều bất thiện lớn ở trên phương diện ý kiến của thế tục cũng như nghiệp quả mà nó tạo nên. Tuy nhiên, sân thì lại có thể nhanh chóng phai tàn; bởi vì, ngay sau khi gây ra tội lỗi do sân hận hoặc giận dữ, vị ấy có thể ăn năn, cầu xin sự tha thứ từ

⁵⁹ Kinh sách Phật giáo dạy về năm trọng nghiệp bất thiện, năm “tội lỗi tày đình” bao gồm: Giết hại cha, giết hại mẹ, giết hại một vị Thánh A-la-hán, làm bị thương một vị Phật và cố ý gây chia rẽ trong Tăng đoàn.

những người mà mình đã xúc phạm, và nếu được tha thứ thì hành động đó sẽ được xem như là sự chuộc lỗi (ở trong tâm của vị ấy).”

Sân hận là yếu tố phá hoại và chống đối xã hội, là nguồn gốc của những nỗi thống khổ không kể xiết cho cá nhân cũng như cho tất cả mọi người. Do đó, chúng ta thường mong đợi rằng, xã hội sẽ coi đó là một “tội lỗi lớn”, là một kẻ thù lớn cho sự yên bình của xã hội, và sẽ nỗ lực hết sức để làm suy yếu cũng như loại bỏ nó. Tuy nhiên, chúng ta lại thấy điều ngược lại, rằng các thể chế lớn và nhỏ thường thúc đẩy lòng hận thù cho những mục đích ích kỷ của riêng họ, hoặc là họ nuôi dưỡng những hành động, lời nói và suy nghĩ hận thù được truyền động lực từ các hệ tư tưởng hão huyền. Trong suốt chiều dài của lịch sử, khi phải tìm kiếm sự ủng hộ của quần chúng, các nhà lãnh đạo nhận thấy rằng, tập hợp mọi người lại bằng lòng hận thù thì sẽ luôn dễ dàng hơn là bằng lòng thương yêu.

Đối với một cá nhân thì sân hận, ở trong mọi cấp độ của nó, thường được khơi dậy do bởi xung đột lợi ích cá nhân cũng như do bởi những loại đối kháng ích kỷ khác. Sân hận có thể phát triển thành một nỗi ám ảnh giống như tham muốn dục lạc, nhưng nhìn chung nó mang tính hủy diệt hơn đối với cả người sân hận cũng như nạn nhân của anh ta. Nó có thể ăn sâu vào tận gốc rễ của tâm, dù là dưới hình thức của một sự oán giận âm ỉ hoặc là sự khoái trá trong những cơn bùng nổ bạo lực. Với sân hận, tâm của chúng ta có thể bị

nhấn chìm xuống thấp hơn cấp độ tâm của con người, và vì vậy, người sân hận sẽ luôn có nguy cơ tái sinh vào một cõi giới tồn tại thấp kém hơn cõi người.

Tuy nhiên, đối với những ai không tự đồng hoá mình với tất cả các trạng thái tâm của vị ấy, lại còn thấy được nhu cầu cũng như có ý chí chuyển hóa bản thân, đối với những con người như vậy, sẽ không khó để kiểm soát sân hoặc cơn giận dữ của mình trước khi nó trở nên mạnh mẽ hơn. Sân tạo nên sự khó chịu, căng thẳng và đau khổ; và những ai hiểu được hậu quả của sân thường sẽ muốn loại bỏ nó, bởi vì con người về cơ bản là “mong muốn hạnh phúc và không mong muốn bất hạnh”.

Theo các Bản chú giải, “si là một điều bất thiện, một tội lớn do bởi cả hai lý do, trên phương diện ý kiến của thế tục cũng như nghiệp quả bất hạnh mà nó tạo nên (theo cách tương tự với những gì đã được đề cập ở trên đối với sân). Nếu một hành động được thực hiện dưới tác động của si, hành động đó chỉ có thể giải thoát cho vị ấy một cách rất chậm chạp; ví như da gấu, không trở nên sáng bóng ngay cả khi đã được giặt bấy lần.”

Nếu những hành động xuất phát từ lòng tham hay tham muốn bất chính được thực hiện mà không có bất kỳ một cảm giác tội lỗi nào, lại còn được biện minh bằng những quan điểm thiên lệch, kiểu như tuyên bố rằng sức mạnh sẽ tạo nên điều đúng đắn, thì rõ ràng

rằng, chẳng dễ dàng chút nào để có thể loại bỏ được lòng tham si ám như vậy. Nó thậm chí còn không được từ bỏ ngay cả khi phải gánh chịu các hậu quả của những lần thất bại liên tiếp trong việc cố gắng làm cho nó thỏa mãn. Những thất bại đó chỉ có thể làm tăng thêm lòng tham thông qua thất vọng và oán giận. Cũng lại có những hình thức của lòng tham si ám được “nuôi nấng” bởi các sự trừng phạt tôn giáo (hoặc tôn giáo giả tạo). Tất cả những hình thức của lòng tham si ám này chỉ có thể được loại bỏ khi những quan điểm và nguyên tắc sai lầm, si ám bị loại bỏ. Nhưng ngay cả trong những trường hợp khi lòng tham không được hỗ trợ bởi các lý thuyết sai lầm, khi niềm đam mê lạc thú có ở trong nó sự ngây thơ không bị kiềm chế của sự thiếu hiểu biết, hoặc khi quan kiến hảo huyền có liên quan chỉ là một niềm tin ngây thơ rằng “đây là điều đúng đắn và tự nhiên cần làm” — trong những trường hợp này, sự trói buộc của chúng ta do bởi lòng tham si ám như vậy cũng vẫn sẽ khó bị phá vỡ.

Điều tương tự cũng xảy ra khi si ám kích động sân và nuôi dưỡng nó bằng những quan kiến hoặc thái độ sai lầm. Ví dụ, nếu do bởi quan kiến sai lầm mà chúng ta xem những người thuộc về một chủng tộc, một giai cấp hoặc một tôn giáo nào đó như là các đối tượng chính đáng của lòng hận thù, thì nó sẽ là một sự trói buộc mạnh mẽ hơn rất nhiều so với bất kỳ một cơn bùng nổ tạm thời nào của sân hận vốn chỉ mang trong nó si ám như là một chất phụ gia bình thường được

thêm vào.

Nếu si vắng mặt, sẽ không có tham hay sân nào có thể khởi sinh lên được cả. Những gốc rễ bất thiện của tham và sân luôn xảy ra với sự tham gia của si. Tuy nhiên, si thì lại có thể tự mình nó xảy ra và nó có thể là nguồn gốc rất mạnh mẽ của cái ác và khổ đau. Si có mặt ở khắp mọi nơi trong bất thiện pháp. **Kinh Pháp Cú** dạy rằng không có một sự rối rắm nào lại có thể so sánh được với mạng lưới lan rộng của si ám (phẩm 251), và rằng vô minh (sự thiếu hiểu biết — từ đồng nghĩa của si ám) là vết ô uế lớn nhất của tâm (phẩm 243). Do đó, Đức Phật đã tuyên bố: “*Tất cả các trạng thái bất thiện đều có gốc rễ từ vô minh, chúng hội tụ vào vô minh, và bằng cách xóa bỏ vô minh, tất cả các trạng thái bất thiện khác đều bị xóa bỏ*” (**Tương Ưng Bộ Kinh, 20:1**⁶⁰).

Dĩ nhiên, vô minh không chỉ là sự thiếu thông tin về chủ đề này hoặc chủ đề kia của các kiến thức thế tục. Mà đúng hơn, thì đó là thiếu mất một sự hiểu biết đúng đắn về Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng mà Đức Phật đã dạy): Tức là sự ngu dốt (hoặc cố tình lừa dối) về toàn bộ phạm vi và chiều sâu của đau khổ, về nguyên nhân thực sự của nó, về sự thật rằng có thể chấm dứt đau khổ và về con đường dẫn đến việc trọn vẹn chấm dứt đau khổ.

Sự thật về khổ bị che giấu ở dưới bốn sự bóp méo về

⁶⁰ Tham khảo bản kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-20.htm>

thực tại (*vipallāsa*), là bốn ảo giác to lớn bao gồm: Xem những gì vô thường (*anicca*) là thường, những gì khổ (*dukkha*) là lạc (vui thú), những gì không có ngã (vô ngã, *anattā*) là ngã; những gì bất tịnh (xấu xa, bất mỹ, *asubha*) là tịnh (mỹ, đẹp). Những sự bóp méo này, những biểu hiện phổ quát mạnh mẽ này của vô minh và si ám, ngăn cản hiểu biết về sự thật của khổ, và do đó cũng che khuất luôn cả những sự thật còn lại. Bốn điều này có thể xuất hiện trong ba cấp độ như sau: Ở cấp độ của những nhận thức sai lầm khá thông thường (*saññā-vipallāsa*, tưởng điên đảo), ở cấp độ của tư duy sai lầm (*citta-vipallāsa*, tâm điên đảo), hoặc ở cấp độ của quan kiến, các hệ tư tưởng và lý thuyết sai lầm rõ ràng (*diṭṭhi-vipallāsa*, kiến điên đảo). Việc duy trì những quan điểm sai lầm này một cách cố chấp có thể tạo nên một sợi xích mạnh mẽ nhất trói buộc chúng sinh vào vòng luân hồi đầy đau khổ. Nếu những quan điểm sai lầm này đi xa đến mức phủ nhận luôn cả phương diện đạo đức trong các hành động, thì nó sẽ dẫn đến một “số phận cố định”⁶¹ cho cuộc sống kế tiếp, tái sinh vào một thế giới khốn khổ.

Tất nhiên, sự ngu ngốc cũng là một dạng của si, và nó có thể kìm hãm sự phát triển nội tâm ở bên trong của một người trong suốt cuộc sống hiện tại này cũng như trong nhiều cuộc sống về sau. Nhưng việc thoát ra khỏi nó là điều có thể làm được, nếu như những gốc

⁶¹ Về “những quan điểm sai lầm với kết quả cố định” (*niyata-micchā-diṭṭhi*), tham khảo Kinh Apanṇaka Sutta (Bánh xe số 98/99), trang 23.

ễ thiện của vô tham (vô ngã) và vô sân (lòng tốt, lòng trắc ẩn) của con người mê mờ đó đủ mạnh để phát huy hiệu lực một cách tích cực.

Khía cạnh gốc rễ sâu xa và mạnh mẽ nhất của si, và cũng là quan kiến sai lầm mang lại hậu quả lớn nhất, là niềm tin vào một cái ngã. Niềm tin vào một cái ngã là niềm tin vào sự tồn tại trường tồn, vĩnh cửu của một bản ngã (của một cái tôi) hoặc của một linh hồn, cùng với những ý tưởng và quan niệm đi kèm. Niềm tin này có thể chỉ là niềm tin ngây thơ và thiếu suy nghĩ, nhưng nó cũng có thể là niềm tin được hỗ trợ bởi một hệ thống lý thuyết và đức tin rõ ràng. Nhưng dù nó có là kiểu gì đi chăng nữa thì niềm tin vào một cái ngã này khiến cho si trở thành một rào cản khó vượt qua cũng như khó bị loại bỏ, trong khi những hàm ý về mặt phẩm hạnh của tính vị kỷ khiến nó trở thành một “tội lỗi lớn”.

Khi xem xét phạm vi rộng lớn và ảnh hưởng phổ quát của si, chúng ta có thể hiểu rằng, dưới cái tên vô minh, si là nhân tố đầu tiên trong chuỗi duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*). Là động lực thúc đẩy chính để duy trì bánh xe luân hồi, si thực sự là “một tội lớn” và “lý si là chậm chạp”.

II. Các đoạn trích kinh mang tính tổng thể về thiện căn và ác căn

6. Vượt qua sinh và tử

Này các Tỳ-khưu, nếu ba pháp này không có mặt ở đời, thời Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác không xuất hiện ở đời, và Pháp, Luật được Như Lai thuyết giảng không được nêu rõ ở đời.

Thế nào là ba? Sinh, già và chết. Này các Tỳ-khưu, nếu ba pháp này không hiện hữu ở đời, thời Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác không xuất hiện ở đời, và Pháp, Luật do Như Lai thuyết giảng không được nêu rõ ở đời.

Không đoạn tận tham, không đoạn tận sân, không đoạn tận si. Do không đoạn tận ba pháp này, không thể đoạn tận sinh, không thể đoạn tận già, không thể đoạn tận chết.

7. Tù nhân của Ma vương⁶³

Với người chưa đoạn tận tham, chưa đoạn tận sân, chưa đoạn tận si, người ấy được gọi là tù nhân của Ma vương, bị giam cầm trong cạm bẫy của Ma vương, chịu sự chi phối của ý muốn và thú vui của Ma vương.

Nhưng người nào đã đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, thì vị ấy không còn là tù nhân của Ma vương nữa, vị ấy được giải thoát khỏi cạm bẫy của Ma vương, không còn chịu sự chi phối của ý muốn và thú vui của Ma vương nữa.

Kinh Phật Thuyết Như Vậy⁶⁴

8. Vượt qua đại dương luân hồi

Với Tỳ-khưu hay Tỳ-khưu ni nào, này các Tỳ-khưu, chưa đoạn tận tham, chưa đoạn tận sân, chưa đoạn tận si; này các Tỳ-khưu, vị ấy được gọi là vị chưa vượt qua đại dương, với sóng biển, với sóng ngầm, với nước xoáy, với cá mập, với các loài La-sát.

Này các Tỳ-khưu, với Tỳ-khưu hay Tỳ-khưu ni nào, đã đoạn tận tham, đã đoạn tận sân, đã đoạn tận si; này các Tỳ-khưu, vị ấy đã vượt qua đại dương, với sóng biển, với sóng ngầm, với nước xoáy, với cá mập, với các loài La-sát, đã vượt qua bờ kia

⁶² Tham khảo bản dịch Kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-0709.htm>

⁶³ Māra: hiện thân của các thế lực đối nghịch với sự giác ngộ.

⁶⁴ Tham khảo bản dịch Kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieuboi1/tb14-ptnv2.htm>

(Niết-bàn), đã đứng trên miền đất bền vững như là một vị thánh chân thực.

Kinh Phật Thuyết Như Vậy⁶⁵

9. Ba loại lửa

Này các Tỳ-khưu, có ba loại lửa này. Thế nào là ba? Lửa tham, lửa sân, lửa si. Này các Tỳ-khưu, có ba loại lửa này.

*Lửa tham đốt cháy người,
Say mê trong các dục,*

*Còn lửa sân đốt cháy,
Những người có sân hận,
Những người giết, sát hại,
Các loại có sanh mạng.*

*Còn lửa si đốt cháy,
Những kẻ bị mê muội,
Những kẻ không tinh luyện,
Trong giáo pháp bậc Thánh,*

*Do không được biết rõ
Các loại lửa như vậy,
Nên loài Người ưa thích,
Vui thích với có thân.
Họ làm cảnh địa ngục,
Được lớn mạnh tăng trưởng,
Kể cả giới bằng sanh,*

⁶⁵ Tham khảo bản dịch Kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv2.htm>

*Chỗ sanh xứ súc vật,
Cùng với A-tu-la,
Với cảnh giới quỷ đói,
Họ không được thoát khỏi,
Trối bước của Ác ma.*

*Nhưng ai ngày và đêm,
Chú tâm vào, chuyên học,
Học những lời giảng dạy,
Bậc Chánh đẳng Chánh giác.*

*Họ làm cho lắng dịu
Ngọn lửa của lòng tham,
Luôn luôn ý thức được,
Tánh bất tịnh sự vật.*

*Với lòng thương, từ mẫn,
Những hạng người tối thượng,
Làm lắng dịu, chỉ tịnh,
Ngọn lửa của sân hận.*

*Còn ngọn lửa si mê,
Với trí tuệ đập tắt,
Trí tuệ này đưa đến
Thể nhập vào chân lý,*

*Bậc thận trọng sáng suốt,
Ngày đêm làm lắng dịu
Các loại lửa như vậy,
Không có biết mệt mỏi,*

*Họ làm cho lắng dịu,
Không một chút dư tàn,
Những bậc Thánh đã thấy,
Bậc trí tuệ hiểu biết,
Là những bậc Hiền trí,
Thấy được nhờ chánh trí
Do họ thắng tri được,
Sự diệt tận của sanh,
Nên họ không đi đến,
Sanh đi rồi sanh lại.*

*Kinh Phật Thuyết Như Vây*⁶⁶

***Theo Bản chú giải của Ngài Bhaddantācariya
Dhammapāla***

Mỗi khi được khởi sinh, tham sẽ thiêu đốt chúng sinh. Do đó, nó được gọi là lửa; và điều tương tự như vậy cũng xảy ra đối với sân và si. Giống như ngọn lửa thiêu đốt nhiên liệu mà từ đó nó đã phát sinh và bùng lên thành một đám cháy lớn, điều tương tự như vậy cũng xảy ra đối với tham, sân và si: Chúng thiêu đốt những sự sống tiếp nối mà chúng đã khởi sinh và bùng lên thành một đám cháy lớn khó có thể dập tắt.

Với một trái tim đang bùng cháy trong ngọn lửa của tham dục, có vô số chúng sinh đã đi đến cái chết trong nỗi đau khổ của tham muốn chưa được thỏa mãn. Đó là sức mạnh thiêu đốt của tham. Đối với sức mạnh thiêu đốt của sân, một ví dụ đặc biệt là “các vị chư

⁶⁶ Tham khảo bản dịch Kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv2.htm>

thiên bị hủy hoại bởi cái tâm sân hận của họ” (*manopadosika-devā*), và đối với si, ví dụ là “các vị chư thiên bị hủy hoại bởi thú vui chơi đùa của họ” (*khiḍḍapadosika-devā*⁶⁷). Ngập trong sự si ám của mình, những vị chư thiên *khiḍḍapadosika* trở nên quá hay quên đến nỗi bỏ lơ luôn cả giờ ăn và chết. Đó là sức mạnh thiêu đốt của tham, sân và si đối với cuộc sống ở hiện tại. Trong những cuộc sống ở tương lai, ba ngọn lửa này thậm chí còn khủng khiếp và khó chịu đựng hơn, vì lòng tham, sân và si còn có thể tạo ra sự tái sinh ở trong địa ngục và các cõi giới đau khổ khác.

10. Ba kẻ thù ở bên trong

Này các Tỳ-khưu, có ba nội uế, nội thù này, nội đối thủ, nội sát nhân, nội thù địch này. Thế nào là ba?

Tham, này các Tỳ-khưu, là nội uế, nội thù, nội đối thủ, nội sát thủ, nội sát nhân, nội thù địch. Sân, này các Tỳ-khưu, là nội uế, nội thù, nội đối thủ, nội sát nhân, nội thù địch. Si, này các Tỳ-khưu, là nội uế, nội thù, nội đối thủ, nội sát nhân, nội thù địch. Này các Tỳ-khưu, có ba nội uế, nội thù, nội đối thủ, nội sát nhân, nội thù địch này.

*Tham sanh ra bất hạnh,
Tham làm tâm dao động,
Tham chính là sợ hãi,
Sanh ra từ bên trong,*

⁶⁷ Những vị chư thiên *manopadosika* chết và rơi khỏi cõi trời của họ vì tức giận, những vị chư thiên *khiḍḍapadosika* thì chết và rơi khỏi cõi trời của họ vì sự cầu thả của mình. Xem *Brahmajāla Sutta*

*Loài Người không rõ biết
Loại tham đặc biệt ấy.
Người tham không biết rõ
Đâu chính là lợi ích,
Người tham không thấy được
Đâu chính là Chánh pháp.
Mù lừa và tối tăm,
Sẽ xuất hiện, có mặt,
Ở nơi một người nào,
Có tham cùng chung sống.
Ai đoạn trừ được tham,
Không tham vật đáng tham,
Với ai tham đoạn trừ
Như giọt nước lá sen.*

*Sân sanh ra bất hạnh,
Sân làm tâm dao động.
Sân chính là sợ hãi,
Sanh ra từ bên trong
Loài Người không rõ biết,
Lòng sân đặc biệt ấy.
Người sân không biết rõ
Đâu chính là lợi ích,
Người sân không thấy được
Đâu chính là Chánh pháp,
Mù lừa và tối tăm,
Sẽ xuất hiện, có mặt,
Ở nơi một người nào,
Có sân cùng chung sống.
Ai đoạn trừ được sân,*

*Không sân việc đáng sân,
Với ai, sân đoạn trừ,
Như quả cây ta-la
Được chặt đứt khỏi cành.*

*Si sanh ra bất hạnh,
Si làm tâm dao động,
Si chính là sợ hãi,
Sanh ra từ bên trong,
Loài Người không rõ biết
Lòng si đặc biệt ấy
Người si không rõ biết
Đâu chính là lợi ích,
Người si không thấy được
Đâu chính là Chánh pháp,
Mù lòa và tối tăm
Sẽ xuất hiện, có mặt,
Ở nơi một người nào,
Có si cùng chung sống.
Ai đoạn trừ được si,
Không si việc đáng si,
Vị ấy quét sạch được
Tất cả mọi si ám,
Như mặt trời mọc lên,
Quét sạch mọi tăm tối.*

Kinh Phật Thuyết Như Vậy⁶⁸

Chú giải

⁶⁸ Tham khảo bản dịch Kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv2.htm>

Những dạng mức tham, sân và si đủ mạnh để dẫn đến tái sinh ở những cõi giới thấp hơn cõi người sẽ bị loại bỏ ở tầng Thánh đạo đầu tiên — Nhập lưu. Những dạng thức thô tháo của tham dục và sân sẽ bị loại bỏ ở tầng Thánh đạo thứ hai — Nhất lai, trong khi những dạng thức vi tế của chúng sẽ bị loại bỏ ở tầng Thánh đạo thứ ba — Bất lai. Toàn bộ các dạng thức còn lại của tham và si, cùng với các ô nhiễm liên quan của chúng, sẽ bị loại bỏ hoàn toàn ở tầng Thánh đạo thứ tư — A-la-hán.

III. Thiện căn, ác căn và nghiệp

11. Nhân duyên

Có ba nhân duyên này, này các Tỳ-khuru, khiến các nghiệp khởi lên. Thế nào là ba?

Tham là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên. Sân là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên. Si là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên.

Này các Tỳ-khuru, không phải từ tham, không tham khởi lên. Này các Tỳ-khuru, chính từ tham, chỉ có tham khởi lên. Này các Tỳ-khuru, không phải từ sân, không sân khởi lên. Này các Tỳ-khuru, chính từ sân, chỉ có sân khởi lên. Này các Tỳ-khuru, không phải từ si, không si khởi lên. Này các Tỳ-khuru, chính từ si, chỉ có si khởi lên.

Này các Tỳ-khuru, không phải do nghiệp từ tham sanh, không phải do nghiệp từ sân sanh, không phải do nghiệp từ si sanh, chư Thiên được nêu rõ, loài Người được nêu rõ, hay những loài khác đang ở trong thiện thú. Này các Tỳ-khuru, chính do nghiệp từ tham sanh, chính do nghiệp từ sân sanh, chính do nghiệp từ si sanh, địa ngục được nêu rõ, các loài bàng sanh được nêu rõ, các loại naga quỷ được nêu rõ, và các loài khác

đang ở trong ác thú.

Đây là ba nhân duyên, này các Tỳ-khưu, khiến các nghiệp khởi lên.

Lại có ba nhân duyên này, này các Tỳ-khưu, khiến các nghiệp khởi lên. Thế nào là ba?

Không tham là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên, không sân là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên, không si là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên.

Không phải từ không tham, tham khởi lên. Này các Tỳ-khưu, chính từ không tham, chỉ có không tham khởi lên. Này các Tỳ-khưu, không phải từ không sân, sân khởi lên. Này các Tỳ-khưu, chính từ không sân, chỉ có không sân khởi lên. Này các Tỳ-khưu, không phải từ không si, si khởi lên. Này các Tỳ-khưu, chính từ không si, chỉ có không si khởi lên.

Này các Tỳ-khưu, không phải do nghiệp từ không tham sanh, không phải do nghiệp từ không sân sanh, không phải do nghiệp từ không si sanh, địa ngục được nêu rõ, loài bàng sanh được nêu rõ, cõi naga quý được nêu rõ, và các loài khác đang ở trong ác thú. Nhưng này các Tỳ-khưu, chính do nghiệp từ không tham sanh, chính do nghiệp từ không sân sanh, chính do nghiệp từ không si sanh, chư Thiên được nêu rõ, loài Người được nêu rõ, và các loài khác đang ở trong thiện thú.

Đây là ba nhân duyên, này các Tỳ-khưu, khiến các nghiệp khởi lên.

Chú giải

Trong đoạn kinh này, Đức Phật ngầm bác bỏ châm ngôn “mục đích biện minh cho phương tiện” — là học thuyết được áp dụng rộng rãi trong chính trị và đôi khi thậm chí cả trong các tổ chức tôn giáo. Đoạn kinh tiếp tục tuyên bố rằng, hy vọng của những người áp dụng châm ngôn này với niềm tin họ sẽ được đền đáp trong kiếp sau vì đã phục vụ cho mục đích của họ bằng những phương tiện không đúng đắn trong kiếp này, hoặc nếu là trong hoàn cảnh phi tôn giáo, thì một thế hệ tương lai sẽ gặt hái phần thưởng từ những hành động bạo lực và đàn áp ở hiện tại dưới mục đích đạt đến một xã hội lý tưởng gọi là “thiên đường trên trái đất” là vô căn cứ.

Đoạn kinh cũng phủ nhận quan niệm cho rằng đam mê dục vọng, hoặc các hành động thường được coi là vô đạo đức hoặc tội lỗi, không nhất thiết phải là chướng ngại cho sự giải thoát hay cứu rỗi, và thậm chí lại còn có thể hỗ trợ cho việc đạt được chúng nữa. Những ý tưởng như vậy, xuất hiện ở trong nhiều hệ thống tư tưởng khác nhau, đã được đưa ra tranh luận trong các môn phái chống lại đức tin thuộc về nhiều tôn giáo lớn trên thế giới⁷⁰. Quan niệm cho rằng mục

⁶⁹ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchiibo/tangchi06-0405.htm>

⁷⁰ Tham khảo sự bác bỏ đầy đủ hơn về luận điểm này ở vào thời của Đức Phật trong Kinh Ví dụ con rắn (Trung Bộ Kinh, 22), được

đích biện minh cho phương tiện cũng xuất hiện trong nguyên lý cơ bản của hệ thống lý thuyết có chủ đích về mặt đạo đức: “Bất cứ điều gì được thực hiện với ý định làm điều tốt cho thế giới đều là đúng hoặc có đức hạnh”. Tuyên bố của Đức Phật ngụ ý rằng, tất cả những quan niệm như vậy đều không thể trụ vững được, bị phá hoại bởi những mối quan hệ tâm lý sâu sắc ở tận gốc rễ.

12. Mười loại nghiệp

Chư Hiền, khi vị Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bản bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bản thiện, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin tuyệt đối vào Pháp và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là bất thiện, thế nào là căn bản bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bản thiện? Chư Hiền, sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong các dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiện.

Và Chư Hiền, thế nào là căn bản bất thiện? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bản bất

dịch bởi Ngài Nyanaponika Thera (Bánh xe số 48/49), trang 13, 16, 39.

thiện.

Và này Chư Hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.

Chư Hiền, thế nào là căn bản thiện? Không tham là căn bản thiện, không sân là căn bản thiện, không si là căn bản thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bản thiện.

Trung Bộ Kinh, 9
(Kinh Chánh Tri Kiến,
Sammāditṭhi Sutta⁷¹)

Chú giải

Trong bản kinh này, Ngài Tôn giả Xá-Lợi-Phất dạy về nghiệp bất thiện và nghiệp thiện với các giải thích cụ thể về mười nghiệp bất thiện và mười nghiệp thiện (*akusala-kusala-kamma*), bao gồm thân, khẩu và ý. Chúng cũng còn được gọi là mười loại hành động bất thiện và mười loại hành động thiện.

Đối với các hành động bất thiện, mười loại hành vi bất thiện cụ thể và rõ ràng được liệt kê ra ở đây.

⁷¹ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung09.htm>

Trong ngữ cảnh này, kể cả ba loại hành động cuối cùng, đề cập đến nghiệp bất thiện của *tâm*, cũng mang tính chất bất thiện. Là những loại nghiệp bất thiện của *tâm*, lòng tham muốn chiếm đoạt tài sản của người khác; những ý nghĩ sân hận muốn làm hại, làm tổn thương hoặc giết hại người khác; và những quan điểm sai lầm phủ nhận quy luật nhân quả thuộc về phẩm hạnh và do đó tạo cơ hội cũng như lý do biện minh cho các hành vi vô đạo đức.

Tuy nhiên, mười điều này không bao hàm hết được phạm vi của thuật ngữ *bất thiện*. Như đã đề cập ở trên, phạm vi của bất thiện rộng hơn phạm vi của “vô đạo đức”. Nó không chỉ giới hạn trong việc vi phạm mười điều xấu xa ở trên, mà bao gồm tất cả các hành động, lời nói và suy nghĩ được thúc đẩy bởi bất kỳ một mức độ nào của tham, sân và si.

Sau đây là một vài ví dụ. Sở thích ăn ngon, nghe nhạc hay sự thoải mái trên thân không phải là vô đạo đức, nhưng sự dính mắc trói buộc chúng ta với thế giới kinh nghiệm dục lạc lại là một nghiệp bất thiện. Điều tương tự cũng đúng đối với các hành động, lời nói và suy nghĩ mang dục tính hướng đến người bạn đời của mình. Theo quy tắc đạo đức của xã hội thế tục thì những điều này không vi phạm gì về mặt đạo đức. Tuy nhiên, những biểu hiện mạnh mẽ của sự thèm muốn lại là gốc rễ của bất thiện tham. Sự ngu dốt, một tầm nhìn hạn hẹp, sự thiếu hiểu biết về những gì thực sự là có lợi ích hay những hạn chế tương tự của tâm

thì không phải là vô đạo đức và không nhất thiết mang lại những hậu quả xấu xa ngay lập tức. Tuy nhiên, chúng là những trở ngại to lớn đối với việc đạt được trí tuệ giải thoát và trói buộc chúng ta chặt chẽ vào đại dương luân hồi (*saṃwāra*). Do đó, chúng cũng là bất thiện, là những hình thức của gốc rễ của bất thiện “si”.

13. Gốc rễ của mười loại bất thiện nghiệp

Này các Tỳ-khưu, Ta nói sát sanh có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói lấy của không cho có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói tà hạnh trong các dục có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, nói dối có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, nói hai lưỡi có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, nói lời độc ác có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, nói lời phù phiếm có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, tham đực có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, sân có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỳ-khưu, Ta nói, tà kiến có ba: Do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

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

Tăng Chi Bộ Kinh, 10:174⁷²

14. Tái sinh và sự đoạn diệt của tái sinh

I

Có ba nguyên nhân này, này các Tỳ-khưu, khởi lên các nghiệp. Thế nào là ba? Tham là nguyên nhân khởi lên các nghiệp. Sân là nguyên nhân khởi lên các nghiệp. Si là nguyên nhân khởi lên các nghiệp.

Phàm nghiệp nào được làm vì tham, này các Tỳ-khưu, sanh ra từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, tại chỗ nào tự ngã được hiện hữu, tại chỗ ấy, nghiệp ấy được thuần thực. Chỗ nào nghiệp ấy được thuần thực, chỗ ấy quả ị thực

⁷² Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-1322.htm>

của nghiệp ấy được cảm thọ ngay trong hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong một đời sau nữa.

Phàm nghiệp nào được làm vì sân, này các Tỳ-khuru, sanh ra từ sân ... Phàm nghiệp nào được làm vì si, này các Tỳ-khuru, sanh ra từ si ... tại chỗ ấy, nghiệp ấy được thuần thực ... hay trong một đời sau nữa.

Ví như, này các Tỳ-khuru, các hạt giống không bị bể vụn, không bị hư thối, không bị gió và nắng làm hư, còn tươi tốt được khéo gieo vào một đồng ruộng tốt, được trông vào đất khéo sửa soạn, và được trời mưa xuống đều đặn, các hạt giống ấy, này các Tỳ-khuru, được lớn lên, tăng trưởng, lớn mạnh. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, phàm nghiệp nào được làm vì tham, này các Tỳ-khuru, sanh ra từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, tại chỗ nào tư ngã được hiện hữu, tại chỗ ấy, nghiệp ấy được thuần thực. Chỗ nào nghiệp ấy được thuần thực, chỗ ấy quả dị thực của nghiệp ấy được cảm thọ ngay trong hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong một đời sau nữa... Phàm nghiệp nào được làm vì sân ... hay trong một đời sau nữa. Phàm nghiệp nào được làm vì si ... hay trong một đời sau nữa.

II

Lại có ba nguyên nhân này, này các Tỳ-khuru, khởi lên các nghiệp. Thế nào là ba? Vô tham là nguyên nhân khởi lên các nghiệp. Vô sân là nguyên nhân khởi lên các nghiệp. Vô si là nguyên nhân khởi lên các nghiệp.

Phàm nghiệp nào được làm vì vô tham, này các Tỳ-khuru,

sanh ra từ vô tham, duyên khởi từ vô tham, tập khởi từ vô tham. Vì rằng tham được từ bỏ, như vậy, nghiệp ấy được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm như thân cây tala, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai.

Phàm nghiệp nào được làm vì vô sân ... Phàm nghiệp nào được làm vì vô si, này các Tỳ-khưu, sanh ra từ vô si ... Vì rằng si được từ bỏ, như vậy, nghiệp ấy được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm như thân cây tala, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai.

Ví như này các Tỳ-khưu, các hạt giống không thể bị bể vụn, không bị hư thối, không bị gió và nắng làm hư, còn được tươi tốt, được khéo gieo. Và một người lấy lửa đốt chúng, sau khi lấy lửa đốt, làm cho chúng thành tro, sau khi làm thành tro, quạt chúng trong gió lớn, hay cho vào dòng nước sông chảy nhanh mang cuốn đi. Như vậy, này các Tỳ-khưu, các hạt giống ấy được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm cho như thân cây tala, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, phàm nghiệp nào được làm vì vô tham, này các Tỳ-khưu, sanh ra từ vô tham, duyên khởi từ vô tham, tập khởi từ vô tham. Vì rằng tham được từ bỏ, như vậy, nghiệp ấy được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm như thân cây tala, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Phàm nghiệp nào được làm từ vô sân ... không thể sanh khởi trong tương lai. Phàm nghiệp nào được làm từ vô si ... không thể sanh khởi trong tương lai.

Chú giải cho phần II

Những dạng thức yếu hơn của tham và si sẽ hoàn toàn bị loại bỏ khi một người đạt được Thánh quả A-la-hán, trong khi những dạng thức yếu nhất của sân bị loại bỏ hoàn toàn ở tầng Thánh quả Bất lai. Do đó, phần II của đoạn kinh trên chỉ áp dụng cho các hành động được thực hiện ở các tầng giải thoát cuối cùng này. Chỉ khi đó thì những hành động này mới cuối cùng được “từ bỏ” để chúng không còn có thể dẫn đến sự tái sinh trong tương lai. Như vậy, chỉ khi đạt được Thánh quả A-la-hán, thì cả ba gốc rễ của bất thiện mới “hoàn toàn được loại bỏ”, mặc dù chúng đã bị suy yếu một cách mạnh mẽ ở ba Tầng thánh quả giải thoát trước đó.

Hành động của vị Thánh A-la-hán, bởi vì không còn tạo ra sự tái sinh nữa, nên sẽ tương ứng với loại thứ tư trong sự phân chia bốn loại của nghiệp:

Có bốn nghiệp này, này các Tỳ-khưu, đã được Ta chứng ngộ với thắng trí và thuyết giảng. Thế nào là bốn?

Này các Tỳ-khưu, có nghiệp đen quả đen; có nghiệp trắng quả trắng; có nghiệp đen trắng, quả đen trắng, có nghiệp không đen không trắng, quả không đen không trắng, nghiệp đưa đến đoạn diệt.

⁷³ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchiho/tangchi03-0104.htm>

Bản kinh trên giải thích rằng, loại nghiệp, hành động cuối cùng này là ý chí từ bỏ mọi hành động tạo nghiệp, tức là ý chí để hiện diện ở trong các trạng thái tâm gắn liền với bốn con đường Thánh đạo giải thoát. Tuy nhiên, loại nghiệp thứ tư này cũng có thể được hiểu là những hành động mà một vị Thánh A-la-hán thực hiện trong cuộc sống hàng ngày của vị ấy, bởi vì những hành động này không tạo nghiệp cũng như không ràng buộc Ngài vào sự tái sinh trong tương lai. Mặc dù những hành động thiện của vị Thánh A-la-hán trông có vẻ khá giống với những hành động đạo đức của những con người thế tục cao quý (là những con người vẫn chưa thành tựu sự giải thoát), chúng lại không hề được thúc đẩy bởi một động cơ dù là nhỏ nhất của tham và si. Trong tâm của một vị Thánh A-la-hán không còn có tham (lòng tham ái) với mong muốn rằng phẩm hạnh của mình sẽ được công nhận và đánh giá cao, không còn có si (vô minh) với sự thỏa mãn một cách kiêu hãnh trong việc “thực hiện các thiện pháp”, không còn có những kỳ vọng ảo tưởng về kết quả từ những hành động thiện này; cũng như không còn có bất kỳ một sự tự tham chiếu nào khác về cái tôi ở trong bất kỳ một hình thức nào. Những hành động, nghiệp thiện của một vị Thánh A-la-hán là một sự tuôn chảy tự nhiên từ một cái tâm và một trái tim

⁷⁴ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-2228.htm>

hoàn toàn thanh tịnh, những hành động đáp ứng mà không hề có một chút do dự nào trong những tình huống chúng được cần đến cũng như có thể mang lại sự hỗ trợ. Tuy nhiên, mặc dù hành động của vị ấy có thể được truyền cảm hứng từ sự đồng cảm và lòng trắc ẩn, ở bên dưới chúng là một sự xả ly và bình yên sâu sắc, thay vì có sự tham gia về mặt cảm xúc. Chừng nào động lực cho dòng chảy sự sống của vị ấy còn tồn tại, thì vị Thánh A-la-hán sẽ vẫn sống như là một hiện thân của trí tuệ và lòng trắc ẩn. Nhưng bởi vì tâm của vị Thánh A-la-hán không còn dính mắc vào bất cứ một điều gì, thậm chí còn không dính mắc cả vào nghiệp quả của những hành động của chính mình, nên sẽ không còn tiềm năng cho bất kỳ một sự tái sinh nào trong tương lai. Nhựa nuôi dưỡng sự sống được vận chuyển bởi những “gốc rễ” đã ngừng chảy, và những gốc rễ của những sự tái sinh liên tục đã bị cắt đứt.

15. Giải thích về sự chiếm ưu thế của các căn

Đối với một số chúng sinh, tham sẽ chiếm ưu thế, trong khi đối với những chúng sinh khác thì sân hoặc si chiếm ưu thế; và lại có những chúng sinh khác mà vô tham, vô sân hoặc vô si chiếm ưu thế. Vậy điều gì chi phối việc chiếm ưu thế này? Những gốc rễ được tạo ra ở trong cuộc sống trước sẽ ảnh hưởng đến việc gốc rễ nào sẽ chiếm ưu thế ở trong cuộc sống hiện tại này.

Có sự khác biệt ở ngay tại từng thời khắc tích lũy nghiệp. Ví dụ, đối với một người, ở tại thời khắc tích

lũy nghiệp (và sẽ tạo nên tái sinh), tham thì mạnh mẽ và vô tham lại yếu thế, vô sân và vô si mạnh mẽ và sân và si lại yếu thế; khi đó, do bởi vô tham yếu thế nên không thể chế ngự được tham, trong khi vô sân và vô si lại mạnh mẽ và có thể chế ngự được lòng sân hận và sự si ám của vị ấy. Do đó, khi được tái sinh trở lại do bởi nghiệp này tạo nên, con người ấy sẽ tham lam, có bản chất thiện, không nóng nảy, thông minh và có kiến thức nhanh nhạy ví như một tia chớp.

Lại có một trường hợp khác, ở tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu tham và sân mạnh mẽ, còn vô tham và vô sân yếu thế, vô si mạnh mẽ và si yếu thế; khi đó, theo như cách đã trình bày ở trên, con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ có cả tham và sân chiếm ưu thế, nhưng vị ấy sẽ thông minh và có kiến thức nhanh nhạy của tia chớp, ví như Trưởng lão Dattā-bhaya.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu tham, vô sân và si mạnh mẽ, trong khi các gốc rễ khác yếu thế, thì con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ tham lam và chậm hiểu, nhưng lại có bản chất thiện và không nóng nảy.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu cả ba gốc rễ tham, sân và si mạnh mẽ trong khi vô tham, vô sân và vô si yếu thế, thì con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ tham lam, sân hận và si mê.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu vô tham, sân và si mạnh mẽ trong khi những gốc rễ khác yếu thế, thì con

người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ có ít cấu uế (dục vọng), sẽ không bị lay động ngay cả khi nhìn thấy một đối tượng đẹp dễ của cõi trời; nhưng con người này sẽ dễ sân hận và chậm chạp trong suy xét.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu vô tham, vô sân và si mạnh mẽ trong khi những gốc rễ khác yếu thế, thì con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ không tham lam, mang trong mình bản chất thiện, nhưng sẽ chậm chạp trong suy xét.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu vô tham, sân và vô si mạnh mẽ trong khi những gốc rễ khác yếu thế, thì con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ không tham lam, sẽ thông minh, nhưng lại dễ sân hận và dễ nóng giận.

Tại thời khắc tích lũy nghiệp, nếu cả ba gốc rễ của thiện, vô tham, vô sân và vô si mạnh mẽ trong khi tham, sân và si yếu thế, thì con người tái sinh từ nghiệp ấy sẽ không có tham và không có sân và cũng là một con người trí tuệ, giống như Trưởng lão Sangharakkhita.

Trích dẫn từ Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī)

IV. Ý nghĩa về mặt xã hội của thiện căn và ác căn

16. Trích dẫn từ Kinh Kālāma

– Các con nghĩ thế nào, này người Kālāma! Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có tham, này các Kālāma, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói dối, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thừa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kālāma, tâm sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có sân, này người Kālāma, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói dối, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kālāma, tâm si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có si, này người Kālāma, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói dối, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kālāma, các pháp này là thiện hay bất thiện?

– Là bất thiện, bạch Thế Tôn.

– Đáng chê trách hay không đáng chê trách?

– Là đáng chê trách, bạch Thế Tôn.

– Bị người có trí quở trách hay không bị người có trí quở trách?

– Bị người có trí quở trách, bạch Thế Tôn.

– Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh đau khổ không? Hay ở đây, là như thế nào?

– Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ, ở đây, đối với chúng con là vậy.

– Như vậy, này người Kālāma, điều Ta vừa nói với các con: “Chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình”.

Nhưng này người Kālāma, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện; Các pháp này là đáng chê trách; Các pháp này bị người có trí quở trách; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh, khổ đau”, thời này người Kālāma, hãy từ bỏ chúng! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

17. Tại sao phải từ bỏ ác căn?

Một thời nọ, du sĩ Channa đi đến gặp Tôn giả Ānanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả những lời chào đón thăm hỏi; sau khi nói lên với Tôn giả những lời chào đón thăm hỏi thân hữu, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, du sĩ Channa nói với Tôn giả Ānanda:

– Thưa Hiền giả Ānanda, có phải các người tuyên thuyết về đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si?

– Vâng, thưa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết về đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si.

– Thưa Hiền giả, do thấy nguy hại của tham như thế nào, các người tuyên thuyết về đoạn tận tham? Do thấy nguy hại của sân như thế nào, các người tuyên thuyết về đoạn tận sân? Do thấy nguy hại của si như thế nào, các người tuyên thuyết về đoạn tận si?

– Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi tham được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

⁷⁵ Ở đây, chúng tôi sử dụng lại bản dịch từ: <https://tinyurl.com/4wu4b9dw>

Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi tham được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi tham được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Tham, thưa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

Người có sân, thưa Hiền giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình ... như thật rõ biết lợi cả hai.

Sân, thưa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

Người có si, thưa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình ... Khi si được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình ... không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm... như thật rõ biết lợi cả hai.

Người có si, thưa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm mất tự chủ, làm ác hạnh với thân ... làm ác hạnh với ý. Khi si được đoạn tận, không làm ác hạnh với thân ... với ý.

Người có si, thừa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, ... không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi si được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình ... như thật rõ biết lợi cả hai.

Si, thừa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

Thấy sự nguy hại này của tham, thừa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận tham. Thấy sự nguy hại này của sân, thừa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận sân. Thấy sự nguy hại này của si, thừa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận si.

– Có con đường nào, thừa Hiền giả, có đạo lộ nào đưa đến đoạn tận tham, sân, si?

– Có con đường, thừa Hiền giả, có đạo lộ đưa đến đoạn tận tham, sân, si.

– Con đường ấy là gì, thừa Hiền giả, đạo lộ ấy là gì đưa đến đoạn tận tham, sân, si?

– Chính là Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, ... chánh định. Đây là con đường, thừa Hiền giả, đây là đạo lộ đưa đến đoạn tận tham, sân, si.

– Hiền thiện là con đường, thừa Hiền giả! Hiền thiện là đạo

lộ đưa đến đoạn tận tham, sân, si! Thật là vừa đủ, thừa Hiền giả Ānanda, để áp dụng không phóng dật.

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:71⁷⁶

18. Pháp là thiết thực hiện tại

Rồi một Bà-la-môn đi đến gặp Đức Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ, nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn ấy bạch Thế Tôn:

– Pháp là thiết thực hiện tại, thưa Tôn giả Gotama, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, thưa Tôn giả Gotama, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu?

– Bị tham ái làm say đắm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, nên suy nghĩ điều hại mình, suy nghĩ điều hại người, suy nghĩ điều hại cả hai, cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Tham ái được đoạn trừ, thời không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Như vậy, này Bà-la-môn, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Bị sân làm uế nhiễm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, nên suy nghĩ điều hại mình, suy nghĩ điều hại người, suy nghĩ điều hại cả hai, cảm thọ tâm khổ tâm ưu.

⁷⁶ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0810.htm>

Sân được đoạn trừ, thời không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Như vậy, này Bà-la-môn, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Bị si làm cho mê mờ, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, nên suy nghĩ điều hại mình, suy nghĩ điều hại người, suy nghĩ điều hại cả hai, cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Si được đoạn trừ, thời không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Như vậy, này Bà-la-môn, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

– *Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay trình bày cái gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Con nay xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp, quy y Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con xin trọn đời quy ngưỡng.*

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:53⁷⁷

Chú giải

⁷⁷ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

Sự mô tả về giáo lý (Pháp) như là “có thể thấy được ở đây và ngay bây giờ” (thiết thực hiện tại),... là tương tự với những gì được dạy trong kinh văn truyền thống, trong đó thể hiện sự tôn kính đối với Pháp. Pháp do Đức Phật dạy là Tứ Diệu Đế. Ở đây, có thể hiểu mối liên hệ giữa Tứ Diệu Đế và những lời dạy về ác căn và sự từ bỏ chúng được ánh xạ như sau: Sự có mặt của tham, sân và si tương ứng với sự thật về khổ và nguồn gốc của khổ, sự từ bỏ chúng tương ứng với sự thật về con đường và mục tiêu của nó, Niết-bàn, sự đoạn diệt hoàn toàn của khổ. Với một nỗ lực nghiêm túc trong việc thực hành Pháp, khi một người thành công trong việc làm suy yếu các gốc rễ của bất thiện, những sự thật của giáo lý sẽ trở nên rõ ràng. Pháp thực sự mang lại kết quả ngay lập tức. Sau khi chấp nhận lời mời của Pháp để “đến và thấy”, vị ấy đã tự mình thử nghiệm cũng như tự mình thấy được lợi ích của Pháp. Được khuyến khích bởi những kết quả chưa hoàn chỉnh này, vị ấy tiếp tục được dẫn dắt tiến về phía mục tiêu, sự đoạn diệt hoàn toàn của tham, sân và si. Tuy nhiên, các kinh nghiệm này cần là các kinh nghiệm cá nhân mà mỗi người phải tự mình, một mình trải qua, thông qua trí tuệ và năng lượng dành cho công việc giải thoát.

19. Bốn hạng người

Này các Tỳ-khưu, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Hạng người hưởng đến lợi mình, không lợi người; hạng

người hướng đến lợi người, không lợi mình; hạng người không hướng đến lợi mình, không hướng đến lợi người; hạng người hướng đến lợi mình và lợi người.

Và này các Tỳ-khuru, thế nào là hạng người hướng đến lợi mình, không lợi người?

Ở đây, này các Tỳ-khuru, có hạng người hướng đến nhiếp phục tham cho mình, nhưng lại không khích lệ người khác nhiếp phục tham, hướng đến nhiếp phục sân cho mình, nhưng lại không khích lệ người khác nhiếp phục sân, hướng đến nhiếp phục si cho mình, nhưng lại không khích lệ người khác nhiếp phục si. Như vậy, này các Tỳ-khuru, là hạng người hướng đến lợi mình, không lợi người.

Và này các Tỳ-khuru, thế nào là hạng người hướng đến lợi người, không lợi mình?

Ở đây, này các Tỳ-khuru, có hạng người không hướng đến nhiếp phục tham cho tự mình, nhưng lại khích lệ nhiếp phục tham cho người, không hướng đến nhiếp phục sân cho tự mình, nhưng lại khích lệ nhiếp phục sân cho người, không hướng đến nhiếp phục si cho tự mình, nhưng lại khích lệ nhiếp phục si cho người. Như vậy, này các Tỳ-khuru, là hạng người hướng đến lợi người, không lợi mình.

Và này các Tỳ-khuru, thế nào là hạng người không hướng đến lợi mình, không hướng đến lợi người?

Ở đây, này các Tỳ-khuru, có hạng người không hướng đến

nhiep phục tham cho tự mình, cũng không khích lệ người khác nhiep phục tham, không hướng đến nhiep phục sân cho tự mình, cũng không khích lệ người khác nhiep phục sân, không hướng đến nhiep phục si cho tự mình, cũng không khích lệ người khác nhiep phục si. Như vậy, này các Tỳ-khưu, là hạng người không hướng đến lợi mình, không hướng đến lợi người.

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là hạng người hướng đến lợi mình và lợi người?

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có hạng người hướng đến nhiep phục tham cho tự mình, và cũng khích lệ người khác nhiep phục tham, hướng đến nhiep phục sân cho tự mình, và cũng khích lệ người khác nhiep phục sân, hướng đến nhiep phục si cho tự mình, và cũng khích lệ người khác nhiep phục si. Như vậy, này các Tỳ-khưu, là hạng người hướng đến lợi ích cho mình và cho người.

Này các Tỳ-khưu, bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời.

Tăng Chi Bộ Kinh, 4:96⁷⁸

20. Gốc rễ của bạo lực và áp bức

Này các Tỳ-khưu, có ba căn bản bất thiện này. Thế nào là ba? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện.

Cái gì là tham, này các Tỳ-khưu, cái ấy bất thiện. Ai với lòng

⁷⁸ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0712.htm>

tham có làm gì về thân, về khẩu, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng tham, bị lòng tham chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh.” Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, khởi lên nơi người ấy.

Cái gì là sân, này các Tỳ-khưu, cái ấy bất thiện. Ai với lòng sân có làm gì về thân, về khẩu, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng sân, bị lòng sân chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh.” Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh từ sân, duyên khởi từ sân, tập khởi từ sân, khởi lên nơi người ấy.

Cái gì là si, này các Tỳ-khưu, cái ấy bất thiện. Ai với lòng si có làm gì về thân, về khẩu, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng si, bị lòng si chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tấn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh.” Cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác bất thiện pháp này sanh từ si, duyên khởi từ si, tập khởi từ si, khởi lên nơi người ấy.

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:69⁷⁹

Chú giải

⁷⁹ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchiibo/tangchi03-0507.htm>

Như được mô tả một cách sống động trong đoạn kinh ở trên, cả ba gốc rễ của cái ác có những hậu quả khủng khiếp đối với xã hội, là nguyên nhân của mọi sự tàn bạo cũng như gây ra bao nhiêu là đau khổ. Đức Phật nói về ba gốc rễ này như là động cơ của việc sử dụng quyền lực một cách không kiềm chế, và các ví dụ đưa ra trong đoạn kinh cho thấy rõ ràng rằng, Ngài cụ thể đề cập đến quyền lực chính trị: Sự lạm dụng quyền lực của người cai trị lên chính người dân của mình, cho dù là trong thời chiến khi đang phải chống trả lại kẻ thù của đất nước mình hay là trong thời bình. Trong suốt cuộc đời của mình, Đức Phật hẳn đã chứng kiến nhiều trường hợp bạo lực và áp bức. Ngài cũng hẳn đã biết rằng, những cái cớ sai trái biện minh cho những sự lạm dụng quyền lực như vậy được sử dụng trong cả thời chiến cũng như thời bình. Rõ ràng là việc tuyên truyền sai sự thật chống lại kẻ thù của một quốc gia cũng như sự vu khống các nạn nhân có lựa chọn đã tồn tại từ 2500 năm trước, ở ngay trên đất nước của những nhà cai trị vào thời điểm đó. Trên thực tế, tất cả những ví dụ về bạo lực và áp bức mà Đức Phật đề cập ở trên đều khá là quen thuộc vào thời đại ngày nay. Và tất nhiên là những động lực thúc đẩy ở đằng sau chúng vẫn y nguyên như vậy, chính là: Tham, sân, và si. Tuy nhiên, trong lịch sử hiện đại, vai trò trọng tâm đã chuyển sang phía si, ẩn dấu dưới nhiều hệ tư tưởng hung hăng mang tính tôn giáo, chính trị hoặc chủng tộc.

Có lẽ là Đức Phật đã nhớ lại cuộc sống của Ngài khi

còn là một vị hoàng tử tại cung điện của cha mình, khi Ngài nói lên những câu kệ động tâm mở đầu bản kinh mang tên ***Kinh về bạo lực (Attadāṇa Sutta)***:

*Từ người cầm các trượng,
Sợ hãi được sanh ra,
Hãy xem các loài người,
Trong khi đấu tranh nhau,
Ta sẽ nói sợ hãi,
Như Ta đã được biết.*

*Thấy loài, người vùng vẫy,
Như cá trong nước cạn,
Thấy họ chống đối nhau,
Ta rơi vào sợ hãi.*

Kinh Tập, 935-36⁸⁰

Đức Phật hiếm khi nói về những mặt tối của xã hội đương đại vào thời đó, tuy nhiên một số ít đoạn kinh như vậy cho thấy rằng, Ngài là một người quan sát sắc sảo và bi悯.

Nhìn chung, cả ba gốc rễ của cái ác đều vận hành trong những hành động bạo lực và đàn áp mà đoạn kinh trên đề cập đến. Và đối với từng trường hợp cụ thể thì bất kỳ gốc rễ nào trong ba ác căn này cũng có thể chiếm ưu thế hơn hẳn, tuy nhiên, si — sự thiếu hiểu biết sẽ luôn luôn có mặt. Trong chiến tranh, một vị vua có thể chủ yếu bị thúc đẩy bởi lòng tham về

⁸⁰ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt4.htm>

lãnh thổ, sự giàu có, sự thống trị về kinh tế hoặc một quyền lực chính trị tối cao; Nhưng để khiến cuộc chiến trở thành một phần trong chính cuộc sống của các thần dân, vị ấy sẽ sử dụng đến các tuyên truyền về lòng hận thù để khơi dậy ý chí chiến đấu của họ. Sự vô minh là một động cơ nổi bật của các cuộc chiến tranh tôn giáo ở trong quá khứ, và kể cả trong thời đại hiện nay của chúng ta, nó vẫn xuất hiện trong các cuộc chiến tranh và các cuộc cách mạng về mặt ý thức hệ, cũng như trong các cuộc đàn áp tôn giáo, chính trị và chủng tộc. Trong tất cả mọi trường hợp, si ám tạo nên lòng hận thù, với tham thường ẩn náu ngấm ngầm ở bên dưới. Các thể chế áp bức đều có chung một động cơ như vậy trong các hành động của họ nhằm vào một bộ phận người dân của chính họ. Sự tương tác qua lại của các ác căn này đôi khi khá phức tạp, bởi vì chúng sẽ phát triển mạnh mẽ hơn bằng cách nuôi dưỡng lẫn nhau.

Đức Phật hiểu rõ tâm lý của những con người đầy quyền lực này, mà về cơ bản là không thay đổi qua hàng thiên niên kỷ. Tất cả những hành động sai trái đó, từ giết hại cho đến trục xuất những nạn nhân vô tội, đều xuất phát từ lòng ham muốn quyền lực — từ sự thích thú tận hưởng quyền lực, mong muốn bảo vệ quyền lực cũng như động lực mở rộng phạm vi của quyền lực. Tất nhiên, cơn sốt quyền lực này là một ảo tưởng mang tính ám ảnh, gắn liền chặt chẽ với quyền lực. Nó hăm dọa chế ngự tất cả những kẻ sử dụng quyền lực đối với người khác, từ các vị vua trong

thuở xa xưa cho đến những nhà độc tài ở thời hiện đại. Ngay cả một viên chức nhỏ cũng không thoát khỏi cơn sốt quyền lực này. Họ cũng thích thú việc sử dụng phần quyền lực nhỏ bé của mình và thể hiện nó.

V. Đoạn diệt ác căn

21. Tam Bảo và sự đoạn tận các ác căn

Một thời, Tôn giả Ānanda trú ở Kosambī, tại khu vườn Ghosita.

Rồi một tà mạng đệ tử gia chủ đi đến Tôn giả Ānanda; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Ānanda rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, tà mạng đệ tử gia chủ nói với Tôn giả Ānanda:

– Thưa Tôn giả Ānanda, pháp của những ai được khéo thuyết? Những ai khéo hành trì ở đời? Những ai khéo vượt qua ở đời?

– Vậy này gia chủ, về vấn đề này Ta sẽ hỏi Ông. Ông kham nhẫn thế nào, hãy trả lời như vậy. Ông nghĩ thế nào, này gia chủ, những ai thuyết pháp để đoạn tận tham, thuyết pháp để đoạn tận sân, thuyết pháp để đoạn tận si, pháp có được các vị ấy khéo thuyết hay không? Hay ở đây, Ông nghĩ thế nào?

– Thưa Tôn giả, ai thuyết pháp để đoạn tận tham, thuyết pháp để đoạn tận sân, thuyết pháp để đoạn tận si, pháp ấy được khéo thuyết. Và ở đây, tôi nghĩ như vậy.

– Ông nghĩ thế nào, này gia chủ, những ai thực hành đoạn

tận tham, thực hành đoạn tận sân, thực hành đoạn tận si, những vị ấy có khéo thực hành ở đời hay không? Hay ở đây, Ông nghĩ thế nào?

– Thưa Tôn giả, những ai thực hành đoạn tận tham, thực hành đoạn tận sân, thực hành đoạn tận si, những vị ấy khéo thực hành ở đời. Và ở đây, tôi nghĩ như vậy.

– Ông nghĩ thế nào, này gia chủ, với những ai, tham được đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai; với những ai, sân được đoạn tận ... với những ai, si được đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai; những vị ấy có khéo vượt qua ở đời hay không? Hay ở đây, Ông nghĩ thế nào?

– Thưa Tôn giả, với những ai, tham được đoạn tận, ... với những ai, sân được đoạn tận ... với những ai, si được đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai; những vị ấy khéo vượt qua ở đời. Và ở đây, tôi nghĩ như vậy.

– Như vậy, Ông đã trả lời như sau: “Thưa Tôn giả, những ai thuyết pháp để đoạn tận tham, thuyết pháp để đoạn tận sân, thuyết pháp để đoạn tận si, pháp được các vị ấy khéo thuyết.” Và Ông đã trả lời như sau: “Thưa Tôn giả, những ai đã thực hành đoạn tận tham ... đoạn tận sân ... đoạn tận si, những vị ấy đã khéo thực hành ở đời”. Và Ông đã trả lời như sau:

“Thưa Tôn giả, những ai đã đoạn tận tham, đã cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Những ai đã đoạn tận sân ... Những ai đã đoạn tận si, đã cắt đứt từ gốc rễ ... làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Những vị ấy khéo vượt qua ở đời.”

– Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả! Thật hy hữu thay, thưa Tôn giả! Ở đây không có tự khen pháp của mình, không có chê trách pháp của người khác, chỉ có thuyết pháp trong giới xứ, chỉ nói đến mục đích mà không đề cập đến tự ngã.

– Thưa Tôn giả, Tôn giả thuyết pháp để đoạn tận tham, thuyết pháp để đoạn tận sân, thuyết pháp để đoạn tận si, và thưa Tôn giả, pháp được Tôn giả khéo thuyết. Thưa Tôn giả Ānanda, Tôn giả thực hành đoạn tận tham, ... đoạn tận sân, ... Tôn giả thực hành đoạn tận si, Tôn giả đã khéo thực hành ở đời. Thưa Tôn giả Ānanda, tham đã được Tôn giả đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai ... sân đã được Tôn giả đoạn tận ... si đã được Tôn giả đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tala, làm cho không thể hiện hữu, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Tôn giả đã khéo vượt qua ở đời.

Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả! Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả! Thưa Tôn giả, người như dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống ... Thưa Tôn giả Ānanda, con nay xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và chúng Tăng. Mong Tôn giả Ānanda nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng

chung, con xin trọn đời quy ngưỡng!

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:72⁸¹

Chú giải

Đoạn kinh này kể câu chuyện về một vị đệ tử tại gia vô danh của Ājīvakas, một giáo phái khổ hạnh khổa thân ở vào thời của Đức Phật. Người hỏi hẩn là một người nhậy bén, và rõ ràng là ghê tởm việc tự quảng cáo mà vị ấy có thể thấy trong giáo phái của mình cũng như từ các vị thầy tôn giáo đương thời khác. Vì vậy, vị ấy muốn kiểm tra một vị đệ tử của Đức Phật để xem liệu họ có mê đắm trong sự tự khen ngợi chính mình hay không. Vị ấy thậm chí còn giảng bầy cho tôn giả Ānanda, bằng cách diễn đạt các câu hỏi của mình theo công thức Phật giáo nổi tiếng là cung kính Tam Bảo. Có lẽ vị ấy mong đợi tôn giả Ānanda sẽ trả lời rằng: “Đây chính là những từ ngữ mà chúng tôi sử dụng, và chúng tôi tuyên bố những thành tựu này là dành cho giáo lý của chúng tôi, cho các vị tu sĩ của chúng tôi và cho Đức Phật của chúng tôi.” Nhưng trong câu trả lời của tôn giả Ānanda lại không có sự tự khen ngợi cũng như đổ lỗi cho người khác. Điều đó đã mang lại cho vị ấy một sự ngạc nhiên ngậy ngất. Và vì người hỏi là một con người nhậy bén, vị ấy đã nắm bắt được ngay ý nghĩa sâu xa trong những lời nói của tôn giả Ānanda, kết nối ba ngôi Tam Bảo với việc đoạn tận các gốc rễ của bất thiện. Bị động tâm do bởi sự ngưỡng mộ đến cả người nói cùng với lời dạy của

⁸¹ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0810.htm>

Ngài, người hỏi đã tuyên bố ngay tại chỗ rằng, vị ấy xin quy y và dành sự kính ngưỡng của mình đến Tam Bảo.

Cuộc đối thoại giữa một người không theo đạo Phật và một vị sư Phật giáo này cho thấy rằng giáo lý về ba gốc rễ của cái ác có thể ngay lập tức thuyết phục bất kỳ ai, những người có một cái tâm và một trái tim rộng mở. Nó đưa ra một cách tiếp cận xuất sắc, thực tế, và phi tín ngưỡng đối với những gì là cốt lõi của Giáo pháp, cho ngay cả với những người miễn cưỡng chấp nhận các giáo lý khác với đức tin của mình. Chính vì lý do này mà sự hay biết về ba gốc rễ của cái ác cũng như ý nghĩa của chúng được gọi thẳng là “giáo lý thiết thực hiện tại” (như đã được đề cập ở đoạn trích #18) và là một học thuyết có thể nắm bắt mà không cần cầu viện đến đức tin, đến truyền thống hoặc đến ý thức hệ (xem đoạn trích #29). Có thể dễ dàng thấy rằng tham, sân và si là gốc rễ của mọi xung đột cá nhân cũng như xã hội. Những ai vẫn còn ngần ngại chấp nhận giáo lý của Đức Phật về sự thật của khổ và nguồn gốc của nó trong toàn bộ phạm vi giá trị của chúng có thể không sẵn sàng thừa nhận rằng, tất cả mọi cấp độ và dạng thức của tham, sân và si đều là gốc rễ của khổ. Tuy nhiên, ngay cả khi họ chỉ hiểu rằng, những hình thức cực đoan hơn của tham, sân, và si là nguyên nhân gốc rễ của cái ác và bất hạnh, thì chỉ với một hiểu biết như vậy không thôi cũng đã mang lại lợi ích vô cùng to lớn cho bản thân họ và cho xã hội, khi áp dụng vào thực tế.

Từ một sự hiểu biết và những áp dụng ban đầu như vậy, sẽ là không quá khó khăn đối với một cái tâm đang chân thành tìm kiếm đi đến kết luận rằng, ngay cả những khuynh hướng rất tinh tế hướng tới tham, sân và si cũng đã là có hại rồi. Chúng là những hạt giống mà từ đó những hình thức hủy diệt nghiêm trọng nhất của chúng có thể phát triển. Tuy nhiên, Phật pháp là một giáo lý được học hỏi dần dần từng bước một: Việc mở rộng lên từ sự hiểu biết ban đầu đó nên để mặc cho sự phát triển tự nhiên của trí tuệ và kinh nghiệm của riêng cá nhân mà không cưỡng ép. Đây chính là thái độ mà bản thân Bạc Giác Ngộ đã thực hiện trong phương pháp giáo huấn của mình.

Theo như ví dụ ở trên của Ngài Tôn giả Ānanda, sẽ là có lợi ích ngay cả trong thời đại ngày nay nếu thông điệp thực tế của Giáo pháp được trình bày ở trong ngữ cảnh các gốc rễ của thiện và ác, với nhiều cấp độ khác nhau của sự hiểu biết. Ở trong sự đơn giản cũng như chiều sâu của nó, Giáo pháp này mang dấu ấn riêng biệt của sự Giác ngộ. Đây là giáo lý sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống hàng ngày, và cũng sẽ vươn tới tận cùng chiều sâu của sự tồn tại, chỉ ra con đường vượt qua mọi đau khổ.

22. Điều đó là có thể làm được

Này các Tỳ-khưu! Một người có thể đoạn tận được các điều bất thiện, này các Tỳ-khưu. Nếu điều đó là không thể, Ta sẽ không yêu cầu các con làm điều đó.

Nếu đoạn tận các điều bất thiện sẽ làm tổn hại và mang lại khổ đau, Ta sẽ không yêu cầu các con đoạn tận chúng. Nhưng bởi vì việc đoạn tận các điều bất thiện sẽ mang lại lợi ích và hạnh phúc, nên Ta tuyên thuyết rằng: “Hãy đoạn tận các điều bất thiện.”

Hãy tu tập những điều thiện, này các Tỳ-khưu. Một người có thể tu tập những điều thiện, này các Tỳ-khưu. Nếu điều đó là không thể, Ta sẽ không yêu cầu các con làm điều đó.

Nếu việc tu tập những điều thiện sẽ làm tổn hại và mang đến khổ đau, Ta sẽ không yêu cầu các con tu tập chúng. Nhưng bởi vì việc tu tập những điều thiện sẽ mang lại lợi ích cũng như hạnh phúc, nên Ta tuyên thuyết rằng: “Hãy tu tập những điều thiện.”

Tăng Chi Bộ Kinh

Chú giải

Với những từ ngữ đơn giản và dễ nhớ, đoạn kinh này tuyên bố về tiềm năng của con người trong việc thành tựu những điều thiện, những điều tốt lành. Nó phủ nhận một lời buộc tội phổ biến rằng, Phật giáo là bi quan. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết quá rõ rằng, con người cũng mang trong mình một tiềm năng mạnh mẽ cho điều xấu ác. Do đó, có rất ít cơ sở để có thể lạc quan một cách không hạn chế về con người cũng như tương lai của con người. Tiềm năng nào của con người sẽ trở thành hiện thực, thiện hay ác, là phụ thuộc vào sự lựa chọn của chính bản thân chúng ta.

Những gì tạo nên một con người trọn vẹn chính là việc đối mặt với các sự lựa chọn và sử dụng chúng. Phạm vi các lựa chọn của một người và sự hay biết của vị ấy về chúng sẽ phát triển lên theo cùng với sự tăng trưởng của chánh niệm và trí tuệ. Và khi chánh niệm và trí tuệ tăng trưởng, những thể lực dường như “định khuôn” và thậm chí ép buộc những lựa chọn của vị ấy đi sai hướng sẽ trở nên suy yếu đi.

Những lời dạy đầy hy vọng này của Đức Phật về tiềm năng tích cực của con người sẽ được nắm bắt ở trong ý nghĩa to lớn cũng như phạm vi trọn vẹn của chúng, nếu chúng ta ghi nhớ rằng, các thuật ngữ “*thiện*” và “*bất thiện*” không bị giới hạn chỉ ở trong phạm vi hạn hẹp của những hành động theo quy chuẩn đạo đức. Những điều thiện có thể tu tập bao gồm tất cả mọi điều có lợi ích, kể cả những phẩm chất của tâm và trái tim không thể thiếu để có thể đạt được mục tiêu cao nhất — sự giải thoát cuối cùng. Những điều bất thiện có thể được đoạn tận bao gồm cả những dấu vết nhỏ nhất của tham, sân và si. Thật vậy, với những hàm ý rộng lớn này, đó là một lời đảm bảo táo bạo và mang tính khích lệ, là một “tiếng gầm sư tử” thực sự, khi Đức Phật dạy rằng những gì có lợi ích có thể được tu tập và những gì làm tổn hại có thể được đoạn tận.

23. Sự sinh khởi và không sinh khởi của các căn

“Do nhân gì, này chư Hiền, do duyên gì tham chưa sanh được sanh khởi, và tham sanh rồi đưa đến tăng trưởng, quảng đại?”

Cần phải trả lời là “đối tượng hấp dẫn”. “Với ai không đặt tâm đúng hướng lên đối tượng hấp dẫn, thời tham chưa sanh được sanh khởi, và tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, tham chưa sanh được sanh khởi, và tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại”.

“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại?”

Cần phải trả lời là “các đối tượng làm ghê tởm”. “Với ai không đặt tâm đúng hướng lên các đối tượng làm ghê tởm, thời sân chưa sanh được sanh khởi, sân sanh rồi được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, khiến sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại”.

“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng, quảng đại?”

Cần phải trả lời là “không đặt tâm mình đúng hướng”. “Với ai không đặt tâm mình đúng hướng, thời si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, khiến si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại”.

“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận?”

Cần phải trả lời là “các đối tượng cấu uế”. “Với ai đặt tâm đúng hướng lên các đối tượng cấu uế, thời tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận.”

“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận?”

Cần phải trả lời là “Từ tâm giải thoát”. “Với ai đặt tâm đúng hướng lên từ tâm giải thoát, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận.”

“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh không sanh khởi, hay si đã sanh được đoạn tận?”

Cần phải trả lời là “Đặt tâm mình đúng hướng”. “Với ai đặt tâm mình đúng hướng, thời si chưa sanh không sanh khởi, và si đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến si chưa sanh không sanh khởi, hay si đã sanh được đoạn tận.”

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:68⁸²

Chú giải

Đoạn kinh này cho thấy vai trò quyết định của sự chú

⁸² Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

ý trong việc khởi sinh và đoạn diệt của các gốc rễ bất thiện. Trong bài kinh “Kinh Dục Lậu” (*Sabbāsaṃyutta, Trung Bộ Kinh, 2*) có dạy rằng: “Một người bình thường không được huấn luyện... không biết những điều đáng chú ý cũng như những điều không đáng chú ý. Do đó, vị ấy không chú ý đến những gì đáng chú ý và hướng sự chú ý của mình đến những gì không đáng chú ý”. Và đối với vị đệ tử được huấn luyện tốt, bài kinh dạy rằng, vị ấy biết những gì đáng chú ý và những gì không đáng chú ý, rồi từ đó có những hành động phù hợp.

Bản chú giải cho bài kinh này có đưa ra một nhận xét rất sáng tỏ: “Không có gì là rõ ràng trong bản chất của các sự vật (hoặc đối tượng) khiến cho chúng đáng hoặc không đáng chú ý; tuy nhiên, có một sự rõ ràng như vậy trong cách thức (*ākāra*) chú ý. Có những cách thức chú ý sẽ cung cấp cơ sở để khởi sinh các pháp bất thiện hay xấu ác (*akuṣala*), loại chú ý đó không nên được dành cho đối tượng tương ứng; trong khi loại chú ý làm cơ sở để khởi sinh các pháp thiện, những điều tốt đẹp (*kuṣala*) thì nên được dành cho đối tượng tương ứng”.

Chính loại chú ý thứ hai được gọi là “như lý tác ý”⁸³ (*yoniso manasikāra* - sự chú ý trí tuệ, đặt tâm đúng

⁸³ Người dịch: Như lý tác ý hay còn gọi là như lý khởi tư duy là một thuật ngữ Phật học dùng để nói về cách nhìn sự vật hay hiện tượng một cách đúng đắn theo quan niệm của Phật pháp. Nó là một trạng thái của tâm thức đầy khởi do duyên sự tiếp xúc giữa các căn và các trần (các giác quan và các đối tượng tương ứng) đưa đến sự hiện hành của dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng.

hướng). Loại chú ý thứ nhất được gọi là “không như lý tác ý” (*ayoniso manasikāra* - sự chú ý thiếu trí tuệ, không đặt tâm đúng hướng), được đề cập đến ở trong các bản chú giải như là nguyên nhân gần của si.

Những điều dễ chịu hay khó chịu, tức là những điều có tiềm năng trở nên hấp dẫn hay ghê tởm, xảy đến với chúng ta như là những sự kiện đi kèm với các trải nghiệm thông thường. Tuy nhiên, không có gì là hấp dẫn trong bản chất của chúng quyết định phản ứng của chúng ta đối với chúng. Chính thái độ có chủ tâm của chúng ta đối với chúng, “cách chú ý”, sẽ quyết định liệu chúng ta sẽ phản ứng bằng lòng tham đối với điều dễ chịu hoặc bằng sự ghê tởm đối với điều khó chịu, hay là thay vào đó, sự chú ý của chúng ta sẽ được điều chỉnh bởi chánh niệm và chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) và rồi dẫn đến những hành động đúng đắn. Trong một số trường hợp, chúng ta có thể và nên rút lui hoặc chuyển hướng hoàn toàn sự chú ý của mình ra khỏi một đối tượng; và đó là một trong những phương pháp mà Đức Phật đã đề nghị nhằm loại bỏ những tâm bất thiện (xem thêm đoạn trích #24 và phần Chú giải).

Quyền tự do lựa chọn của chúng ta có mặt ở ngay trong phản ứng đầu tiên của mình đối với một trải nghiệm cụ thể, tức là trong cách chúng ta đặt sự chú ý lên nó. Tuy nhiên, chỉ khi có một sự chú ý mang tính *trí tuệ* hướng đến đối tượng được hay biết, thì chúng ta mới có thể sử dụng được quyền tự do lựa chọn

tiềm năng của mình nhằm mang lại lợi ích thực sự cho chính mình. Phạm vi của sự tự do này còn có thể được mở rộng hơn nữa, nếu chúng ta huấn luyện bản thân mình để nâng sự chú ý trí tuệ (sự đặt tâm đúng hướng) đó lên đến mức độ chánh niệm đúng đắn.

24. Năm cách loại bỏ những tâm bất thiện (Kinh An Trú Tâm)

Một thời, Đức Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), ở vườn nhà ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-khuru: “Này các Tỷ-khuru”. “Thưa vâng, bạch Thế Tôn”, các Tỷ-khuru ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

– *Này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?*

Ở đây, Tỷ-khuru y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Này các Tỷ-khuru, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác; này các Tỷ-khuru, cũng vậy, khi một Tỷ-khuru y cứ một tướng nào, tác ý một tướng

nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này chư Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu ấy khi tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy: “Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo”. Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Này các Tỳ-khưu, ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức, nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quăng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm. Này các Tỳ-khưu, cũng vậy, nếu Tỳ-khưu ấy nhờ quán sát... nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tâm ấy. Nhờ không ức niệm, không tác ý các tâm ấy,

các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Đây các Tỳ-khưu, ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên. Đây các Tỳ-khưu, cũng vậy, nếu Tỳ-khưu ấy, trong khi không ước niệm, không tác ý... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đây các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu ấy trong khi không ước niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy. Nhờ tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: “Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại”. Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: “Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại”. Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: “Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống”. Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: “Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống”. Đây các Tỳ-khưu, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Đây các Tỳ-khưu, cũng vậy, nếu Tỳ-khưu ấy tác ý đến... (như trên)... được an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đây các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm, các ác bất thiện tâm liên

hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩh. Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại. Nay các Tỳ-khưu, cũng vậy, nếu Tỳ-khưu ấy trong khi tác ý hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩh.

Nay các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu, trong khi y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, Tỳ-khưu ấy tác ý một tướng khác, liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩh.

Tỳ-khưu ấy, nhờ quán sát sự nguy hiểm các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến đục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si

được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỳ-khưu ấy, nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỳ-khưu ấy tác ý hành tướng các tầm và an trú các tầm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỳ-khưu ấy nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ấy được gọi là đã an trú trong đạo tâm pháp môn. Vị ấy có thể tác ý đến tầm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tầm nào vị ấy không muốn; vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử; khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-khưu ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Trung Bộ Kinh, 20⁸⁴

⁸⁴ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung20.htm>

Kinh An Trú Tâm — (Vitakkasaṇṭhāna Sutta)

Chú giải

Bản *Kinh An Trú Tâm* về việc loại bỏ những tâm bất thiện được Đức Phật thuyết giảng cho các vị Tỷ-khuru chuyên tâm hành thiền, đặc biệt tập trung vào việc đạt đến các tầng thiền định (*jhāna*), bao gồm các tâm cao cấp hơn, tăng thượng tâm (*adhicitta*) như được đề cập đến ở trong kinh. Tuy nhiên, năm phương pháp để chấm dứt những tâm bất thiện này không bị giới hạn chỉ để dành riêng cho những ai hành thiền nghiêm ngặt. Chúng vẫn hữu ích mỗi khi tham, sân và si khởi sinh lên trong quá trình các vị Tỷ-khuru hoặc các vị cư sĩ đang có những suy ngẫm ít tập trung hơn. Và thậm chí ngay cả trong những tình huống của cuộc sống thường nhật, khi một người đang phải đối mặt với sự ủa tới của những tâm bất thiện, thì những phương pháp này vẫn chứng tỏ hiệu quả, với điều kiện là vị ấy có thể mang tâm mình trở về, có mặt ở hiện tại, để áp dụng các phương pháp trên một cách nhanh chóng. Áp dụng chúng đồng nghĩa với việc vị ấy thực hành chánh tinh tấn, yếu tố thứ sáu của Bát Chánh Đạo. Bởi vì, nỗ lực khắc chế những tâm bất thiện đã khởi sinh lên là một trong bốn nỗ lực chân chính to lớn (*sammappadhāna*, Tứ Chánh Cần) tạo nên yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo.

Trong phương pháp *đầu tiên*, vị ấy cố gắng thay thế những suy nghĩ có hại bằng những suy nghĩ đối lập, có lợi của chúng. Bài kinh đưa ra ví dụ về một người

thợ mộc tháo một cái nêm bằng cách dùng một cái nêm khác đánh bật nó ra. Sau đây là các giải thích cụ thể hơn ở trong Bản chú giải kinh: Khi một ý nghĩ bất thiện của sự tham muốn đối với một chúng sinh khởi lên, vị ấy nên chống lại nó bằng cách nghĩ tưởng đến sự cấu uế của cơ thể; nếu có tham muốn đối với một vật vô tri (không phải là một chúng sinh), vị ấy nên xem xét tính vô thường và bản chất vô chủ của nó. Trong trường hợp có sự ác cảm đối với một chúng sinh khởi lên, vị ấy nên hướng tâm từ ái và thân thiện đến chúng sinh đó; vị ấy nên loại bỏ sự oán giận đối với những thứ vô tri hoặc đối với những tình huống bất lợi bằng cách nghĩ tưởng đến tính vô thường và bản chất vô ngã của chúng. Khi những suy nghĩ si ám hoặc nhầm lẫn khởi sinh lên, vị ấy nên nỗ lực gạn lọc chúng cũng như nỗ lực để thấy rõ mọi thứ như chúng đang là.

Như vậy, đây là đề nghị để chống lại những suy nghĩ không mong muốn ngay khi chúng vừa mới sinh khởi. Để có thể thành công một cách bền bỉ trong việc giảm đáng kể và cuối cùng là xóa bỏ chúng, vị ấy nên củng cố những gốc rễ thiện chống lại các suy nghĩ có hại bất cứ khi nào có được cơ hội để làm như vậy. Vô tham cần được tăng cường bằng lòng vị tha, sự rộng lượng và các hành động của sự buông bỏ; vô sân cần được tăng cường bằng sự kiên nhẫn và lòng bi mẫn; vô si cần được tăng cường bằng cách gieo trồng sự sáng suốt của suy nghĩ cũng như sự hiểu biết xuyên thấu về thực tại.

Phương pháp *thứ hai* nhằm loại bỏ những tâm bất thiện là làm gọi lên sự ghê tởm đối với chúng cũng như ý thức về sự nguy hiểm liên quan đến chúng. Bài kinh ví von điều này với việc một chàng trai hoặc cô gái trẻ ăn mặc đẹp đẽ sẽ cảm thấy kinh hoàng, nhục nhã và ghê tởm khi bị quàng quanh cổ xác của một con vật. Việc nhắc nhớ lại sự vô giá trị của những suy nghĩ xấu ác sẽ tạo ra cảm giác xấu hổ (*hiri*) và ghê tởm. Việc nhận thức rằng những tâm bất thiện này là có hại và nguy hiểm sẽ tạo nên “nỗi sợ hãi về các hậu quả” (*ottappa*) và có tác dụng ngăn cản chúng lại. Phương pháp gọi lên sự ghê tởm này cũng có thể đóng vai trò hỗ trợ để quay lại áp dụng phương pháp đầu tiên của “việc thay thế tâm bất thiện bằng tâm thiện”, trừ khi vị ấy đã có thể kiểm soát những suy nghĩ có hại xâm nhập vào thông qua phương pháp thứ hai. Phương pháp này có thể rất hiệu quả trong cuộc sống thường nhật, khi gặp phải những tình huống mà cái tâm của mình cần phải được kiềm chế một cách nhanh chóng.

Trong phương pháp *thứ ba*, vị ấy cố gắng lờ đi những suy nghĩ không mong muốn bằng cách chuyển sự chú ý của mình sang những suy nghĩ hoặc hoạt động khác. Hình ảnh ví von ở đây là nhắm mắt lại khi nhìn thấy một cảnh tượng khó chịu hoặc nhìn ra hướng khác. Nếu phương pháp này được áp dụng khi đang ở trong một thời thiền, có thể cần phải tạm thời ngừng hành thiền. Để chuyển hướng sự chú ý, Bản chú giải

kinh đưa ra các đề nghị như tụng kinh, đọc sách hoặc xem qua những đồ vật đang có trong giỏ xách (hoặc túi quần) của một người. Tụng kinh hoặc đọc sách cũng có thể là hữu ích cho những ngữ cảnh ngoài thời thiền. Trong khi những suy nghĩ phiền toái đó chưa giảm bớt đi, vị ấy cũng có thể bắt tay vào làm một số công việc lật vật đòi hỏi đến sự chú ý của mình.

Phương pháp *thứ tư* minh họa câu chuyện về một người đàn ông chạy nhanh rồi tự hỏi mình rằng: “Tại sao tôi phải chạy?” và anh ta chạy chậm lại; sau đó anh ta tiếp tục quá trình làm chậm lại hoạt động của mình bằng cách lần lượt đứng yên, ngồi xuống và rồi nằm xuống. Phép ẩn dụ trên gợi ý rằng phương pháp này bao gồm việc thanh lọc và tinh chế những tâm bất thiện thô tháo. Nhưng bởi vì sự thanh lọc này là một tiến trình chậm và từ từ từng bước một, nên nó có thể không áp dụng được trong ngữ cảnh hành thiền, là lúc phải cần đến một hành động khắc phục nhanh chóng hơn. Do đó, cách giải thích theo như trong Bản chú giải có vẻ phù hợp hơn, rằng vị ấy truy vết theo những tâm bất thiện, quay trở lại những suy nghĩ hoặc tình huống khiến chúng khởi sinh và sau đó cố gắng loại bỏ nguồn suy nghĩ đó khỏi tâm của mình. Điều này thường là dễ dàng hơn so với việc đối mặt trực tiếp với “những hoa trái” cuối cùng đã chín mọng. Nó cũng sẽ giúp chuyển hướng tâm (theo như phương pháp *thứ ba*) ra khỏi những tâm bất thiện đó, mà ở giai đoạn này có thể là khó để bị loại bỏ. Do đó, chúng ta có thể mô tả phương pháp *thứ tư* là “truy vết

nguồn suy nghĩ”. Nhưng từ một góc nhìn dài hạn hơn về nỗ lực liên tục để loại bỏ những suy nghĩ có hại, việc giải thích phương pháp này như là một cách thanh lọc và tinh chế từ từ từng bước một không nên bị gạt bỏ. Một sự tinh chế như vậy có thể làm giảm cường độ và phẩm tính trái với đạo đức của ba gốc rễ bất thiện và thậm chí còn chuyển hướng năng lượng của chúng vào các kênh thiện pháp.

Cuối cùng, phương pháp *thứ năm* là phương pháp kiềm chế một cách mạnh mẽ. Phương pháp này được áp dụng khi những tâm bất thiện đã quá mạnh mẽ đến mức chúng đe dọa trở nên không thể kiểm soát được và gây ra những tình huống nguy hiểm nghiêm trọng trong thực tế về mặt đạo đức. Bài kinh minh họa phương pháp này bằng hình ảnh một người đàn ông khỏe mạnh dùng sức mạnh thể chất để đè bẹp một người yếu hơn.

Nếu việc áp dụng năm phương pháp này không bị xao lãng, mà thay vào đó là được duy trì trong quá trình thực hành thiền tập cũng như trong những tình huống thường nhật, thì chúng ta có thể mong đợi một sự suy yếu rõ rệt và dần dần của ba gốc rễ bất thiện, mà đạt đến cực điểm là việc làm chủ suy nghĩ một cách hoàn hảo, như được hứa hẹn ở cuối bài kinh.

25. Sanh thú không nên đi

Này các Tỳ-khưu, có bốn sanh thú này không nên đi đến. Thế nào là bốn?

Đi đến sanh thú vì dục, đi đến sanh thú vì sân, đi đến sanh thú vì si, đi đến sanh thú vì sợ hãi. Có bốn sanh thú này không nên đi đến.

*Dắt dẫn bởi dục sân
Bởi sợ hãi si mê
Ai vượt qua chánh pháp
Thời danh xưng người ấy
Bị tổn hại hư hại
Như trăng trong thời tối.*

Này các Tỳ-khuru, có bốn sanh thú này nên đi đến. Thế nào là bốn?

Không vì dục đi đến sanh thú, không vì sân đi đến sanh thú, không vì si đi đến sanh thú, không vì sợ hãi đi đến sanh thú. Này các Tỳ-khuru, có bốn sanh thú này nên đi đến.

*Dắt dẫn bởi dục sân
Bởi sợ hãi si mê
Ai không vượt chánh pháp
Thời danh xưng người ấy
Được đầy đủ vương tròn
Như trăng trong thời sáng*

Tăng Chi Bộ Kinh, 4:17-18⁸⁵

⁸⁵ Theo như trong bản gốc tiếng Anh, đoạn này được ghi chú trích từ Tăng Chi Bộ Kinh, 4:17. Tuy nhiên, khi đối chiếu với bản dịch Việt phần tương ứng, người dịch thấy từ ngữ không hoàn toàn khớp với bản tiếng Anh ở trong sách gốc. Ở đây, người dịch trích

26. Sức mạnh cao quý

*Một thời, Đức Thế Tôn trú ở Sāketa, tại rừng Tikandaki.
Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ-khưu:*

– Nay các Tỳ-khưu!

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỳ-khưu ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Lành thay, này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu thỉnh thoảng sống với tướng ghê tởm đối với các vật không ghê tởm! Lành thay, này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu thỉnh thoảng sống với tướng không ghê tởm đối với vật ghê tởm! Lành thay, này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu thỉnh thoảng sống với tướng ghê tởm đối với các vật không ghê tởm và ghê tởm! Lành thay, này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu thỉnh thoảng sống với tướng không ghê tởm đối với các vật ghê tởm và không ghê tởm! Lành thay, này các Tỳ-khưu, nếu Tỳ-khưu sau khi từ bỏ cả hai vật không ghê tởm và ghê tởm, trú xả, chánh niệm tỉnh giác! Và này các Tỳ-khưu, do duyên lợi ích gì, thời này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu có thể trú với tướng ghê tởm đối với vật không ghê tởm?

“Mong rằng, đối với các pháp khả ái, tham chớ có khởi lên nơi ta”. Do duyên lợi ích này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu nên sống với tướng ghê tởm đối với vật không ghê tởm. Và này các Tỳ-khưu, do duyên lợi ích thế nào, Tỳ-khưu nên sống với

lại bản tiếng Việt của phần 4:17 và 4:18 của bản dịch Việt: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0103.htm>

tưởng không ghê tởm đối với vật ghê tởm?

“Mong rằng đối với các pháp đáng sân hận, lòng sân chớ có khởi lên nơi ta.” Do duyên lợi ích này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu nên sống với tưởng không ghê tởm đối với vật ghê tởm. Và này các Tỳ-khưu, do duyên lợi ích thế nào, Tỳ-khưu nên sống với tưởng ghê tởm đối với vật không ghê tởm, và ghê tởm?

“Mong rằng đối với các pháp khả ái, lòng tham chớ có khởi lên nơi ta. Mong rằng đối với các pháp đáng sân hận, lòng sân chớ có khởi lên nơi ta”. Do duyên lợi ích này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu nên sống với tưởng ghê tởm đối với vật không ghê tởm và ghê tởm. Và này các Tỳ-khưu, do duyên lợi ích thế nào, Tỳ-khưu nên sống với tưởng không ghê tởm đối với vật ghê tởm và không ghê tởm?

“Mong rằng đối với các pháp đáng được sân hận, lòng sân chớ khởi lên nơi ta”. Do duyên lợi ích này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu nên sống với tưởng không ghê tởm đối với vật ghê tởm và không ghê tởm. Và này các Tỳ-khưu, do duyên lợi ích thế nào, Tỳ-khưu sau khi từ bỏ cả hai vật không ghê tởm và ghê tởm, trú xả, chánh niệm tỉnh giác?

“Mong rằng dầu là vật gì, tại chỗ nào và như thế nào, đối với các pháp khả ái, lòng tham chớ có khởi lên nơi ta! Mong rằng dầu là vật gì, tại chỗ nào và như thế nào, đối với các pháp đáng được sân hận, lòng sân chớ có khởi lên nơi ta! Mong rằng dầu là vật gì, tại chỗ nào và như thế nào, đối với các pháp có thể làm cho si mê, lòng si không khởi lên nơi ta!” do

duyên lợi ích này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu sau khi từ bỏ cả hai vật không ghê tởm và ghê tởm, trú xả, chánh niệm tỉnh giác.

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:144⁸⁶

Chú giải

Phương pháp năm phần này để làm chủ nhận thức được gọi là *ariya-iddhi* trong tiếng Pāli, một thuật ngữ có thể được dịch là sức mạnh cao quý, thành tựu cao quý hoặc là phép thần thông cao quý; hay theo một cách khác là sức mạnh, thành tựu hoặc phép thần thông của những con người cao quý (*ariya*). Ở trong sự toàn hảo của nó, pháp hành gian khổ này chỉ có thể là của các vị thánh A-la-hán, như nhiều bản kinh và bản chú giải đã chỉ ra. Tuy nhiên, ở phần đầu của bản kinh, Đức Phật đề nghị việc huấn luyện này là dành cho các vị sư nói chung, bao gồm cả những ai mà ba gốc rễ bất thiện vẫn còn hoạt động. Sự đoạn tận các gốc rễ bất thiện được cho là động lực để thực hành phương pháp này.

Để áp dụng sức mạnh năm phần này, các hướng dẫn dưới đây đã được dạy trong kinh và các Bản chú giải⁸⁷.

1. Để sống với tướng ghê tởm đối với các điều không

⁸⁶ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-1318.htm>

⁸⁷ Được biên soạn từ Phân Tích Đạo và các Bản chú giải cho Trường Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

ghê tởm, vị ấy làm thấm đẫm các chúng sinh hấp dẫn bằng quán niệm về sự bất tịnh, cấu uế của cơ thể; trong khi đối với các đối tượng hấp dẫn vô tri, vị ấy áp dụng sự quán niệm về vô thường.

2. Để sống với tướng không ghê tởm đối với các điều ghê tởm, vị ấy làm thấm đẫm các chúng sinh ghê tởm với tâm từ và quán niệm các đối tượng ghê tởm vô tri như là bao gồm bốn yếu tố (tứ đại); tuy nhiên, các chúng sinh cũng cần phải được quán niệm như là bao gồm tứ đại.

3. Để sống với tướng ghê tởm đối với cả điều không ghê tởm và điều ghê tởm, vị ấy làm thấm đẫm cả hai bằng quán niệm về sự bất tịnh cũng như quán niệm về sự vô thường đối với chúng. Hoặc, nếu lúc ban đầu vị ấy đánh giá một chúng sinh là hấp dẫn và sau đó là đáng ghê tởm, thì bây giờ vị ấy xem chúng sinh đó là ghê tởm xuyên suốt, từ quan điểm về sự bất tịnh và vô thường⁸⁸.

4. Để sống với tướng không ghê tởm đối với cả điều ghê tởm và điều không ghê tởm, vị ấy làm thấm đẫm cả hai với tâm từ và xem cả hai như là những yếu tố nguyên sơ. Hoặc, nếu lúc ban đầu vị ấy đánh giá một chúng sinh là đáng ghê tởm và sau đó là hấp dẫn, thì bây giờ vị ấy xem chúng sinh đó là không ghê tởm

⁸⁸ “Do sự thay đổi trong thái độ của chính mình đối với một người hoặc do sự thay đổi trong tính cách (hoặc hành vi) của người đó.”
— Trung Bộ Kinh.

xuyên suốt, từ quan điểm của tâm từ và được tạo nên từ các yếu tố.

5. Để tránh luôn cả hai phương diện (ghê tởm và không ghê tởm), vị ấy áp dụng sự tịch tịnh sáu phần như được dạy rằng: “Khi nhận thức (bất kỳ một đối tượng nào của sáu giác quan, bao gồm cả các đối tượng của tâm), vị ấy không vui, cũng không buồn, mà thay vào đó là giữ sự tịch tịnh, chánh niệm cũng như tỉnh giác”. Vị ấy không tham muốn một đối tượng đáng ao ước, cũng không ghét bỏ một đối tượng không mong muốn; và trong khi những người khác cho phép si ám khởi sinh một cách khinh suất thì vị ấy không tạo một cơ hội nào cho si ám cả. Vị ấy vẫn tịch tịnh đối với sáu đối tượng từ sáu ngõ giác quan, được phòng hộ bằng sự tịch tịnh sáu phần đó mà không từ bỏ trạng thái tự nhiên thuần khiết của tâm.

Năm phương pháp áp dụng sức mạnh cao quý này được ứng dụng ở nhiều chỗ khác nhau. Ứng dụng đầu tiên là ở trong các thời thiền, khi hình ảnh của những chúng sinh hoặc đồ vật ghê tởm và không ghê tởm khởi sinh lên ở trong tâm. Vào thời điểm đó, vị ấy có thể vượt qua sự hấp dẫn hoặc ác cảm bằng cách trú vào nơi các ý tưởng đối nghịch, ví như tâm từ hoặc việc phân tích các yếu tố, chùng nào còn cần thiết để xua đuổi những ô nhiễm ở trong tâm. Kế đến, những phương pháp này có thể được ứng dụng vào những cuộc chạm trán trong cuộc sống hàng ngày, khi những ý tưởng kháng cự phải được hình thành một cách đột

ngọt và cần được áp dụng một cách nhanh chóng. Điều này đòi hỏi một sự quen thuộc trước đó với cách áp dụng chúng cũng như một sự tỉnh giác ở trong tâm. Khi đối mặt với những con người đáng ghét, vị ấy cũng có thể nghĩ tưởng về những phẩm tính tốt đẹp của họ cũng như bản chất con người nói chung ở bên trong họ, với những khiếm khuyết và đau khổ vốn có đi cùng. Khi gặp một người hấp dẫn về mặt ngoại hình, vị ấy có thể hình dung một cách sống động rằng, cơ thể của người đó rồi sẽ phải trải qua sự lão hóa và thối rữa.

Khi được hoàn thiện ở nơi vị thánh A-la-hán, năm kiểu thức nhận thức này cho thấy đỉnh cao sự làm chủ tuyệt đối của tâm đối với thế giới của cảm nhận và cảm xúc. Chúng trình bày một trạng thái mà trong đó, phản ứng đối với các đối tượng khiêu khích, mà thường là cố định và được định khuôn theo thói quen, giờ đây có thể được lựa chọn theo ý muốn. Cách tiếp cận này khác với cách tiếp cận được sử dụng trong việc quán niệm các cảm thọ — quán thọ, được trình bày dưới đây (trong đoạn trích kinh #31). Trong pháp quán thọ, trải nghiệm về cảm nhận được chấp nhận chân thực như những gì đang xảy ra, bằng cách áp dụng một sự ghi nhận thuần túy lên nó, vị ấy “dừng lại ở ngay” tại chính các cảm nhận mà không để chúng phát triển lên thành các đáp ứng sôi nổi của tham muốn hoặc ác cảm. Tuy nhiên, trong phương pháp áp dụng sức mạnh cao quý này, thiền sinh lại không coi các giá trị cảm xúc là một điều hiển nhiên; vị ấy không

chấp nhận chúng như cách chúng tự trình bày. Phản ứng của vị ấy là đảo ngược lại giá trị cảm xúc (kiểu nhận thức số 1, 2), làm cân bằng phản ứng đối với sự ghê tởm và không ghê tởm (kiểu nhận thức số 3, 4) và vượt qua cả hai bằng một sự tịch tĩnh có chánh niệm (kiểu nhận thức số 5).

Do đó, năm kiểu nhận thức này tạo nên một “phép thần thông chuyển hóa” tinh tế, mà nhờ đó những cảm giác dễ chịu và khó chịu, khi chúng thường xuyên phát sinh, có thể được thay đổi theo ý muốn hoặc được thay thế bằng một sự tịch tĩnh. Một cái tâm đã trải qua quá trình huấn luyện này thực sự đã vượt qua được bài kiểm tra khắc nghiệt nhất. Thông qua quá trình huấn luyện như vậy, nó đạt được khả năng kiểm soát ngày càng tăng đối với các phản ứng về mặt cảm xúc cũng như một sự độc lập ở bên trong đối với ảnh hưởng của thói quen và lòng tham muốn. **Kinh Đại Niệm Xứ** có dạy rằng: *“Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.”* Đó là câu kết thúc của lời tuyên bố được lặp đi lặp lại sau mỗi một bài tập được dạy trong bản kinh. Như vậy, câu trên cũng xuất hiện ở ngay cuối phần quán thọ của bản kinh.

Theo như bài kinh ở trên, mục đích của việc gieo trồng sức mạnh cao quý này là để diệt trừ tham, sân và si. Trong một cái tâm kỷ luật với sự huấn luyện triệt để này, những uế nhiễm gốc rễ không thể tìm được một mảnh đất màu mỡ nào để phát triển. Sự

huấn luyện này cũng cung cấp một cơ sở trải nghiệm nhằm hiểu được rằng, bản chất thực sự của cảm xúc là tương đối và chủ quan. Năm kiểu nhận thức của sức mạnh cao quý ở trên minh họa điều này một cách thuyết phục. Tính tương đối của cảm nhận và cảm xúc do chúng khơi dậy lên đã được Ngài Thánh Thiên (Āryadeva, sinh thời vào thế kỷ thứ 2 sau Công nguyên) diễn đạt một cách ngắn gọn như sau: “Với chỉ cùng một thứ, trong khi tham muốn được kích thích ở người này, thì hận thù lại được kích động ở người kia, và ảo tưởng ở nơi người khác. Do đó, những đối tượng của giác quan không có một giá trị cố hữu.” (*Tứ Bách Luận*)

Sự toàn hảo trong việc áp dụng sức mạnh cao quý này chỉ thuộc về những bậc thực sự cao quý, các vị thánh A-la-hán, những vị đã làm chủ được tâm và có sức mạnh ý chí tương ứng với khả năng thực hiện nó một cách dễ dàng. Tuy nhiên, một nỗ lực nghiêm túc để phát triển sức mạnh cao quý này sẽ mang lại những lợi ích to lớn cho ngay cả đối với những ai ở các tầng mức tâm thấp hơn nhiều. Trong bản kinh được bình luận ở đây, Đức Phật không giới hạn việc tu tập sức mạnh cao quý này như chỉ là dành riêng cho các vị thánh A-la-hán, mà Ngài bắt đầu bài kinh bằng câu: “*Lành thay, này các Tỳ-khưu...*” Và chúng ta có thể thêm vào rằng: Điều này không chỉ là dành riêng cho một vị sư. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, việc thực hành Tứ niệm xứ trước đó là điều không thể thiếu được. Đặc biệt quan trọng là pháp quán thọ, mà qua đó vị ấy học

cách để phân biệt giữa cảm giác liên quan đến một nhận thức và phản ứng về mặt cảm xúc đối với nó xảy ra ngay tiếp theo sau.

VI. Sự đoạn diệt bằng chánh niệm và trí tuệ

27. Đoạn tận sau khi thấy

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là các pháp cần phải đoạn tận, không phải với thân, cũng không phải với lời mà sau khi thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận?

Tham, này các Tỳ-khưu, cần phải đoạn tận không phải với thân, cũng không phải với lời mà sau khi thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận. Sân ... Si ... Phẫn nộ ... Hiềm hận... Gièm pha ... Não hại ... Xan tham ... Ác tật đồ ... Ác đục, này các Tỳ-khưu cần phải đoạn tận, không phải với thân, không phải với lời, mà sau khi thấy với trí tuệ cần phải đoạn tận.

Tăng Chi Bộ Kinh, 10:23⁸⁹

Chú giải

Theo như Bản chú giải thì “thấy với trí tuệ” là ngụ ý đề cập về trí tuệ liên quan đến con đường giải thoát cùng với sự hiểu biết sâu sắc thấu suốt ở đỉnh cao của

⁸⁹ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-0103.htm>

con đường. Từ sự giải thích này, có thể suy ra rằng thuật ngữ “*đoạn tận*” ở đây phải được hiểu theo nghĩa chặt chẽ của nó, là sự loại bỏ cuối cùng và toàn bộ, được xác định bằng thành tựu chứng ngộ con đường giải thoát (Thánh quả Nhập lưu,...)

Tuy nhiên, sự suy yếu của các gốc rễ bất thiện cũng có thể được thực hiện bằng thân và khẩu, thông qua việc thu thúc ngày càng nhiều các biểu hiện ra bên ngoài của chúng trong các hành động và lời nói được thúc đẩy bởi tham, sân và si.

Cụm từ “thấy với trí tuệ” có thể dùng để nhấn mạnh tầm quan trọng cốt yếu của việc quan sát một cách chánh niệm sự hiện diện hay vắng mặt của các gốc rễ bất thiện trong dòng tâm của chính mình. Việc lặp đi lặp lại sự đối đầu này với chúng sẽ mở ra con đường đến với trí tuệ giải thoát.

28. Trích dẫn từ Kinh Tứ Niệm Xứ

Và này các Tỷ-khưu, như thế nào là vị Tỷ-khưu sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ-khưu, ở đây vị Tỷ-khưu với tâm có tham, biết rằng “tâm có tham”; hoặc với tâm không tham, biết rằng “tâm không tham”; hoặc với tâm có sân, biết rằng “tâm có sân”; hoặc với tâm không sân, biết rằng “tâm không sân”; hoặc với tâm có si, biết rằng “tâm có si”; hoặc với tâm không si, biết rằng “tâm không si”; hoặc với tâm tham nhiễm, biết rằng “tâm được tham nhiễm”; hoặc với tâm tán loạn, biết rằng

“tâm bị tán loạn”; hoặc với tâm quảng đại, biết rằng “tâm được quảng đại”; hoặc với tâm không quảng đại, biết rằng “tâm không được quảng đại”; hoặc với tâm hữu hạn, biết rằng “tâm hữu hạn”; hoặc với tâm vô thượng, biết rằng “tâm vô thượng”; hoặc với tâm có định, biết rằng “tâm có định”; hoặc với tâm không định, biết rằng “tâm không định”; hoặc với tâm giải thoát, biết rằng “tâm có giải thoát”; hoặc với tâm không giải thoát, biết rằng “tâm không giải thoát”.

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên tâm nội tâm (ở bên trong mình); hoặc sống quán tâm trên ngoại tâm (ở bên ngoài); hoặc sống quán tâm trên cả nội tâm và ngoại tâm. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên tâm; hoặc sống quán tính diệt tận trên tâm; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên tâm. “Có tâm này ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán tâm trên tâm.

Trung Bộ Kinh, 10⁹⁰

29. Vượt ra ngoài cả đức tin

– “Này các Tỳ-khưu, có cách nào mà một vị Tỳ-khưu không nương tựa vào niềm tin, vào những quan điểm được mền mọ, vào truyền thống, vào suy luận thuần túy, vào sự đồng thuận của những quan điểm đã được suy ngẫm, mà lại có thể tuyên

⁹⁰ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://viethungnguyen.com/2024/03/22/ttpg-ii-kinh-dai-niem-xu/>

bố về Kiến thức tối thượng (của Thánh quả): ‘Tái sinh đã chấm dứt, Đời sống Thánh thiện đã được sống, nhiệm vụ đã hoàn thành, và không còn lại gì nữa sau đó.’?’

– *“Đối với chúng con, bạch hoá Thế Tôn, Giáo pháp có cội rễ từ Thế Tôn. Xin cung thỉnh Đức Thế Tôn chỉ dạy chúng con! Chúng con sẽ gìn giữ các lời dạy của Ngài.”*

– *“Có một cách như vậy, này các Tỳ-khưu. Và cách đó là như thế nào? Ở đây, này các Tỳ-khưu, nếu một vị Tỳ-khưu đã thấy được sắc bằng đôi mắt của mình và nếu tham, sân, hoặc si đang hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi có tham, sân, si’; và nếu tham, sân, hoặc si đang không hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi không có tham, sân, si’.*

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu nghe thấy được một âm thanh bằng tai ... ngửi được một mùi hương bằng mũi ... nếm được một vị bằng lưỡi ... cảm nhận được một cảm giác trên thân ... nhận thức được một đối tượng của tâm trí (ý tưởng), và nếu tham, sân, hoặc si đang hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi có tham, sân, si’; và nếu tham, sân, hoặc si đang không hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi không có tham, sân, si’.

Và nếu vị ấy hay biết như vậy, này các Tỳ-khưu, có phải những ý tưởng này được biết đến do bởi niềm tin, do bởi những quan điểm được mền mộ, do bởi truyền thống, do bởi suy luận thuần túy, hay do bởi sự đồng thuận của những

quan điểm đã được suy ngẫm?”

– “Chắc chắn là không phải, bạch Thế Tôn.”

– “Vậy có phải đây là những ý tưởng được biết đến sau khi nhận ra chúng một cách trí tuệ thông qua kinh nghiệm trực tiếp?”

– “Quả đúng như vậy, bạch Thế Tôn.”

– “Này các Tỳ-khưu, đó là cách thức mà một vị Tỳ-khưu, không nương tựa vào niềm tin, vào những quan điểm được mền mọ, vào truyền thống, vào suy luận thuần túy, vào sự đồng thuận của những quan điểm đã được suy ngẫm, mà lại có thể tuyên bố về Kiến thức tối thượng (của Thánh quả): ‘Tái sinh đã chấm dứt, Đời sống Thánh thiện đã được sống, nhiệm vụ đã hoàn thành, và không còn lại gì nữa sau đó.’”

Tương Ưng Bộ Kinh, 35:152⁹¹

30. Pháp là thiết thực hiện tại⁹²

Rồi Tôn giả Upavāna đi đến Đức Thế Tôn...

Ngồi xuống một bên, Tôn giả Upavāna bạch Thế Tôn:

⁹¹ Trong bản gốc tiếng Anh, tác giả tham khảo để Tương Ưng Bộ Kinh, 47:12 cho đoạn trích này. Tuy nhiên, người dịch không tìm thấy được nội dung phù hợp. Thay vào đó, nội dung ở đoạn kinh Tương Ưng Bộ Kinh, 35:152 lại phù hợp hơn. Đoạn kinh này cũng đã được trích dẫn trong một cuốn sách khác của tác giả, cuốn Trái tim thiền Phật giáo. Tham khảo bản dịch tại đây: <https://viethungnuyen.com/2024/03/22/ttpg-iii-1-trich-dan-tu-kinh-dien-pali/>

⁹² Tham khảo thêm đoạn trích #18

– “Thiết thực hiện tại, thiết thực hiện tại (Sanditthika)”, bạch Thế Tôn, như vậy được nói đến. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu?

– Ở đây, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỳ-khưu cảm thọ sắc và cảm thọ tham sắc có nội tham đối với các sắc⁹³; vị ấy biết rõ: “Tôi có nội tham đối với các sắc”. Cho đến chừng nào sau khi mắt thấy sắc, Tỳ-khưu cảm thọ sắc và cảm thọ tham sắc, và có nội tham đối với các sắc; vị ấy biết rõ: “Tôi có nội tham đối với các sắc”. Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người trí tự mình giác hiểu.

Lại nữa, này Upavāna, Tỳ-khưu sau khi tai nghe tiếng... sau khi mũi ngửi hương...

Lại nữa, này Upavāna, Tỳ-khưu sau khi lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

Lại nữa, này Upavāna, sau khi ý nhận biết pháp, Tỳ-khưu cảm thọ pháp và cảm thọ tham pháp, và có nội tham đối với các pháp; vị ấy biết rõ: “Tôi có nội tham đối với các pháp”. Cho đến chừng nào sau khi ý nhận biết pháp, Tỳ-khưu cảm thọ

⁹³ Mặc dù đoạn kinh này chỉ đề cập đến tham (rāga, “lòng tham muốn”), những phát biểu ở đây cũng áp dụng cả cho trường hợp của các phản ứng đối với nhận thức từ sáu giác quan nhưng với sân và si.

pháp và cảm thọ tham pháp, và có nội tham đối với các pháp; vị ấy biết rõ: “Tôi có nội tham đối với các pháp”. Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được những người trí tự mình giác hiểu.

Ở đây, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỳ-khưu cảm thọ sắc, nhưng không cảm thọ tham sắc, và không có nội tham đối với sắc; vị ấy biết rõ: “Tôi không có nội tham đối với sắc”. Cho đến chừng nào, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỳ-khưu cảm thọ sắc, nhưng không cảm thọ tham sắc, và không có nội tham đối với các sắc; vị ấy biết rõ: “Tôi không có nội tham đối với các sắc”. Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được những người trí tự mình giác hiểu.

Lại nữa, này Upavāna, Tỳ-khưu sau khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

Lại nữa, này Upavāna, sau khi ý nhận thức pháp, Tỳ-khưu cảm thọ pháp nhưng không cảm thọ tham pháp, và không có nội tham đối với pháp; vị ấy biết rõ: “Tôi không có nội tham đối với pháp”. Cho đến chừng nào, này Upavāna, Tỳ-khưu sau khi ý nhận thức pháp, cảm thọ pháp nhưng không cảm thọ tham pháp, và không có nội tham đối với pháp; vị ấy biết rõ: “Tôi không có nội tham đối với pháp”. Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, chỉ những người có trí tự mình giác hiểu.

Chú giải cho các đoạn trích kinh từ 28-30

Khi những nghĩ tưởng liên quan đến tham (tham muốn, hấp dẫn), sân (giận dữ, ác cảm) hoặc si (thành kiến, quan điểm sai lầm) khởi sinh lên ở trong một cái tâm chưa được huấn luyện, một cách chung chung thì chúng ta sẽ phản ứng theo một trong hai cách: Hoặc là để chúng cuốn mình đi hoặc là cố gắng trấn áp chúng. Loại phản ứng đầu tiên là một sự đồng nhất hoàn toàn với những gốc rễ bất thiện; trong khi thái cực thứ hai là việc cố gắng phớt lờ sự hiện diện của chúng, trốn tránh đối đầu với chúng. Ở loại phản ứng thứ hai, chúng ta xem những suy nghĩ bị ô nhiễm là một phần đáng xấu hổ của tâm mình, có hại cho lòng tự trọng của mình, và do đó chúng ta muốn xoá chúng khỏi nhận thức của mình.

Cách tiếp cận thông qua *sự ghi nhận thuần túy*, như được chỉ ra trong các đoạn trích kinh ở trên, là một con đường trung đạo, tránh được cả hai thái cực này. Nó không kéo theo một sự khuất phục trong thụ động hoặc một sự lùi bước trong lo lắng, mà thay vào đó là một nhận thức trọn vẹn về những tâm bất thiện, trong khi vẫn giữ vững vị trí quan sát tách biệt ở trong tâm. Những suy nghĩ này (các tâm này) sau đó sẽ được đơn giản xem như là các sự kiện tâm lý, là các tiến trình tâm mang tính vô ngã và được điều kiện hoá, là

⁹⁴ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35b.htm>

“những hiện tượng tự nhiên thuần túy đang diễn tiến” (*suddhadhammā pavattanti*). Sau khi được làm cho trở nên khách quan như vậy, chúng sẽ không còn làm khởi sinh lên các phản ứng về mặt cảm xúc do bởi sự dính mắc, ác cảm hoặc sợ hãi nữa. Sự ghi nhận thuần túy sẽ làm trống rỗng những tâm này khỏi sự tự tham chiếu (về một cái tôi) và ngăn chặn sự đồng nhất với chúng như là một bản ngã không có thật. Do đó, sự đối mặt này có thể dẫn đến một nhận thức rõ ràng về vô ngã, ngay cả khi vị ấy vẫn còn nhiều khiếm khuyết ở trong tâm mình. Nhờ vậy, một trạng thái tâm như được mô tả trong **Kinh Tứ Niệm Xứ** lại xuất hiện: “*Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.*” Bây giờ chúng ta có thể hiểu tại sao các đoạn trích kinh #18 và #30 dạy rằng, ngay cả sự hay biết về những điều bất thiện ở trong chính mình cũng có thể làm cho Pháp thiết thực ở hiện tại (nghĩa là thấy được ở đây và ngay trong thời điểm hiện tại này).

Có thể nói rằng, việc áp dụng pháp hành hay biết một cách tách biệt này thuộc về phương pháp đầu tiên như được trình bày trong đoạn trích kinh #24, cụ thể là thay thế những tâm bất thiện đã phát sinh bằng những tâm thiện với chánh niệm. Nếu không hoàn toàn thành công khi áp dụng phương pháp này, một nhận thức tỉnh giác và thực tế về mối nguy hiểm có hữu, theo như phương pháp thứ hai, có thể sẽ mang lại hiệu quả. Nếu không, khi đó vị ấy có thể buộc phải sử dụng đến tác động cảm xúc mạnh mẽ hơn của sự

ghê tởm để loại bỏ chúng.

31. Sự đoạn tận bằng pháp quán thọ

Này các Tỳ-khưu, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

Này các Tỳ-khưu, tham tùy miên đối với lạc thọ cần phải đoạn tận. Sân tùy miên đối với khổ thọ cần phải đoạn tận. Vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ cần phải đoạn tận.

Này các Tỳ-khưu, khi nào Tỳ-khưu đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, đoạn tận sân tùy miên đối với khổ thọ, đoạn tận vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ; thời này các Tỳ-khưu, sự từ bỏ tham tùy miên của Tỳ-khưu được gọi là chánh kiến, ái được đoạn tận, kiết sử được hủy hoại. Với minh kiến chọn chánh đối với ngã mạn (sammā mānabbhisamayā), vị ấy đoạn tận khổ đau.

*Nếu cảm giác lạc thọ,
Không tuệ tri cảm thọ,
Đây gọi tham tùy miên,
Không thấy rõ xuất ly.*

*Nếu cảm giác khổ thọ,
Không tuệ tri cảm thọ,
Đây gọi sân tùy miên,
Không thấy rõ xuất ly.*

*Với bất khổ bất lạc,
Bậc Đại trí thuyết giảng,*

*Nếu hoan hỷ thọ ấy,
Không thoát được khổ đau.*

*Vị Tỳ-khưu nhiệt tình,
Tỉnh giác, không cuồng trí,
Đối với tất cả thọ,
Bậc Hiền trí liễu tri.*

*Vị ấy liễu tri thọ,
Hiện tại không lậu hoặc,
Thân hoại, bậc Pháp trí
Đại trí vượt ước lường.*

Tương Ưng Bộ Kinh, 36:3

Chú giải

Trong ba “tuỳ miên ngủ ngầm” (*anuwaya*) này, chúng ta gặp ba gốc rễ bất thiện dưới những tên gọi khác nhau. Những khuynh hướng này là những ô nhiễm và do sự xuất hiện lặp đi lặp lại liên tục mà chúng đã trở thành phản ứng theo thói quen của chúng ta đối với các tình huống tham, sân và si được kích hoạt, và do đó chúng lại càng có xu hướng xuất hiện nhiều lần. Chúng cũng có thể được gọi là thiên hướng cố hữu của tâm. Nằm bên dưới dòng ý thức, ở trong trạng thái tiềm ẩn của mình, chúng luôn sẵn sàng bùng nổ khi có nhân tố kích động chúng, rồi biểu hiện ra thành những hành động, lời nói hoặc suy nghĩ bất thiện. Bằng cách trở thành những tuỳ miên ngủ ngầm như vậy, ba gốc rễ này bám chặt tâm một cách dai dẳng nhất. Ngay cả giới (*sīla*) và định (*śamādhī*), tự bản

thân chúng cũng không thể chiến thắng được các tùy miên ngủ ngầm này. Điều tốt nhất chúng có thể làm là kiểm soát những biểu hiện ra bên ngoài của các tùy miên ngủ ngầm mà thôi. Để nhỏ bỏ được tận gốc các tùy miên ở mức độ tận cùng của chúng, sẽ phải cần đến tuệ minh sát (*vipassana-pañña*), với sự hỗ trợ của giới và định. Tuệ minh sát để nhỏ bỏ tận gốc ba điều này phải có sức mạnh đạt được ở hai thánh đạo giải thoát cuối cùng: Thánh đạo Bất lai và thánh đạo A-la-hán.

Một vị Thánh Bất lai đoạn diệt hoàn toàn khuynh hướng chống đối hoặc sân hận (sân hận tùy miên), tức là gốc rễ của “sân”; khuynh hướng tham dục (tham dục tùy miên), tức là gốc rễ của “tham”. Vị ấy loại bỏ được hoàn toàn tham muốn đối với lạc thú liên quan đến năm giác ở bên ngoài (dục lạc).

Một vị Thánh A-la-hán đoạn diệt hoàn toàn các khuynh hướng còn lại của tham (hữu tham tùy miên), là tham muốn về sự tồn tại ở cõi sắc giới hoặc vô sắc giới, và cũng đoạn diệt toàn bộ khuynh hướng vô minh (vô minh tùy miên), là gốc rễ của “si”.

Mặc dù không thể thành tựu được việc loại bỏ hoàn toàn các tùy miên ngủ ngầm ở hiện tại, một sự thu thúc về mặt đạo đức trong các hành động và lời nói sẽ giúp làm giảm đi sự hình thành mang tính chủ động của các khuynh hướng bất thiện mới, và định tâm sẽ giúp kiểm soát nguồn gốc trong tâm của các khuynh

hướng ngủ ngầm như vậy, ít nhất là một cách tạm thời. Tuệ minh sát thành tựu được ở những cấp độ thấp hơn so với các Thánh đạo và Thánh quả sẽ cung cấp cơ sở cho một sự tiến triển dần dần hướng tới việc thành tựu trí tuệ giải thoát một cách trọn vẹn và đầy đủ.

Trong thiền Tứ niệm xứ, pháp hành đặc biệt hiệu quả đối với việc làm suy yếu và loại bỏ những tùy miên ngủ ngầm là pháp quán thọ (*vedanānupassanā*). Chính các phản ứng mang tính tự động, không được kiểm soát đối với cảm thọ đã tạo nên và nuôi dưỡng những tùy miên này. Theo tâm lý học Phật giáo, những cảm thọ đến từ các giác quan mà một người trải nghiệm được là trung tính về mặt đạo đức. Chúng là nghiệp quả, chứ không phải là tác nhân tạo ra nghiệp. Thay vào đó, phản ứng “đáp trả” lại những cảm thọ này, xảy ra ngay sau khi giác quan tiếp xúc một cách thụ động với đối tượng, mới là điều quyết định các trạng thái tâm phản ứng lại sẽ mang phẩm tính thiện hay bất thiện. Trong pháp quán thọ, vị ấy sẽ nhận thấy một cách rõ ràng rằng, một cảm thọ dễ chịu không phải là tham muốn và tâm không cần phải bám theo chúng; rằng một cảm thọ khó chịu không phải là sân hận và tâm không cần phải bám theo chúng; rằng một cảm thọ trung tính không phải là những tâm vô minh, si ám và tâm không cần phải bám theo chúng. Trong pháp hành này, thiền sinh học cách để dừng lại ở ngay nơi cảm thọ được thuần túy kinh nghiệm, chỉ đơn giản như là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Bằng

cách thực hành như vậy, vị ấy có được một khởi đầu chắc chắn cho việc cắt đứt chuỗi duyên khởi ở ngay tại thời điểm quyết định, khi cảm thọ trở thành điều kiện nhân duyên khởi sinh lên tham ái (*vedanāpaccayā tanhā*). Do đó, nó sẽ trở thành một kinh nghiệm không thể nghi ngờ của thiền sinh rằng, chuỗi nhân quả của cảm thọ và sự tham muốn không nhất thiết phải xảy ra như vậy, và rằng lời khuyến khích của Đức Phật là đúng đắn: “*Một người có thể đoạn tận được các điều bất thiện, này các Tỷ-khưu. Nếu điều đó là không thể, Ta sẽ không yêu cầu các con làm điều đó*” (Tham khảo thêm đoạn trích kinh #22).

VII. Đích đến của con đường

32. Niết-bàn là thiết thực hiện tại

Khi vị ấy, này Bà-la-môn, cảm thọ tham ái được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ sân được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ si được đoạn tận, không có dư tàn. Như vậy, này Bà-la-môn, Niết-bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:55⁹⁵

33. Niết-bàn là gì?

Một thời, Tôn giả Sāriputta trú ở giữa dân chúng Magadha (Ma-kiệt-đà), làng Nālaka.

Rồi du sĩ Jambukhādaka đi đến Tôn giả Sāriputta; sau khi đến, nói lên với Tôn giả Sāriputta những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên.

Ngồi một bên, du sĩ Jambukhādaka nói với Tôn giả Sāriputta:

⁹⁵ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

– “Niết-bàn, Niết-bàn”, này Hiền giả Sāriputta, như vậy được nói đến. Này Hiền giả, thế nào là Niết-bàn?

– Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn.

– Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến chứng đắc Niết-bàn?

– Này Hiền giả, có con đường có đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy.

– Này Hiền giả, con đường ấy là gì, đạo lộ ấy là gì đưa đến chứng đắc Niết-bàn?

– Này Hiền giả, đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy, tức là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này Hiền giả, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy.

– Này Hiền giả, hiền thiện là con đường, hiền thiện là đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn. Thật là vừa đủ, này Hiền giả, để không phóng dật.

Tương Ưng Bộ Kinh, 38:1⁹⁶

⁹⁶ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-38.htm>

34. Hai Niết-bàn giới

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:

Này các Tỳ-khưu, có hai Niết-bàn giới này. Thế nào là hai? Niết-bàn giới có dư y và Niết-bàn giới không có dư y.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Niết-bàn giới có dư y? Ở đây, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã diệt, đã giải thoát nhờ chánh trí. Trong vị ấy, năm căn còn tồn tại, ngang qua các căn ấy, vị ấy hưởng thọ khả ý, không khả ý vì rằng tự ngã không có thương hại cảm giác lạc khổ. Với vị ấy, tham diệt, sân diệt, si diệt. Này các Tỳ-khưu, đây gọi là Niết-bàn có dư y.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Niết-bàn giới không có dư y? Ở đây, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã diệt, đã giải thoát nhờ chánh trí. Ở đây, đối với vị ấy, mọi cảm thọ đều không có hoan hỷ ưa thích, sẽ được lắng dịu. Này các Tỳ-khưu, đây gọi là Niết-bàn không có dư y. Này các Tỳ-khưu có hai Niết-bàn giới này.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này, ở đây điều này được nói đến.

*Hai Niết-bàn giới này,
Được vị có pháp nhãn,*

*Trình bày và thuyết giảng,
Không y tựa như vậy,
Một loại Niết-bàn giới,
Ở đây, thuộc hiện tại
Còn có các dư y,
Nuôi dưỡng hữu bị diệt.
Không dư y Niết bàn,
Lại thuộc về tương lai,
Với vị đạt giới này,
Mọi hữu diệt hoàn toàn.
Những ai với chánh trí,
Biết con đường vô vi,
Tâm tư được giải thoát,
Nuôi dưỡng hữu bị diệt,
Những ai chứng đạt được
Gốc lõi của các pháp,
Hoan hỷ trong diệt tận,
Những vị ấy như vậy,
Đã từ bỏ hoàn toàn,
Tất cả mọi sanh hữu.*

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe.

Kinh Phật Thuyết Như Vậy, 44⁹⁷

35. Hạnh phúc giải thoát

Vị A-la-hán ấy rõ biết như sau: “Trước ta có tham, tham ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện. Trước ta có sân, sân ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là

⁹⁷ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv1.htm#chuong1>

thiện. Trước ta có si, si ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện”. Như vậy, ngay trong đời sống hiện tại, vị A-la-hán ấy được giải thoát khỏi hy cầu, được tịch tĩnh, được thanh lương, cảm thấy an lạc, tự mình an trú trong Phạm tánh.

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:66⁹⁸

⁹⁸ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

Năm chương ngại phát triển tâm linh

*Hợp tuyển Năm chương ngại phát triển tâm linh đã
được phát hành riêng lẻ trên Google Play tại: [https://
tinyurl.com/y2c3vt57](https://tinyurl.com/y2c3vt57), hoặc trên Apple Book tại: [http://
books.apple.com/us/book/id6499482196](http://books.apple.com/us/book/id6499482196).*

Giới thiệu

Sự giải thoát không lay chuyển của tâm là mục tiêu tối thượng trong giáo lý của Đức Phật. Ở đây, giải thoát có nghĩa là: Giải thoát tâm trí khỏi mọi giới hạn, xiềng xích và ràng buộc trói buộc nó vào Bánh xe của khổ đau, vào Vòng luân hồi sinh tử. Nó có nghĩa là: Thanh lọc tâm khỏi mọi phiền não làm mất đi sự trong sạch của nó; loại bỏ tất cả các chướng ngại ngăn cản sự tiến bộ của nó từ thế gian (*lokiya*) để đạt đến tâm siêu thế (*lokuttara-citta*), tức là đến quả vị A-la-hán.

Có nhiều chướng ngại cản trở con đường tiến bộ tâm linh, nhưng có năm chướng ngại đặc biệt, dưới tên gọi những triền cái (*nīvaraṇa*), thường được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo:

1. Tham dục (*kamaccanda*),
2. Sân (*byapada*),
3. Hôn trầm / Thuy miên (*thina-miḍḍha*),
4. Trạo hối - Trạo cử và hối quá (*uddhacca-kukkucca*),
5. Nghi (*vicikiccha*).

Chúng được gọi là “chướng ngại” vì chúng cản trở và

bao bọc tâm dưới nhiều hình thức làm cản trở sự phát triển của tâm (*bhavana*). Theo giáo lý Phật giáo, sự phát triển tâm linh bao gồm hai phần: Thông qua nỗ lực phát triển định tâm, sự tĩnh lặng (*samatha-bhavana*) và thông qua nỗ lực phát triển tuệ giác (*vipassana-bhavana*). Sự tĩnh lặng có được là nhờ sự tập trung hoàn toàn của tâm trong quá trình nhập vào các tầng thiền an chỉ định (*jhana*). Điều kiện khởi đầu để đạt được những tầng thiền này là việc vượt qua năm chướng ngại, ít nhất là tạm thời. Đặc biệt trong ngũ cảnh thành tựu các tầng thiền này mà Đức Phật thường đề cập đến năm chướng ngại trên trong các bài giảng của Ngài.

Có năm yếu tố tinh thần là đại diện chính cho tầng thiền định đầu tiên, được gọi là các chi thiền (*jhananga*), bao gồm tầm, sát, phỉ, lạc, trụ (*vitakka, vicara, piti, sukha* và *ekaggata*). Theo chú giải Phật giáo truyền thống thì mỗi một chi thiền này tương ứng với một trong năm chướng ngại đặc biệt có hại cho nó và loại trừ sự phát triển và tinh luyện cao hơn của nó đến mức độ cần có để nhập vào các tầng thiền an chỉ định (*jhana*); và ngược lại, việc trau dồi năm chi thiền này vượt qua mức độ trung bình sẽ là liều thuốc giải độc chống lại các chướng ngại, chuẩn bị con đường dẫn vào các tầng thiền an chỉ định. Mối quan hệ giữa hai nhóm năm chi thiền và năm chướng ngại này sẽ được làm rõ trong tuyển tập này, dưới tiêu đề “chướng ngại tương ứng”.

Không chỉ các tầng thiền an chỉ định mà cả mức độ định tâm thấp hơn cũng bị cản trở bởi năm chướng ngại này. Đó là điều xảy ra với cận định (*upacara-samadhi*), là giai đoạn chuẩn bị cho sự thể nhập hoàn toàn vào an chỉ định (*appana*). Cũng tương tự như vậy, sự hiện diện của các chướng ngại sẽ cản trở sát-na định (*khanika-samadhi*), là loại định có sức mạnh của cận định và cần có để thành tựu tuệ minh sát (*vipassana*). Tuy nhiên, ngoài việc cản trở thiền sinh thành tựu các tầng mức phát triển tinh thần cao cấp, sự hiện diện của năm chướng ngại sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến bất kỳ một nỗ lực nghiêm túc nào nhằm có được các suy nghĩ rõ ràng cũng như có được một cuộc sống thanh tịnh.

Ảnh hưởng tai hại lan rộng của năm chướng ngại này cho thấy sự cần thiết cấp bách của việc phá vỡ sức mạnh của chúng bằng những nỗ lực liên tục. Thiền sinh không nên tin rằng, chỉ cần chú ý đến các chướng ngại vào lúc ngồi thiền là đủ. Một nỗ lực vào phút cuối như vậy trong việc trấn áp các chướng ngại sẽ hiếm khi thành công, trừ phi được hỗ trợ bởi những nỗ lực trước đó trong cuộc sống hàng ngày.

Do đó, một thiền sinh tha thiết khao khát thành tựu được sự giải thoát không lay chuyển của tâm nên chọn đề mục hành thiền cụ thể, có tầm quan trọng trực tiếp và thực tế: *kammatthana*⁹⁹ theo nghĩa rộng

⁹⁹ Tức là, đề mục hành thiền: nghĩa đen là “nơi làm việc”.

nhất của nó, mà cấu trúc toàn bộ cuộc đời của vị ấy được đặt trên nền tảng của đề mục đó. Hãy bám chặt vào đề mục hành thiền đó, không bao giờ để mất nó lâu. Chỉ riêng điều này thôi cũng đã là một tiến bộ đáng kể và đáng khích lệ trong việc kiểm soát và phát triển tâm. Bởi vì bằng cách đó, những năng lượng mang tính định hướng và có mục đích của tâm sẽ được củng cố đáng kể. Trong khi nỗ lực chinh phục năm chướng ngại ảnh hưởng tới một đề mục hành thiền, thiền sinh nên xem xét xem, chướng ngại nào là chướng ngại mạnh nhất đối với trường hợp cụ thể của mình. Sau đó, vị ấy nên quan sát một cách cẩn thận cách thức và những dịp nào chúng thường xuất hiện. Vị ấy sẽ cần tìm hiểu thêm về những nguồn lực tích cực trong tâm mình mà nhờ đó mỗi chướng ngại này có thể được đối trị một cách tốt nhất và cuối cùng là bị đánh bại. Và vị ấy cũng nên xem xét cuộc sống của mình để tìm bất kỳ một cơ hội nào nhằm phát triển những phẩm tính tâm linh tốt đẹp được trình bày trong những trang tiếp theo dưới các đề mục: Ngũ căn, các năng lực tâm linh (*indriya*), các yếu tố của định — chi thiền (*jhananga*), và thất giác chi — các chi phần giác ngộ (*bojjhanga*). Trong một số trường hợp, các đề mục hành thiền sẽ được thêm vào và sẽ là hữu ích trong việc khắc phục các chướng ngại tương ứng.

Tuy nhiên, đối với “một người trần tục” (*puthujjana*)¹⁰⁰ thì chỉ có thể có được những sự đình chỉ tạm thời cũng như chỉ có thể làm suy yếu một phần các chướng ngại. Sự đoạn diệt cuối cùng và hoàn toàn của chúng sẽ xảy ra khi thiền sinh nhập vào các đường Thánh đạo (*ariyamagga*) như sau:

- Nghi được loại bỏ ở con đường Thánh đạo đầu tiên, Thánh đạo Nhập lưu — Tu-đà-hoàn (*sotapatti-magga*).
- Tham dục, sân và hôn trầm sẽ được loại bỏ ở con đường Thánh đạo thứ ba, Thánh đạo Bất lai — A-na-hàm (*anagami-magga*)
- Trạo hối sẽ được loại bỏ ở con đường Thánh đạo cuối cùng, Thánh đạo A-la-hán (*arahatta-magga*).

Phần thưởng trong cuộc chiến chống lại các chướng ngại không chỉ là những gì thu được trong lúc hành thiền, ngắn hoặc dài, mà mỗi bước làm suy yếu những chướng ngại này sẽ đưa chúng ta đến gần hơn với các tầng Thánh đạo, nơi sự giải thoát khỏi những chướng ngại này là không thể lay chuyển.

Các đoạn trích kinh dưới đây được dịch lại từ Kinh điển Phật giáo và các chú giải. Mặc dù những lời dạy này chủ yếu là dành cho các vị tu sĩ, nhưng chúng cũng có giá trị tương tự đối với những người sống

¹⁰⁰ Một “người trần tục” hay *puthujjana*, có thể là một tu sĩ hay cư sĩ, là người chưa nhập vào con đường Thánh đạo đầu tiên, Đạo Nhập lưu (*sotapatti-magga*).

cuộc sống thế tục. Các bậc Thầy thừa xưa đã có giải thích rằng: “Vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) được đề cập ở đây là nói đến những con người tận tâm thực hành Giáo pháp. Bất cứ ai nghiêm túc với việc thực hành đó đều được bao gồm trong thuật ngữ ‘Vị Tỳ-khưu’ ở đây.”

Năm nghìn cái

Lời người dịch: Đối với các đoạn trích kinh ở phần này cũng như trong các phần kế tiếp, do đã có bản dịch Việt từ Chur tăng, chúng tôi sẽ chủ yếu sử dụng lại các bản dịch Việt đó, thay vì dịch lại từ phiên bản tiếng Anh mà Ngài Nyanaponika dịch sang từ bản gốc tiếng Pali. Cần lưu ý rằng, có vài chỗ chúng tôi sẽ chỉnh sửa đôi chút cho dễ hiểu hơn. Tuy nhiên, chúng tôi cũng sẽ cung cấp đường dẫn đến nguồn của bản dịch Việt mà chúng tôi sử dụng để đọc giả tiện tham khảo và đối chiếu.

I. Các đoạn kinh tổng thể liên quan

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:51¹⁰¹

Như vậy tôi nghe... Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-khuru:

- Này các Tỷ-khuru.
- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỷ-khuru ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn dạy như sau:

- Này các Tỷ-khuru, có năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Thế nào là năm?

Này các Tỷ-khuru, tham dục là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỷ-khuru, sân là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỷ-khuru, hôn trầm thụy miên là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỷ-khuru, trạo hối là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỷ-khuru,

¹⁰¹ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0106.htm>

ngôi là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

Này các Tỳ-khuru, những pháp này là năm chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

Này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru ấy không đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ không thể có sức mạnh, và trí tuệ, không biết lợi ích của mình, không biết lợi ích của người, hay không biết lợi ích của cả hai, sẽ không chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một con sông chảy, từ núi xuống, chảy thật xa, dòng chảy nhanh cuốn trôi mọi vật. Rồi có người lấy cây mở hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỳ-khuru, dòng sông ấy ở chặng giữa bị trở ngại, tràn rộng, bị chuyển hướng, không còn chảy ra xa, không còn chảy nhanh, không cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru ấy không đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ không thể có sức mạnh, và trí tuệ, không biết lợi ích của mình, không biết lợi ích của người,

hay không biết lợi ích của cả hai, sẽ không chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

Này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy, sau khi đoạn tận năm chương ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh và có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay sẽ biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một con sông chảy từ núi xuống, chảy thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật. Có người chặn đóng lại các cửa miệng hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỳ-khuru, dòng sông ấy ở chằng giữa không bị trở ngại, không có chảy tràn, không bị chuyển hướng, chảy được thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy sau khi đoạn tận năm chương ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh, có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết được lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng,

xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.

Tăng Chi Bộ Kinh, 4:61¹⁰²

Và này Gia chủ, thế nào là đầy đủ trí tuệ? Này Gia chủ, sống với tâm bị tham dục chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc nên làm. Do làm việc không nên làm, không làm việc nên làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc. Này Gia chủ, sống với tâm bị sân hận chinh phục... sống với tâm bị hôn trầm thụy miên chinh phục... sống với tâm bị trạo hối chinh phục... sống với tâm bị nghi chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc nên làm; do làm việc không nên làm, không làm việc nên làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc.

Này Gia chủ, vị Thánh đệ tử ấy, sau khi biết được tham dục là uế nhiễm của tâm, từ bỏ tham dục, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được sân hận là uế nhiễm của tâm, từ bỏ sân hận, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được hôn trầm thụy miên là uế nhiễm của tâm, từ bỏ hôn trầm thụy miên, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được trạo hối là uế nhiễm của tâm, từ bỏ trạo hối, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được nghi là uế nhiễm của tâm, từ bỏ nghi, uế nhiễm của tâm; này Gia chủ, đây gọi là vị Thánh đệ tử có đại trí tuệ, có trí tuệ rộng lớn, bước vào giới vực minh kiến, đầy đủ trí tuệ. Đây gọi là đầy đủ trí tuệ.

¹⁰² Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 4:61: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0712.htm>

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:23¹⁰³

Này các Tỳ-khuru, có năm uế nhiễm này của vàng mà do các uế nhiễm ấy, vàng bị uế nhiễm, không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bể vụn và không chân chánh chịu sự tác thành. Thế nào là năm?

Sắt, đồng, thiếc, chì và bạc. Này các Tỳ-khuru, có năm uế nhiễm này của vàng mà các do uế nhiễm ấy, vàng bị uế nhiễm, không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói bị bể vụn và không chân chánh chịu sự tác thành.

Và này các Tỳ-khuru, khi vàng được giải thoát khỏi năm uế nhiễm này, khi ấy vàng ấy được nhu nhuyễn, dễ sử dụng, sáng chói, không bị bể vụn, và chân chánh chịu sự tác thành. Và các đồ trang sức nào người ta muốn như nhẫn, như bông tai, như vòng cổ, như dây chuyền, vàng ấy có thể dùng tùy theo ước muốn.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, có năm uế nhiễm này của tâm mà do các uế nhiễm ấy, tâm bị uế nhiễm, không nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bể vụn, không chân chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm?

Tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi. Này các Tỳ-khuru, có năm uế nhiễm này của tâm mà

¹⁰³ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:23: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0106.htm>

do năm uế nhiễm ấy, tâm bị uế nhiễm không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bế vụn, không chân chánh, định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

Và này các Tỳ-khuru, khi tâm được giải thoát khỏi năm uế nhiễm ấy; khi ấy tâm ấy được nhu nhuyễn, dễ sử dụng, sáng chói, không bế vụn, chân chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Tùy thuộc theo pháp gì cần phải được giác ngộ với thắng trí, tâm vị ấy hướng đến để được giác ngộ với thắng trí. Tại đây vị ấy có khả năng, có năng lực đạt đến pháp ấy, dầu thuộc bất kỳ loại xứ nào.

Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ)¹⁰⁴

Này các Tỳ-khuru, ở đây, vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỳ-khuru, thế nào là vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Này các Tỳ-khuru, ở đây, khi nội tâm có tham dục, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có tham dục”; hoặc nội tâm không có tham dục, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục.” Và với tham dục chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

¹⁰⁴ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung10.htm>

Hoặc khi nội tâm có sân hận, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; hoặc nội tâm không có sân hận, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có sân hận.” Và với sân hận chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có hôn trầm thụy miên, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hoặc nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có trạo hối, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hoặc nội tâm không có trạo hối, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có nghi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hoặc nội tâm không có nghi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có nghi.” Và với nghi chưa

sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sinh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Ghi nhận một cách chánh niệm và ngay lập tức sự sinh khởi của một trong các chương ngại, như được đề nghị trong đoạn trích kinh ở trên, là một phương pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để đối trị với các chương ngại này cũng như bất kỳ phiền não nào khác của tâm. Bằng cách làm như vậy, một chiếc phanh hãm sẽ được áp dụng để chống lại sự tiếp diễn không bị ngăn cấm của những tư tưởng bất thiện, và sự cảnh giác của tâm chống lại sự tái diễn của chúng cũng sẽ được củng cố. Phương pháp này dựa trên một thực tế tâm lý đơn giản được các nhà bình luận phát biểu như sau: “Tâm thiện và tâm ác không thể cùng xuất hiện một lúc. Vì vậy, vào thời điểm thiện sinh hay bất thiện sinh (đã sinh khởi ở thời điểm trước đó), bất thiện không còn tồn tại nữa (mà chỉ còn hành vi nhận biết mà thôi).”

II. Các đoạn kinh liên quan cụ thể với mỗi một triền cái

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:2¹⁰⁵

Ví như, này các Tỳ-khuru, cái thân này y cứ món ăn, duyên món ăn được an trú; không có món ăn thì không an trú. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, năm triền cái y cứ món ăn, duyên món ăn được an trú; không có món ăn thì không an trú.

¹⁰⁵ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46a.htm>

1. Tham dục

A. Nuôi dưỡng tham dục

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹⁰⁶

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho tham dục (*kāmacchanda*) chưa sinh được sinh khởi; hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có tịnh tướng. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt tham dục

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹⁰⁷

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có bất tịnh tướng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không

¹⁰⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹⁰⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

phải là món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ

Sáu điều sau đây sẽ dẫn đến đoạn diệt tham dục:

1. Học pháp quán bất tịnh;
2. Chuyên tâm thực hành quán bất tịnh;
3. Canh giữ các căn môn;
4. Tiết chế ăn uống;
5. Thiện bạn hữu;
6. Nói năng phù hợp.

1. Học pháp quán bất tịnh & 2. Chuyên tâm thực hành quán bất tịnh

(a) Các đề mục bất tịnh

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:36¹⁰⁸

Với vị Tỳ-khuru chuyên tâm thực hành quán bất tịnh, sự ghê tởm đối với các đối tượng đẹp dễ được thiết lập một cách chắc chắn. Đó là kết quả.

“Đề mục bất tịnh” cụ thể đề cập đến các pháp quán tử thi như được dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ và được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo; nhưng nó cũng đề cập đến các khía cạnh ghê tởm của các đối tượng giác quan nói chung.

¹⁰⁸ Khi tìm kiếm trong Tăng Chi Bộ Kinh, 5:36, chúng tôi không tìm thấy đoạn kinh phù hợp với đoạn trích trong sách. Nên chúng tôi tạm dịch lại từ đoạn tiếng Anh gốc.

(b) Sự ghê tởm về cơ thể

Trung Bộ Kinh, 10¹⁰⁹

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên, từ trên đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ dơ bẩn, vị ấy tuệ tri rằng: “Có những thứ sau đây trong cái thân này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tử, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, dạ dày, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, dịch khớp xương, nước tiểu¹¹⁰.”

Kinh Tập, 194-199¹¹¹

Ràng buộc với xương gân,
Trét thoa với da thịt,
Thân được da che đầy,
Như thật không thấy rõ.

Trong một bụng chứa đầy,
Cục gan, và bọng đại,
Quả tim và buồng phổi,
Cả thận, và tỳ tạng.

¹⁰⁹ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung10.htm>

¹¹⁰ Với sự bổ sung thêm vào của não trong hộp sọ, 32 bộ phận này của cơ thể tạo nên một đề mục thiền thường xuyên được thực hành ở các quốc gia Phật giáo. Tham khảo cuốn Thanh Tịnh Đạo (chương VIII, 8) để có chi tiết về pháp hành thiền đối với đề mục này.

¹¹¹ Tham khảo bản dịch Kinh Tập, 194-199: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt1.htm>

Nước mũi, và nước miếng,
Mồ hôi, và nước mỡ,
Máu, và nước khớp xương,
Mật, và bạch huyết cầu.

Từ chín nguồn nước này,
Bất tịnh luôn luôn chảy,
Từ mắt, đồ bẩn chảy,
Từ tai, đồ bẩn chảy.

Nước mũi từ lỗ mũi,
Từ miệng, có khi chảy,
Chảy mật, và niêm dịch,
Từ thân, mồ hôi bẩn.

Trong đầu thật trống rỗng,
Chứa đầy những óc, não.
Bị vô minh dắt dẫn,
Kẻ ngu nghĩ tịnh sạch.

(c) Những pháp quán niệm khác

Trung Bộ Kinh, 14¹¹²

Các dục vọng, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn.

Kinh Phật Tự Thuyết, 2:8¹¹³

¹¹² Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 14: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung14.htm>

¹¹³ Tham khảo bản dịch Kinh Phật Tự Thuyết, 2:8: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb13-ptt1.htm#chuong2>

Không vui, giả dạng vui,
Không ái, giả dạng ái,
Khổ đau, giả dạng lạc,
Nhiếp phục kẻ phóng dật.

3. Canh giữ các căn môn

Tương Ưng Bộ Kinh, 35:120¹¹⁴

Và này Hiền giả, thế nào là hộ trì các căn? Này Hiền giả, khi mắt thấy sắc, vị Tỳ-khuru không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì đó nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, và các bất thiện pháp khởi lên, thì vị Tỳ-khuru tự chế ngự những nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì đó ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, và các bất thiện pháp khởi lên, thì vị Tỳ-khuru tự chế ngự những nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Như vậy, này Hiền giả, là sự hộ trì các căn.

Tương Ưng Bộ Kinh, 35:63¹¹⁵

Và này Migajala, có các sắc do mắt nhận thức, khả

¹¹⁴ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 35:120: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35d.htm>

¹¹⁵ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 35:63: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35b.htm>

lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu vị Tỳ-khuru không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy; thời do vị ấy không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy, nên hỷ đoạn diệt; thời do hỷ không có mặt nên tham dục không có mặt. Do tham dục không có mặt nên triền phược không có mặt. Nay Migajàla, do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược nên vị Tỳ-khuru được gọi là người trú một mình. Có các âm thanh do tai nhận thức, ... các vị do lưỡi nhận thức, ... các pháp do ý nhận thức, ... Do tham dục không có mặt nên triền phược không có mặt. Nay Migajàla, do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược nên vị Tỳ-khuru được gọi là người trú một mình.

4. Tiết chế ăn uống

Trung Bộ Kinh, 2¹¹⁶; Trung Bộ Kinh, 39

Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Nhu vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn.”

¹¹⁶ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung02.htm>

5. Thiện bạn hữu

Ở đây cụ thể đề cập đến những người bạn có kinh nghiệm và có thể làm gương và hỗ trợ trong việc tiết chế tham dục, đặc biệt là trong việc thực hành quán bất tịnh. Nhưng điều này cũng áp dụng cho thiện bạn hữu nói chung. Một lời giải thích tương tự cũng được áp dụng đối với các chương ngại khác được trình bày trong những phần tiếp theo, với những thay đổi thích hợp.

Tương Ưng Bộ Kinh, 45:2¹¹⁷

Này Ananda, toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình. Với Tỳ-khưu thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, này Ananda, thời được chờ đợi Thánh đạo Tám nhánh được tu tập, Thánh đạo Tám nhánh được làm cho viên mãn.

6. Nói năng phù hợp

Ở đây cụ thể đề cập đến những cuộc trao đổi nhằm tiết chế tham dục, đặc biệt là về việc thực hành quán bất tịnh. Nhưng nó cũng được áp dụng cho mọi cuộc trao đổi thích hợp nhằm thúc đẩy sự tiến bộ của thiền sinh trên con đường đạt đạo. Với những thay đổi thích hợp, lời giải thích này cũng đúng đối với những chương ngại khác được trình bày trong những phần tiếp theo.

¹¹⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 45:2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45a.htm>

Trung Bộ Kinh, 122¹¹⁸

Này Ananda, trong khi vị Tỳ-khuru ấy an trú trong sự an trú này, nếu tâm của một vị Tỳ-khuru khởi lên mong muốn nói chuyện (với ai đó), vị ấy nên nghiền ngẫm như sau: “Ta sẽ không tham gia vào các câu chuyện tầm thường, thế tục và vô ích; điều đó không dẫn đến sự buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tĩnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ, Niết-bàn; cụ thể là nói chuyện về các vị vua, kẻ trộm, bộ trưởng, quân đội, nạn đói và chiến tranh; về ăn, uống, y phục, và chỗ ở; về vòng hoa, nước hoa, người thân, xe cộ, làng mạc, thị trấn, các thành phố và quốc gia; về phụ nữ và rượu, chuyện thị phi ở ngoài đường và bên giếng, chuyện về tổ tiên, đủ thứ các chuyện lật vật, chuyện kể về nguồn gốc của thế giới và biển cả, chuyện về sự vật là như thế này thế khác, và những vấn đề tương tự.” Vị ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

“Nhưng những câu chuyện hữu ích để dẫn đến một cuộc sống nghiêm khắc, có ích cho một tinh thần minh mẫn, dẫn đến việc hoàn toàn buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tĩnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ và Niết-bàn; đó là bàn về sự biết đủ, sự mãn nguyện, độc cư, ẩn dật, tinh tấn, giới hạnh, định tâm, tuệ giác, giải thoát và về tri thức và tri kiến mà sự giải thoát mang lại — ta sẽ tham gia vào những cuộc nói chuyện đó.” Vị ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.”

¹¹⁸ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 122: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung122.htm>

Những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục tham dục:

- *Nhất tâm về các chi thiền (jhananga);*
- *Chánh niệm về các năng lực của tâm, ngũ căn (indriya);*
- *Chánh niệm về các chi phần giác ngộ, thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ẩn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55¹¹⁹

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gồm lắ, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, không có thể như thật biết được, thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị tham dục xâm chiếm, bị tham dục chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi tham dục đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

¹¹⁹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

2. Sân

A. Nuôi dưỡng sân

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹²⁰

Này các Tỳ-khưu, cái gì là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi; hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có chướng ngại tướng¹²¹ (*patighanimittam*), này các Tỳ-khưu. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

¹²⁰ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹²¹ Trong kinh Nikaya, đối tượng gây cho ta sân hận được gọi theo nhiều tên khác nhau: đối ngại tướng, chướng ngại tướng, pháp đối ngại, pháp chướng ngại, pháp sân....

Ví dụ ông A phần nộ hiềm hận bà B, như vậy ông A đang bị đau khổ bởi sân triền cái và bà B là pháp sân, pháp chướng ngại của ông.

Nguồn: https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C4%83m_tri%E1%BB%81n_c%C3%A1i

B. Đoạn diệt sân

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹²²

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có từ tâm giải thoát. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trung Bộ Kinh, 62¹²³

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

¹²² Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹²³ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 62: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung62.htm>

Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ

Sáu điều sau đây sẽ hữu ích trong việc chinh phục sân:

1. Học cách thiền tâm từ;
2. Hết mình thực hành thiền tâm từ;
3. Suy ngẫm về việc chúng ta chính là chủ nhân và cũng là người thừa kế hậu quả từ các hành động của mình (*kamma*);
4. Theo cách như sau để thường xuyên suy ngẫm về điều đó:

Như vậy, nên suy xét rằng: “Khi tức giận với người khác, thì ta có thể làm gì được với người đó? Liệu ta có thể hủy hoại đức hạnh và những đức tính tốt khác của người đó không? Chẳng phải ta bị lâm vào trạng thái hiện tại là do bởi chính hành động của ta, và do đó nó cũng sẽ tiếp diễn theo hành động của chính ta? Sân hận đối với người khác cũng giống như việc một ai đó muốn đánh người khác với cục than hồng, một thanh sắt nóng, hoặc cục phân thối mà họ đang cầm trên tay. Cũng tương tự như vậy, nếu người kia tức giận với ta, anh ấy có thể làm gì được với ta? Liệu anh ấy có thể phá hủy đức hạnh và những phẩm chất tốt đẹp khác của ta không? Anh ấy cũng bị lâm vào trạng thái hiện tại do bởi chính hành động của mình và những gì tiếp diễn sẽ tùy theo hành động của anh ấy. Cũng giống như một món quà không được chấp nhận hay như một nắm

đất bị gió thổi bay, cơn giận của anh ta sẽ rơi
trở lại lên đầu của anh ấy.”

5. Thiện bạn hữu;
6. Nói năng phù hợp

Những điều sau cũng hữu ích trong việc chinh phục sân:

1. *Hỷ, chi thiền thứ ba (jhananga);*
2. *Tín trong ngũ căn (indriya);*
3. *Hỷ giác chi và xả giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55¹²⁴

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

¹²⁴ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

3. Hôn trầm / Thụy miên

A. Nuôi dưỡng hôn trầm thụy miên

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹²⁵

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi; hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm uể oải. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt hôn trầm thụy miên

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹²⁶

¹²⁵ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹²⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có phát cần giới, tinh cần giới, đồng mãnh giới. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trung Bộ Kinh, 70¹²⁷

Này các Tỳ-khuru, đối với đệ tử có lòng tin giáo pháp bậc Đạo Sư và sống thể nhập giáo pháp ấy, thời tùy pháp này được khởi lên: “Dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn lực để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ trượng phu nhẫn nại, nhờ trượng phu tinh tấn, nhờ trượng phu cần dũng.”

Sáu điều sau đây hữu ích trong việc đoạn diệt hôn trầm thụy miên:

1. *Hiểu rằng ăn quá nhiều là nguyên nhân nuôi dưỡng hôn trầm thụy miên;*
2. *Thay đổi tư thế;*
3. *Niệm tưởng về ánh sáng;*
4. *Ở ngoài trời;*
5. *Thiện bạn hữu;*
6. *Nói năng phù hợp*

¹²⁷ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 70: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung70.htm>

Những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục hôn trầm thụy miên:

1. Niệm chết

Trung Bộ Kinh, 131¹²⁸

Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?

2. Quán niệm đau khổ trong vô thường

Tăng Chi Bộ Kinh, 7:46¹²⁹

Này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru sống nhiều với các tướng khổ trên vô thường, thời các tướng sợ hãi sắc bén được an lập trên thụ động, biếng nhác, thả lỏng, phóng dật, không chú tâm, không quán sát; ví như một kẻ giết người giờ đao lên đe dọa.

3. Hỷ

Trung Bộ Kinh, 62¹³⁰

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

4. Quán niệm về hành trình tâm linh

Thanh Tịnh Đạo, IV:55

¹²⁸ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 131: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung131.htm>

¹²⁹ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 7:46: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi07-0406.htm>

¹³⁰ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 62: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung62.htm>

“Tôi phải bước đi trên con đường mà Chư Phật, Chư Phật Độc Giác, và các vị Thánh đệ tử đã đi; nhưng một kẻ lười biếng không thể đi được con đường đó.”

5. Quán niệm về sự vĩ đại của Bạc Đạo Sư

Ibid.

“Việc trọn vẹn tinh tấn đã được khen ngợi bởi Bạc Đạo Sư. Ngài không vượt ra ngoài những gì trong lời dạy của Ngài và đó là một sự giúp đỡ rất lớn cho chúng tôi. Ngài được vinh danh là nhờ thực hành Pháp của Ngài, chứ không phải là ngược lại.

6. Quán niệm về sự vĩ đại từ những di sản kế thừa

Ibid.

“Tôi phải sở hữu Di sản vĩ đại này, được gọi là Giáo pháp tốt lành. Nhưng kẻ lười biếng không thể sở hữu được nó.”

7. Làm cách nào để kích hoạt tâm trí?

Thanh Tịnh Đạo, IV:63

Làm thế nào để kích hoạt tâm trí vào thời điểm nó cần được kích hoạt? Nếu do bởi sự chậm chạp trong việc áp dụng trí tuệ hoặc do không đạt được hạnh phúc của sự tĩnh lặng, mà tâm của một người bị hôn trầm, thì vị ấy nên đánh thức nó bằng cách quán chiếu về tám đối tượng khuấy động. Tám đối tượng đó là: sinh, già, bệnh và chết; sự khổ trong thế giới khốn khổ này; sự khổ trong quá khứ bắt nguồn từ vòng luân hồi; sự khổ trong tương lai bắt nguồn từ vòng luân hồi; sự khổ của hiện tại bắt nguồn từ việc tìm kiếm vật thực.

8. Làm sao để vượt qua thụy miên?

Tăng Chi Bộ Kinh, 7:58¹³¹

...Rồi Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahāmoggallāna: “Này Moggallāna, có phải Thầy ngủ gục?” “Thưa phải, bạch Thế Tôn.”

(1) “Do vậy, này Moggallāna, khi nào Thầy trú có tưởng và thụy miên xâm nhập Thầy, chớ có tác ý đến nó, chớ có tưởng nhiều đến nó. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(2) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallāna, với tâm của Thầy, hãy tùy tâm, tùy tứ, với ý hãy tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(3) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallāna, Thầy hãy đọc tụng pháp một cách rộng rãi, như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(4) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallāna, Thầy hãy kéo

¹³¹ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 7:58: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi07-0406.htm>

hai lỗ tai của Thầy, và lấy tay xoa bóp tay chân. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thủy miên ấy được đoạn diệt.”

(5) “Nếu Thầy trú như vậy, và thủy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy từ chỗ ngồi, đứng dậy lấy nước chùi mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các vì sao lấp lánh. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thủy miên ấy được đoạn diệt.”

(6) “Nếu Thầy trú như vậy, và thủy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy tác ý đến quang tướng và an trú vào tướng ban ngày. Như ban ngày, ban đêm cũng vậy. Như ban đêm, ban ngày cũng vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thủy miên ấy được đoạn diệt.”

(7) “Nếu Thầy trú như vậy, và thủy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy trú tâm trên chỗ kinh hành, với tướng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thủy miên ấy được đoạn diệt.”

(8) “Nếu Thầy trú như vậy, và thủy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy nằm như dáng nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với

tưởng thức dậy. Và khi thức dậy, này Moggallàna, Thầy hãy thức dậy thật mau, nghĩ rằng: ‘Ta sẽ trú, không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thụy miên’. Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.”

9. Năm mối nguy hiểm đe dọa

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:78¹³²

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy năm sự sợ hãi về tương lai này, thật là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Thế nào là năm?

(1) Ở đây, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay ta còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong buổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời. Nhưng rồi đến thời già sẽ xúc chạm thân này. Khi đã già yếu, và bị già chinh phục, thật không dễ gì để

¹³² Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:78: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0712.htm>

Bài Kinh này là một trong bảy bản kinh điển được hoàng đế Asoka giới thiệu trong Sắc lệnh Bhairat Rock thứ hai; “Thưa các Tôn giả, những đoạn Luật này, có nghĩa là: — ...'Sợ hãi về những gì có thể xảy ra (anagata-bhayani)..., được Đức Phật nói ra — những điều này, thưa các Tôn giả, con mong muốn có nhiều Tỳ-khuru và Tỷ-khuru-ni nên thường xuyên nghe và hành thiền với các đề mục đó: và tương tự như vậy, như cư sĩ tại gia, nam cũng như nữ, cũng nên làm như vậy (Vincent A. Smith, Asoka. tái bản lần thứ 3, trang 54).

tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có bị già, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ nhất này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(2) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay ta ít bệnh, ít não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình, hợp với tinh tấn, nhưng rồi đến thời bệnh sẽ xúc chạm thân này. Khi đã bị bệnh và bị bệnh chinh phục, thật không dễ gì tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, dầu có bị bệnh, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ hai này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(3) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay không có đói kém, được mùa, đồ ăn khát thực dễ kiếm được, thật dễ dàng để nuôi sống bằng khát thực nỗ lực. Nhưng rồi đến thời có nạn đói, mất mùa, không dễ gì nuôi sống bằng khát thực nỗ lực. Và những người bị nạn đói sẽ dời đến chỗ nào được nhiều đồ ăn; tại đấy, phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp. Khi phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có bị đói kém, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ ba này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(4) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay các loài Người sống với nhau thuận hòa, hoan hỷ với nhau, không cãi lộn nhau, hòa hợp như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt ái kính. Nhưng rồi đến thời có sự sợ hãi về nạn cướp rùng, dân chúng trong nước leo lên xe để đi trốn tại nơi nào có sự sợ hãi, dân chúng di động đến chỗ có sự an ổn. Tại đây, phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp, thật không dễ với quần chúng, sống với hỗn tạp, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta phải hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có gặp sự sợ hãi, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ tư này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(5) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay chúng Tăng hòa hợp, cùng nhau hoan hỷ, không tranh luận nhau, sống thoải mái cùng chung một lời dạy... nhưng rồi đến thời chúng Tăng chia rẽ. Khi chúng Tăng chia rẽ, thật không dễ gì để tác ý đến

giáo pháp của các Đức Phật. Thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi, cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, chúng Tăng có chia rẽ, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ năm này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy năm sợ hãi này về tương lai, thật là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

Ngoài ra, những điều dưới đây cũng sẽ hữu ích trong việc chinh phục hôn trầm thụy miên:

- *Sát, chi thiền thứ hai (jhananga);*
- *Tấn căn trong ngũ căn (indriya);*
- *Trạch pháp giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53¹³³

Này các Tỳ-khuru, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập khinh an giác chi, không phải thời là tu tập định giác chi, không phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Này các Tỳ-khuru, khi tâm thụ động, thật khó làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

Và này các Tỳ-khuru, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Này các Tỳ-khuru, vì rằng, khi tâm thụ động, thật dễ làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55¹³⁴

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

¹³³ Tham khảo Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹³⁴ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

4. Trạo hối - Trạo cử và hối quá

A. Nuôi dưỡng trạo hối

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹³⁵

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có tâm chưa được chỉ tịnh, này các Tỳ-khuru. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt trạo hối

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹³⁶

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã

¹³⁵ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹³⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

sinh được tăng trưởng, quảng đại? Nay các Tỳ-khuru, có tâm chỉ tịnh. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Sáu điều sau đây sẽ dẫn đến đoạn diệt trạo hối:

1. *Kiến thức về kinh điển Phật giáo (Giáo lý và thực hành);*
2. *Đặt ra các câu hỏi về giáo lý và pháp hành;*
3. *Làm quen với Tạng luật (Giới luật của người xuất gia, và đối với người cư sĩ tại gia, cùng với những nguyên tắc ứng xử đạo đức);*
4. *Kết giao với những người trưởng thành về mặt tuổi tác và trải nghiệm, những người có phẩm giá, sự tiết chế và bình tĩnh;*
5. *Thiện bạn hữu;*
6. *Nói năng phù hợp.*

Những điều dưới đây cũng hữu ích trong việc chinh phục trạo hối:

1. *Hỷ, chi thiền thứ ba (jhananga);*
2. *Định căn trong ngũ căn (indriya);*
3. *Khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi trong Thất giác chi (bojjhanga).*

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53¹³⁷

Và nay các Tỳ-khuru, trong khi tâm dao động, trong

¹³⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

khi ấy, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỳ-khuru, tâm dao động, thật khó được tịnh chỉ do những pháp ấy.

Và này các Tỳ-khuru, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động thật dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp này.

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55¹³⁸

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

¹³⁸ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

5. Nghi

A. Nuôi dưỡng nghi

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹³⁹

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có các pháp trú xứ của nghi hoặc. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt nghi

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51¹⁴⁰

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có pháp thiện và bất thiện, có pháp có tội và không có tội, có pháp liệt và thắng, có pháp dự phần

¹³⁹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

¹⁴⁰ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

vào đen và trắng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trong sáu điều đưa đến việc đoạn diệt nghi, ba điều đầu tiên và hai điều cuối giống với những điều đưa đến việc đoạn diệt trạo hối. Điều thứ tư như sau:

- *Có một đức tin vững chắc về Phật, Pháp và Tăng.*

Ngoài ra, những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục nghi:

- *Nghiên ngẫm về các chi thiền (jhananga);*
- *Tuệ căn trong ngũ căn (indriya);*
- *Trạch pháp giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55¹⁴¹

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

¹⁴¹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

Trích kinh Sa-môn Quả (Samaññaphala Sutta)

I. Bản kinh(Trường Bộ Kinh, 2¹⁴²)

Vị ấy, với giới uẩn cao quý này, với sự hộ trì các căn cao quý này, với chánh niệm tỉnh giác cao quý này, với hạnh biết đủ cao quý này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khát thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt.

Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm, thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên; với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm

¹⁴² Tham khảo bản dịch Kinh Sa-môn Quả (Trường Bộ Kinh, 2): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong02.htm>

tỉnh giấc, gột rửa tâm hết hôn trầm, thùy miên. Từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, hối tiếc. Từ bỏ trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Này Đại vương, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian, được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn.”

Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy, sau một thời gian, thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, được giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, được giải thoát, được tự do đi lại.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc, thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm. Người ấy, sau một thời gian đã đi khỏi sa mạc, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Như vậy, này Đại vương, vị Tỳ-khưu tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc. Này Đại vương, cũng như không mắc nợ, như không bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như đất lành yên ổn, này Đại vương, vị Tỳ-khưu quán năm triền cái khi diệt trừ chúng.

Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hân hoan sinh; do hân hoan nên hỷ sinh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sinh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh. Vị Tỳ-khuru ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tâm, với tứ. Vị Tỳ-khuru thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sinh ấy thấm nhuần... chứng và trú thiền thứ hai... thứ ba... thứ tư.

II. Chú giải

A. Các ẩn dụ về các chương ngại

Trong kinh dạy rằng: “Như vậy, này Đại vương, vị Tỳ-khuru tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc”.

Bằng cách này, Thế Tôn chỉ ra khi tham dục chưa được đoạn diệt thì tương tự như mắc nợ; sân thì như bị bệnh,... Những ẩn dụ này nên được hiểu như sau:

1. Tham dục

Có một người đang mắc nợ nhưng lại bị phá sản. Bây giờ, khi chủ nợ đòi trả nợ và nói lời thô bạo hoặc quấy rối, đánh đập thì anh ta không thể trả đũa mà phải

gánh chịu tất cả. Chính món nợ của anh ấy là nguyên nhân dẫn đến sự nhần nhện này.

Cũng tương tự như vậy, nếu một người với lòng tràn đầy tham dục đối với một người nào đó, thì anh ta sẽ bị dính mắc vào đối tượng với đầy lòng khao khát về người đó. Cho dù bị người đó nói năng thô bạo, quấy rối, đánh đập, anh ta cũng sẽ chịu đựng tất cả. Chính tham dục của anh ta là nguyên nhân dẫn đến sự nhần nhện này. Như vậy, tham dục cũng giống như đang bị mắc nợ.

2. Sân

Nếu một người mắc bệnh về mật mà lại được nhận mật ong và đường, thì anh ta sẽ không thưởng thức được hương vị của nó, do đang mắc bệnh về mật; anh ấy sẽ nôn nó ra và phàn nàn rằng: “Nó đắng quá, đắng quá!”

Cũng tương tự như vậy, khi một người có tính khí sân hận được khuyên răn, thậm chí chỉ là những điều nhỏ bé nhất, bởi vị thầy của mình — người hằng mong điều tốt đẹp nhất cho anh ấy, thì người đó sẽ không chấp nhận lời khuyên. Anh ấy lại còn cho rằng: “Thầy quấy rối tôi quá nhiều!”, sẽ rời khỏi dòng tu, hoặc bỏ đi và lang thang khắp nơi. Cũng giống như người đang mắc bệnh về mật không thích vị của mật và đường, người mắc bệnh sân hận sẽ không thưởng thức được hương vị Giáo pháp của Đức Phật, bao gồm hạnh phúc trong các tầng thiên,... Như vậy, sân

hận cũng giống như bệnh tật.

3. Hôn trầm / Thuy miên

Nếu có người bị giam giữ trong một ngày lễ hội, thì anh ta sẽ không thể nhìn thấy phần bắt đầu, phần giữa và phần cuối của lễ hội. Khi được thả ra vào ngày hôm sau và nghe mọi người kể rằng: “Ồi, lễ hội ngày hôm qua mới thú vị làm sao! Ồi, những điệu múa và bài hát đó thật tuyệt!”, anh ấy sẽ không đưa ra bất cứ một lời phản hồi nào. Tại sao lại như vậy? Bởi vì bản thân anh ấy đã không được tận hưởng ngày lễ hội đó.

Cũng tương tự như vậy, ngay cả khi một thời pháp rất hay diễn ra, nếu một vị tu sĩ đang bị chế ngự bởi hôn trầm và thuy miên sẽ không thể biết phần đầu, phần giữa và phần cuối của thời pháp. Sau khi thời pháp kết thúc, nếu vị ấy nghe được lời khen ngợi ví như: “Được nghe pháp thật là dễ chịu biết bao! Chủ đề thật thú vị và những ví dụ cũng thật hay biết bao!”. Thì vị ấy sẽ không thể nói được một lời nào. Tại sao lại như vậy? Bởi vì, do hôn trầm và thuy miên, vị ấy không thể tận hưởng được thời pháp. Như vậy, hôn trầm và thuy miên cũng giống như bị bỏ tù.

4. Trạo hối

Nếu một người nô lệ muốn được vui chơi trong ngày lễ hội thì sẽ bị chủ nhân sai bảo rằng: “Hãy mau đi đến chỗ này chỗ kia! Có việc gấp phải làm. Nếu không đi, ta sẽ chặt tay, chân hoặc tai, mũi của ngươi!” Nghe vậy, người nô lệ sẽ nhanh chóng làm theo lệnh và sẽ

không thể tận hưởng được chút nào của ngày lễ hội. Điều này là do bởi sự lệ thuộc của anh ấy vào người khác.

Cũng tương tự như vậy đối với một vị tu sĩ, người đã đi vào rừng để tìm trú nơi cô tịch nhưng lại không thông thạo Luật Tạng (Giới luật). Nếu trong bất kỳ vấn đề nào, liên quan đến vấn đề về thịt được phép ăn (ví dụ: thịt lợn) nhưng vị ấy lại có ý tưởng rằng nó không được phép ăn (coi nó là thịt gấu), và như vậy vị ấy phải tạm dừng sự độc cư nhằm thanh lọc hành động của mình, để đi tìm gặp một vị tu sĩ thông thạo Luật Tạng. Như vậy, vị ấy sẽ không thể tận hưởng được niềm hạnh phúc của sự độc cư, sự bất an và hối hận sẽ lấn át. Như vậy, trạo hối cũng giống như bị nô lệ.

5. Nghi

Một người lữ khách du hành qua sa mạc, biết rằng anh ấy có thể bị cướp hoặc bị giết. Nên chỉ cần một tiếng cành cây hay tiếng chim không thôi cũng sẽ khiến anh ấy trở nên lo lắng, sợ hãi, và nghĩ rằng: “Bọn cướp đã đến!” Anh ấy đi tiếp được vài bước, rồi vì sợ hãi sẽ dừng lại và mọi việc cứ tiếp diễn như vậy cho đến hết chặng đường; hoặc thậm chí anh ấy có thể bỏ cuộc, quay trở lại nơi xuất phát. Anh ấy sẽ dừng lại nhiều hơn là bước tới, phải rất vất vả và khó khăn anh ấy mới đến được một nơi an toàn, hoặc thậm chí có thể còn không đến được nơi đó.

Điều này cũng tương tự như với người khởi lên nghi ngờ về một trong tám đối tượng của nghi ngờ¹⁴³. Do bởi nghi ngờ liệu Bạc Đạo Sư có phải là Bạc Giác Ngộ hay không, vị ấy không thể tin tưởng chấp nhận điều đó như là một điều có thể tin tưởng được. Bởi vì không có đức tin, vị ấy không đến được với đạo cũng như thành tựu được quả vị Thánh. Do đó, cũng giống như một người lữ khách du hành trong sa mạc không chắc chắn liệu có kẻ cướp ở đó hay không, hết lần này đến lần khác, vị ấy tạo ra trong tâm trí mình các tâm dao động, do dự, thiếu quyết đoán, và lo lắng. Kết quả là vị ấy tự tạo ra ở bên trong mình chướng ngại ngăn cản việc đến được với cõi giới của các bậc Thánh. Như vậy, nghi cũng giống như vị lữ khách du hành trong sa mạc.

B. Đoạn diệt triền cái

Trong kinh có dạy rằng: “Này Đại vương, cũng như không mắc nợ, như không bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như đất lành yên ổn, này Đại vương, vị Tỳ-khưu quán năm triền cái khi diệt trừ chúng.”

1. Đoạn diệt tham dục

Có một người đàn ông đã vay tiền, sử dụng nó cho

¹⁴³ Theo Vibhanga (Bộ phân tích trong Vi Diệu Pháp), tám đối tượng này bao gồm: nghi ngờ đối với Phật, Pháp, Tăng, Tam học (Giới, Định, Tuệ), quá khứ, vị lai, cả quá khứ và vị lai, và các duyên của các hiện tượng sinh khởi.

công việc kinh doanh của mình và trở nên thịnh vượng. Vị ấy nghĩ rằng: “Món nợ này sẽ là nguyên nhân gây nên phiền não”. Do đó, anh ấy sắp xếp trả lại khoản vay cùng với tiền lãi và xé giấy nợ. Sau đó, anh ấy chấm dứt không gửi tin nhắn hay thư từ đến các chủ nợ nữa; và ngay cả khi gặp họ, tùy thuộc vào mong muốn của mình mà anh ấy quyết định có nên đứng dậy để chào đón họ hay không. Tại sao lại như vậy? Bởi vì, anh ấy không còn mắc nợ hay phụ thuộc vào chủ nợ nữa.

Cũng tương tự như vậy, vị Tỳ-khưu suy ngẫm rằng: “Tham dục là nguyên nhân của trở ngại.” Rồi sau đó, vị ấy tu tập sáu pháp đưa đến sự đoạn diệt tham dục và loại bỏ tham dục. Cũng giống như một người đã thoát khỏi nợ nần, không còn cảm thấy sợ hãi hay lo lắng khi gặp các chủ nợ cũ của mình, một người đã từ bỏ tham dục sẽ không còn dính mắc và ràng buộc vào đối tượng mình tham muốn nữa; và kể cả khi vị ấy nhìn thấy thánh thần, tham muốn cũng sẽ không tấn công vị ấy.

Như vậy, Thế Tôn so sánh việc từ bỏ tham dục với việc thoát khỏi nợ nần.

2. Đoạn diệt sân

Khi một người mắc bệnh về mật, sau khi được chữa khỏi bằng thuốc, sẽ thấy thích mật ong và đường. Cũng tương tự như vậy, một vị Tỳ-khưu suy ngẫm rằng: “Sân hận này gây ra nhiều tai hại”, và sẽ phát

triển sáu pháp đưa đến việc đoạn diệt sân và loại bỏ sân. Giống như người bệnh nhân đã khỏi bệnh dùng mật ong và đường đánh giá cao hương vị của chúng, vị Tỳ-khuru ấy cũng tôn kính thọ nhận các quy tắc tu tập và tuân thủ chúng với một sự đánh giá cao về các giá trị của chúng. Như vậy, Thế Tôn so sánh việc đoạn diệt sân với việc hồi phục sức khỏe.

3. Đoạn diệt hôn trầm / thụy miên

Có một người đàn ông từng bị bỏ tù vào một dịp lễ hội. Sau này, khi được trả tự do và có một lễ hội khác được tổ chức, người ấy suy ngẫm rằng: “Trước kia, do lỗi thiếu chủ ý của mình, ta bị tù và không thể vui hưởng lễ hội này. Bây giờ ta sẽ cẩn thận.” Và vị ấy luôn chú ý đến hành vi của mình để không có điều gì bất thiện xâm nhập vào tâm của vị ấy. Sau khi tận hưởng lễ hội, anh ấy thốt lên: “Ồi, lễ hội thật là tuyệt vời làm sao!”

Cũng tương tự như vậy, nhận thấy rằng hôn trầm và thụy miên gây ra các tác hại lớn lao, một vị Tỳ-khuru sẽ tu tập sáu pháp đối nghịch với chúng, và nhờ đó đoạn diệt được hôn trầm và thụy miên. Giống như người đàn ông được tự do khỏi nhà tù tận hưởng toàn bộ thời gian của lễ hội, thậm chí trong bảy ngày, cũng như vậy, vị Tỳ-khuru đã đoạn diệt hôn trầm và thụy miên này có thể tận hưởng phần đầu, phần giữa cũng như phần kết của “Lễ hội Pháp” (*ḍhamma-nakkhatta*), và cuối cùng đạt đến quả vị thánh A-la-hán

cùng với bốn biện tài vô ngại¹⁴⁴ (*pativambhida*)

¹⁴⁴ Biện tài hay biện tài vô ngại là một trong những phẩm chất cần thiết của vị sử giả Như Lai. Biện tài có nghĩa là tài hùng biện, biện luận tài giỏi, khả năng nói các pháp nghĩa một cách khéo léo trôi chảy, thuyết pháp lưu loát, có sức thuyết phục người nghe.

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- Có bốn loại biện tài. Thế nào là bốn? Nghĩa là nghĩa biện, pháp biện, từ biện và ứng biện.

Thế nào gọi là nghĩa biện? Nghĩa biện là lời nói của người này, người kia như Trời, rồng, quỷ thần nói đều có thể phân biệt được nghĩa. Đó gọi là nghĩa biện.

Thế nào gọi là pháp biện? Như Lai thuyết mười hai bộ kinh. Nghĩa là Khế kinh, Kỳ dạ, Bốn mật, Kệ, Nhân duyên, Thọ ký, Tự thuyết, Tạo tụng, sinh kinh, Phương đẳng, Hợp tập, Vị tăng hữu; và các pháp hữu vi, pháp vô vi, pháp hữu lậu, pháp vô lậu, các pháp thật không thể phá hoại, có thể tổng trì. Đó gọi là pháp biện.

Thế nào gọi là từ biện? Như chúng sinh ở trước có lời hay, dở; lời đàn ông, lời đàn bà; lời Phật, lời Phạm chí, Trời, rồng, quỷ thần; lời của A-tu-la, Ca-lâu-la, Khẩn-na-la nói, tùy theo căn nguyên của họ mà thuyết pháp cho. Đó gọi là từ biện.

Thế nào gọi là ứng biện? Lúc đang thuyết pháp không có khiếm nhược, không sợ hãi, hay làm vui hòa bốn bộ chúng. Đó gọi là ứng biện.

Nay Ta sẽ dạy dỗ các thầy! Nên như Ma-ha Câu-hy-la. Vì sao thế? Câu-hy-la có bốn biện tài này, hay cùng bốn bộ chúng rộng phân biệt nói. Như ngày nay, Ta xem trong các chúng không có ai được bốn biện tài hơn Câu-hy-la. Như Lai có bốn biện tài này. Thế nên, hãy cầu phương tiện thành tựu bốn biện tài. Như thế, các Tỳ-kheo, hãy học điều này.

Như vậy, Thế Tôn đã nói về việc đoạn diệt hôn trầm và thụy miên có thể so sánh với việc giải thoát khỏi ngục tù.

4. Đoạn diệt trạo hối

Có một người nô lệ, với sự giúp đỡ của một người bạn, trả tiền cho chủ, trở thành người tự do và từ đó có thể làm những gì mình thích. Tương tự như vậy, nhận thức được trở ngại vô cùng lớn do trạo hối gây ra, một vị Tỷ-khưu sẽ tu tập sáu pháp đối nghịch với chúng, và như vậy đoạn diệt trạo hối. Và sau khi đoạn diệt chúng, vị ấy giống như một người thực sự tự do, có thể làm những gì mình muốn. Giống như không ai có thể ngăn cản một người tự do làm điều mình thích, trạo hối cũng không thể ngăn cản vị Tỷ-khưu đó bước đi trên con đường xuất gia hạnh phúc (*sukhanekkhamma-patipada*).

Như vậy, Thế Tôn tuyên bố việc đoạn diệt trạo hối cũng tương tự như việc giải thoát khỏi cảnh nô lệ.

5. Đoạn diệt nghi

Có một người đàn ông mạnh mẽ, với hành lý trong tay và được trang bị vũ khí tốt, cùng bạn bè đồng hành đi qua vùng đất hoang dã. Nếu bọn cướp nhìn thấy anh

Bấy giờ các Tỷ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập II, phẩm Khổ lạc)

Nguồn: <https://hoavouu.com/a40958/bon-loai-bien-tai>

ta, thậm chí là từ xa thôi, thì chúng cũng sẽ bỏ chạy. Vượt qua vùng hoang dã an toàn và đến nơi an toàn, anh ấy vui hưởng niềm hạnh phúc khi đến được nơi an toàn. Tương tự như vậy, nhận thấy rằng nghi là nguyên nhân gây ra những mối tai hại lớn lao, một vị Tỳ-khưu sẽ tu tập sáu pháp làm thuốc giải độc cho nó, và đoạn diệt nghi. Giống như người đàn ông mạnh mẽ ở trên, được trang bị vũ khí và có bạn đồng hành, ít quan tâm đến bọn cướp nhiều như cỏ trên mặt đất, sẽ ra khỏi vùng hoang dã một cách an toàn để đến một nơi an toàn; cũng tương tự như vậy, một vị Tỳ-khưu, sau khi vượt qua vùng hoang dã của các hành vi bất thiện, cuối cùng sẽ đạt đến trạng thái an toàn tối thượng, cõi giới bất tử của Niết-bàn. Như vậy, Thế Tôn so sánh việc đoạn diệt nghi với việc đến được một nơi an toàn.

Bốn loại thức ăn cho sự sống

Trong một pháp này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu chân chánh nhàm chán, chân chánh ly tham, chân chánh giải thoát, chân chánh thấy được sự cứu cánh, sau khi chân chánh thắng tri ý nghĩa ngay trong hiện tại, là người chấm dứt khổ đau. Thế nào là trong một pháp?

Tất cả chúng sanh đều tồn tại nhờ đồ ăn.

Trong một pháp này, này các Tỳ-khưu, Tỳ-khưu chân chánh nhàm chán, chân chánh ly tham, chân chánh giải thoát, chân chánh thấy được sự cứu cánh, sau khi chân chánh thắng tri ý nghĩa ngay trong hiện tại, là người chấm dứt khổ đau.

Tăng Chi Bộ Kinh, 10:27¹⁴⁵

¹⁴⁵ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-0103.htm>

Bốn loại thức ăn cho sự sống

“Tất cả chúng sanh đều tồn tại nhờ đồ ăn” (sabbe sattā ābharaṭṭhitikā) — Đức Phật tuyên bố rằng, đây là sự thật duy nhất về cuộc sống đáng để ghi nhớ, suy ngẫm và hiểu ra, ở trên hết thấy tất cả mọi thứ. Nếu có được một sự hiểu biết đủ rộng và đủ sâu về lời dạy này của Đức Phật, nó sẽ tiết lộ một chân lý dẫn đến gốc rễ của mọi sự tồn tại cũng như dẫn đến việc nhổ bỏ được những gốc rễ đó ở tận gốc. Ở đây, như được đề cập ở trong các bản kinh văn cổ xưa, Đức Phật cũng chứng tỏ được rằng, Ngài là người “đã nhìn thấu mọi thứ đến tận gốc rễ” (Kinh Tập, phẩm 1043¹⁴⁶).

Trong tiếng Pāli cũng như tiếng Anh, từ “đồ ăn” (*ābhāra*, dinh dưỡng, thức ăn, vật thực, thực phẩm, vật nuôi dưỡng) được dùng trong diễn giải thông thường để nói đến thức ăn vật chất. Tuy nhiên, trong Phật pháp, dinh dưỡng được hiểu theo một nghĩa rộng hơn, áp dụng cho tất cả những hỗ trợ chính yếu cho

¹⁴⁶ Tham khảo ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt5.htm>

sự sống — cả về tâm lẫn thân. Đức Phật diễn đạt sự thật này với tuyên bố rằng, có bốn loại dinh dưỡng bao gồm: Thức ăn có thể ăn được, các ấn tượng giác quan, ý niệm và nhận thức — được gọi là dinh dưỡng theo ý nghĩa rằng, chúng nuôi dưỡng, hỗ trợ và duy trì sự sống liên tục của một chúng sinh.

Mặc dù có sự khác biệt ở trong phương thức cụ thể, các quy luật cơ bản vận hành tiến trình dinh dưỡng ở dưới mọi hình thức thì lại đều giống nhau, dù là ở trên thân hay ở trong tâm, như được thể hiện một cách rõ ràng từ một số yếu tố chung ở trong mọi hình thức của dinh dưỡng. Sự kiện đầu tiên là cơn đói, chính nó đứng ở đằng sau toàn bộ tiến trình dinh dưỡng, vung roi một cách không ngừng nghỉ. Cơ thể của chúng ta, từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, không ngừng thèm khát thức ăn vật chất; còn tâm thì lại khao khát loại dinh dưỡng của riêng nó, mãi thèm khát những ấn tượng giác quan mới mẻ liên tục đi cùng với một vũ trụ không ngừng mở rộng của các ý tưởng, mong muốn. Do đó, tham ái (*taṇhā*) là điều kiện chính yếu của bất kỳ một “sự hấp thụ” hay “sự tiếp nhận” (*upādāna* — dính mắc)¹⁴⁷ nào, tức là điều kiện của dinh dưỡng theo một nghĩa rộng nhất của nó. Đây là yếu tố chung đầu tiên của mọi loại dinh dưỡng, cho dù là ở trên thân hay ở trong tâm.

Yếu tố chung thứ hai là quá trình *đồng hóa* thức ăn.

¹⁴⁷ Cả hai từ Pāli *āhāra* (thức ăn) và *upādāna* (dính mắc) đều có cùng một nghĩa gốc là “tiếp nhận” hoặc “nắm bắt”.

Trong quá trình ăn uống và tiêu hóa, những gì được hấp thụ vào từ bên ngoài sẽ được đồng hoá để trở thành những thành phần nội tại ở bên trong; những vật chất được tiếp thu vào từ bên ngoài sẽ trở thành “của mình” và được đồng hoá trở thành một phần trong “cái tôi” của mình. Câu nói phổ biến “Con người là những gì anh ta ăn vào” áp dụng đúng cho cả dinh dưỡng về mặt tinh thần và dinh dưỡng về mặt thể chất. Tương tự như với thân, tâm của chúng ta cũng được nuôi dưỡng bằng những “nguyên liệu” ở “bên ngoài”: Bằng những ấn tượng giác quan cũng như các trải nghiệm đa dạng; bằng nội dung của kho kiến thức mà loài người chúng ta tích lũy được; và bằng những gì được lắng đọng lại từ tất cả các nguồn này. Khi trở thành đối tượng của tâm, ký ức của chúng ta cũng chỉ là “nguyên liệu” ở “bên ngoài” đối với khoảnh khắc của suy nghĩ ở hiện tại, giống hệt như những ý tưởng đọc được từ một cuốn sách mà thôi. Những gì không thể được hệ thống hấp thụ sẽ bị loại bỏ.

Như vậy, ở trong tâm cũng như ở trên thân, luôn có một quá trình liên tục của sự nắm giữ và từ chối, đồng hóa và phân hủy, đồng nhất với bản thân mình và đẩy đuổi ra khỏi bản thân mình. Nếu xem xét kỹ quá trình dinh dưỡng này, cả ở trên thân lẫn ở trong tâm mình, chúng ta sẽ nhận thấy rằng không chỉ người ăn tiêu thụ thức ăn, mà trong quá trình đồng hóa, thức ăn cũng nuốt chửng luôn cả người ăn. Do đó, giữa người ăn và thức ăn có một tiến trình hấp thụ lẫn nhau. Chúng ta biết con người có thể thay đổi đến nhường

nào, tốt hơn hoặc xấu hơn, do bởi những ý tưởng mà họ đã hấp thụ mà cuối cùng thì chính những ý tưởng đó lại hấp thụ và tiêu thụ lại *chính họ*.

Những quy luật chi phối quá trình dinh dưỡng cho thân và tâm như trên là đủ để thuyết phục một nhà quan sát cẩn trọng rằng, khái niệm về một bản ngã hay bản chất trường tồn là không thực tế đến nhường nào. Quá trình dinh dưỡng như được giải thích ở trên chứng minh cho học thuyết Anattā, giáo lý vô ngã mang tính cách mạng sâu sắc của Đức Phật.

Cây bút Phật giáo người Đức, Paul Dahlke, đã phát biểu rằng: “Cuộc sống cá nhân không phải là bản sắc của một ‘cái tôi’ siêu hình (với một tinh thần và chủ thể thuần túy theo như lý thuyết linh hồn của các tôn giáo), cũng không phải là một quá trình vật lý đơn thuần (với một cơ thể và đối tượng thuần túy theo như chủ nghĩa khoa học duy vật), mà nó là một quá trình dinh dưỡng và do đó, nó không phải là thứ gì đó tự nó ở bên trong mình, cũng không phải là thứ gì đó do người khác tạo nên, mà là thứ tự *duy trì* chính nó: Và tất cả những cái gọi là khả năng cao cấp hơn của các suy nghĩ và cảm nhận này đều là những hình thức khác nhau của việc ăn uống để duy trì bản thân”.

Tuy nhiên, ngoài việc chứng minh cho học thuyết Vô ngã, quá trình dinh dưỡng cũng chính là một “vị thầy” dạy thuyết phục về hai đặc tính phổ quát khác của cuộc sống: Vô thường và khổ. Vô thường (*anicca*) nằm

ở tận gốc rễ của quá trình dinh dưỡng. Nó đòi hỏi phải liên tục bổ sung lại các thức ăn đã tiêu hoá. Chừng nào chúng ta còn sống thì lỗ thủng không đáy này phải được làm đầy hết lần này đến lần khác. Con đói ở trong tâm cũng giống y hệt như vậy. Nó thêm khát sự thay đổi và sự đa dạng trong “chế độ ăn uống” của chính nó. Sự lặp đi lặp lại đơn điệu này của quá trình dinh dưỡng được duy trì do bởi niềm thôi thúc bảo vệ sự sống. Điều này là đủ để phơi bày ra nỗi đau khổ của cuộc sống (*dukkha*), phơi bày ra sự mệt mỏi trong một vòng tuần hoàn tẻ nhạt của việc ăn uống và rồi lại đói bụng. Do đó, một nhà hiền triết người Do Thái thời trung cổ đã phát biểu rằng: “Tôi chán ngấy với việc lên cơn đói bụng hết lần này đến lần khác, và tôi lại đói bụng sau khi đã no nê, chán chê.”¹⁴⁸

Như vậy, đau khổ vốn có sẵn ở ngay trong chính chức năng ăn uống. Tuy nhiên, nó lại thường bị che giấu khỏi chúng ta do bởi thói quen của mình đối với chức năng cơ bản nhất này trong cuộc sống thường nhật. Chúng ta cần phải nghiền ngẫm để vạch trần sự lừa dối này cũng như để phát giác ra những đau khổ cụ thể liên quan đến việc tìm và kiếm thức ăn. Rồi khi đó, chúng ta mới có thể hiểu được nỗi đau không nói nên

¹⁴⁸ Abraham ben Chisdai, trong cuốn *Ben-hamelekh we-hanasir* ("Hoàng tử và nhà khổ hạnh"). Đây là phiên bản tiếng Do Thái cổ của câu chuyện "Barlaam và Joasaph" vô tình chia sẻ chung những nét chính trong cuộc đời của Đức Phật, với ngữ cảnh thời trung cổ. Phiên bản tiếng Do Thái có một số dấu vết rõ rệt không chỉ về cuộc đời của Đức Phật mà còn về những tư tưởng Phật giáo, như câu nói được trích dẫn ở trên.

lời trong thế giới động vật — nơi mà “luật sống là ăn thịt lẫn nhau”, mới có thể hiểu được nỗi kinh hoàng khi động vật bị giết thịt để làm thức ăn, mới có thể hiểu được sự tàn khốc của những cuộc chiến tranh giành đất đai cũng như các cuộc chiến tranh giành giật “thị trường thế giới” của con người, mới có thể hiểu được sự đau đớn khốn cùng trong đói khát của người nghèo cũng như tiếng kêu khóc của những đứa trẻ đang chết đói. Và mặc dù các tài nguyên, nguồn lực để nuôi sống nhân loại đã tăng lên đáng kể trong thời đại của chúng ta ngày nay, con người vẫn chưa thể kiểm soát được nạn đói, ngay cả khi nó nằm ở trong khả năng của mình. Hơn nữa, mọi tiến bộ trong lĩnh vực sản xuất lương thực ngày nay đều có nguy cơ trở nên bé nhỏ trước sự gia tăng nhanh chóng của dân số thế giới. Vấn đề này hiện đang lù lù nổi lên ngày càng to lớn đối với nhân loại trong thời điểm hiện tại và nó có thể trở nên kinh khủng và tuyệt vọng, nếu sự chênh lệch giữa lượng lương thực sẵn có và mức dân số ngày càng tăng đạt đến điểm nguy cấp. Nếu điều đó xảy ra, chúng ta không biết được hậu quả sẽ khốc liệt đến nhường nào, trừ phi toàn thể nhân loại cùng đoàn kết chung tay để giải quyết vấn đề bằng các chương trình hành động phối hợp cũng như các biện pháp hòa bình.

Do đó, đối với tương lai của nhân loại, những gì mà các bậc đạo sư cổ xưa của Pháp đã dạy vẫn giữ nguyên tính đúng đắn của nó, rằng: Việc tìm kiếm thức ăn mãi là nguồn gốc cho khổ đau. Điều này có

thể khơi dậy một cảm giác cấp bách trong chúng ta khi xem xét, dưới góc độ “thức ăn”, về bản chất của chính mình, về những nhu cầu không ngừng nghỉ của mình cũng như về hoàn cảnh của chính mình trong một thế giới mà nhu cầu ăn uống là thứ mãi luôn đồng hành với chúng ta trong cuộc sống này.

Quán niệm về khổ đau liên quan đến thức ăn sẽ dẫn đến những sự thật tương ứng trong bốn sự thật cao thượng — Tứ Diệu Đế. Bốn loại thức ăn cho cuộc sống tương ứng với sự thật đầu tiên, sự thật về khổ; Cơn thèm khát bốn loại thức ăn này là nguồn gốc của khổ, tương ứng với sự thật thứ hai; Việc chấm dứt cơn thèm khát đó, kết thúc quá trình không ngừng nghỉ đi tìm kiếm và nắm giữ thức ăn vật chất cũng như tinh thần, là sự đoạn diệt của khổ, tương ứng với sự thật thứ ba; và Bát Chánh Đạo, sự thật thứ tư, là con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ (xem *Trung Bộ Kinh*, 9¹⁴⁹).

Quá trình dinh dưỡng ở trên thân cũng như ở trong tâm trình bày bản chất có điều kiện (nhân duyên) của mọi sự tồn tại. Do đó, nó tiết lộ những đặc tính nổi bật của Pháp bao gồm: Ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, cũng như Tứ Diệu Đế.

Bản kinh quan trọng và có tính khai sáng nhất của Đức Phật về dinh dưỡng là bản kinh *Máu thịt của*

¹⁴⁹ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung09.htm>

người con trai, như được dịch ra ở trong các trang dưới đây. Nhà chú giải **Ācariya Buddhaghosa** giải thích lý do mang tính thuyết phục cho bài kinh nghe có vẻ nhần tâm này như sau: Vào thời điểm đó, Tăng đoàn nhận được sự hỗ trợ dồi dào với đồ ăn khát thực cũng như các nhu yếu phẩm khác. Lưu ý về điều này, Đức Phật đã tự hỏi rằng: “Liệu các Tỳ-khuru có thể ăn đồ ăn khát thực mà vẫn giữ được chánh niệm và tỉnh giác, nắm giữ được bản chất thực sự của thức ăn không nhỉ? Liệu các Tỳ-khuru có xả bỏ, và tự do thoát khỏi ham muốn và tham lam không?” Và Ngài thấy có một số Tỳ-khuru trẻ, mới xuất gia, ăn đồ ăn khát thực nhưng lại không có suy nghĩ đúng đắn.

Thấy vậy, Ngài nghĩ rằng: “Khi ta thực hành các ba-la-mật (*pāramī*) trong bốn thời kỳ vô lượng và một trăm ngàn kiếp, ta đã không thực hành bởi vì những nhu yếu phẩm cần thiết, ví như y phục, đồ ăn khát thực,... mà ta thực hành với mục đích đạt được thánh quả cao nhất, thánh quả A-la-hán. Cũng như vậy, những vị Tỳ-khuru này, thọ giới dưới sự chỉ dạy của ta, đã không thọ giới vì những nhu yếu phẩm cần thiết này, mà là vì mục đích đạt đến thánh quả A-la-hán. Tuy nhiên, bây giờ họ đang lấy thứ không thiết yếu làm thứ thiết yếu, lấy điều vô giá trị làm điều giá trị! Ta sẽ đặt trước mặt họ một tấm gương của Pháp để họ tự chủ và thu thúc, rồi khi quán niệm về nó hết lần này đến lần khác, các vị Tỳ-khuru trong tương lai sẽ chỉ sử dụng những gì là thiết yếu về mặt vật chất của họ sau khi đã suy nghĩ đúng đắn.”

Và sau đó, Đức Phật đã thuyết bài kinh *Máu thịt của người con trai*, dạy về bốn loại “thức ăn của sự sống”. Ngài minh họa mỗi loại thức ăn bằng một ẩn dụ súc tích nhưng mạnh mẽ đến sững sốt. Việc cẩn thận nghiền ngẫm chúng sẽ mở ra cho chúng ta một trí tuệ thấu suốt sâu sắc về Pháp, được tiết lộ ở ngay trong chức năng buồn tẻ và rõ ràng của quá trình dinh dưỡng cho thân và tâm.

1. Đoàn thực — Thực phẩm ăn được (*kabalīṅkārabāra*)

Ví dụ đưa ra trong bản kinh: *Một cặp vợ chồng, không còn thực phẩm khi đang ở giữa một sa mạc, đã ăn thịt đứa con bé bỏng của mình để họ có thể đi được đến đích.*

Kể từ khi xuất hiện trên hành tinh này, con người, giống như cặp vợ chồng ở trong ví dụ trên của Đức Phật, đã băng qua sa mạc của cuộc sống, nơi thức ăn luôn là mối quan tâm cấp bách nhất. Và cũng giống như trong câu chuyện ở trên, việc làm dịu cơn đói của mình thường là một việc đau lòng, nếu không phải là đối với “người ăn” (mà đôi khi đó là những con người khá nhẫn tâm), thì cũng là việc đau lòng đối với con mồi hoặc là đối với một người quan sát nhạy cảm. Thông thường, trong quá trình tìm kiếm thức ăn, con người đã phá hủy luôn cả những gì thường được coi là thân yêu nhất đối với mình, thậm chí có thể là người thân và bạn bè hoặc những lý tưởng thời trai trẻ của mình. Đúng thật là như vậy. Và đó cũng chỉ là

một khía cạnh của cuộc sống, vốn không phải mọi chỗ đều là sa mạc. Bởi vì cuộc sống vẫn chứa đựng một số lượng lớn ốc đảo nơi du khách có thể nghỉ ngơi và tận hưởng. Nhưng khi nghỉ ngơi và tận hưởng như vậy, họ lại dễ quên mất rằng, những bãi cát ở xung quanh mình là thứ thường xâm lấn và chôn vùi luôn cả cái ốc đảo nhỏ bé của họ.

Cặp vợ chồng trong câu chuyện ví dụ ở trên của Đức Phật sắp chết đói và đã ăn thịt luôn đứa con yêu dấu của chính mình: Đây là một câu chuyện thực sự khủng khiếp và có vẻ quái dị! Tuy nhiên, theo như các ghi chép trong lịch sử, ở vào thời điểm của nạn đói, chiến tranh hoặc đắm tàu, *đã* có xảy ra việc ăn thịt người. Do đó, chúng ta cần phải thừa nhận rằng, những gì được kể trong câu chuyện ở trên đôi khi có thể đã thực sự xảy ra. Trong công cuộc tìm kiếm thức ăn không ngừng nghỉ của mình, hoặc là tìm kiếm các thực phẩm tốt hơn cũng như kiểm soát tốt hơn các nguồn thực phẩm, con người thường đã phải giết hại, tiêu diệt một cách tàn nhẫn hoặc bóc lột những sinh vật đồng loại của mình, ngay cả những người gần gũi với mình về mặt huyết thống hoặc chủng tộc! Và liệu rằng, có có hay không một mối quan hệ họ hàng gần gũi giữa *tất cả* những sinh vật sống? Những từ ngữ trong câu trên không phải là cụm từ mang tính uỷ mị (như chúng vẫn thường được sử dụng), mà nó chỉ ra một sự thật khắc nghiệt và tàn nhẫn. Chẳng lẽ chúng ta lại không thân thuộc với lòng tham vô độ, với những cơn thịnh nộ tàn khốc và với sự ngu ngốc

mang tính hủy diệt mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống hàng ngày và chính chúng ta lại còn trở thành nạn nhân hoặc trở thành thủ phạm trong cuộc chiến đấu tranh giành thức ăn hoặc quyền lực đó hay sao? Nếu không thân thuộc với chúng, thì liệu chúng ta *có thể* chạm trán với chúng theo cách này hoặc cách khác hay không? Bị mắc kẹt trong bánh xe luân hồi của cuộc sống trong một thời gian dài vô tận, chúng ta đã từng là *tất cả mọi thứ*: Con mồi cũng như kẻ ăn thịt, cha mẹ cũng như con cái. Chúng ta nên cân nhắc điều này khi quán niệm về chất dinh dưỡng ở trong thực phẩm ăn được và ví dụ minh họa của Đức Phật ở trên.

Nếu muốn ăn và tồn tại, chúng ta phải sát sinh hoặc ngầm chấp nhận rằng người khác sẽ sát sinh thay cho mình. Lưu ý rằng, về sau không chỉ là để nói đến những vị đồ tể hay người đánh cá. Bởi vì, kể cả đối với những ai ăn chay một cách nghiêm ngặt, vẫn sẽ có chúng sinh bị sát hại. Lưỡi cày của người nông dân sát sinh hàng hàng lớp lớp sâu bọ và côn trùng. Việc bảo vệ rau và ngũ cốc cũng đồng nghĩa với cái chết của vô số “sâu bọ, côn trùng”, mà cũng giống như chúng ta, đó là những chúng sinh đang tìm kiếm thức ăn. Nhu cầu về đất canh tác của một lượng dân số ngày càng tăng lên đã tước đi không gian sống của động vật và điều này đã khiến nhiều giống loài bị tiêu diệt trong suốt chiều dài của lịch sử. Chúng ta đang sống trong một thế giới của sự giết chóc, và chúng ta đang đóng một vai trò của riêng mình ở trong thế giới

đó. Chúng ta cần phải đối mặt với sự thật khủng khiếp này và hãy ghi nhớ nó một cách sống động ở trong nhận thức của mình mỗi khi quán niệm về thực phẩm ăn được. Thực hành như vậy sẽ thúc đẩy chúng ta nỗ lực thoát khỏi thế giới giết chóc này bằng cách đoạn diệt lòng tham ái của mình đối với bốn loại thức ăn.

Trong cuộc đời ngắn ngủi của mình, có bao nhiêu là “chuyến tàu” thức ăn đã đi vào và đi ra khỏi cơ thể nhỏ bé của chúng ta? Có bao nhiêu người đã phải lao động trong quá trình sản xuất, chế biến và phân phối thực phẩm để giữ cho “tuyến đường giao thông” chạy thẳng qua ống tiêu hóa của chúng ta không bị gián đoạn? Thật là một bức tranh kỳ cục để hình dung.

Còn có một khía cạnh khác của chức năng “mang lại sự sống” trong việc ăn uống mà chúng ta cần xem xét. Hãy tưởng tượng về một cái hầm ủ tươi thức ăn hoặc cỗ cho gia súc, một kho chứa hoặc một túi thức ăn. Sau khi nó được đổ ra hoặc được lấy hết thức ăn ra, thường thì sẽ vẫn còn sót lại một vài hạt hoặc một vài mẩu thức ăn nhỏ. Tương tự như vậy, ở trong cơ thể của chúng ta cũng sẽ luôn có những mẩu thức ăn nhỏ còn sót lại mà không được tiêu hóa hay đào thải ra ngoài. Chúng bị kẹt lại trong cơ thể và lại còn bị thối rữa đi. Một số nhà sinh lý học cho rằng, chính sự thối rữa của thức ăn còn sót lại này, nếu không có nguyên nhân nào khác thêm vào, cuối cùng sẽ dẫn đến sự lão hóa và cái chết của cơ thể. Nếu điều đó là đúng, thì

thức ăn không chỉ mang lại sự sống không thôi, mà nó còn mang đến cả cái chết. Như vậy, chúng ta có hai lựa chọn cho cái chết trong cuộc sống này, chết đói hoặc chết do bị thối rữa: “Thức ăn nuốt chửng người ăn!” Mỗi liên hệ chặt chẽ giữa thức ăn và cái chết được thể hiện rất sâu sắc trong thần thoại Hy Lạp, mà theo đó Demeter là nữ thần ngô (nghĩa là nữ thần của thực phẩm) và cũng là nữ thần của cái chết. Bachofen, một nhà thám hiểm và cũng là một nhà diễn giải vĩ đại về các câu chuyện thần thoại cổ điển, đã diễn đạt ý nghĩa của nó một cách rất ngắn gọn như sau: “Nữ thần nuôi dưỡng con người như là một con mồi của chính mình.”

Khi quán niệm về các hành động tế nhạ của việc ăn uống, chúng ta có thái độ rất khác nhau đối với thực phẩm. Chán ngán với việc ăn uống buồn tẻ hàng ngày, một số người sẽ tìm cách biến nó thành một “nghệ thuật tinh tế” và họ sẽ trở thành những người sành ăn. Đối với họ, Đức Phật dạy rằng: “Mọi thức ăn đều là tồi tàn, ngay cả những thức ăn mang tính thiêng liêng”. Lại có những người khác, với nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của thực phẩm cho một sức khỏe tốt, họ bày ra nhiều ý tưởng khác nhau về “thực phẩm tinh khiết”. Chúng ta có thể thấy điều này qua các quy tắc ăn kiêng của một số tôn giáo và đức tin của các giáo phái cổ đại cũng như hiện đại vào “sự thanh lọc bằng thức ăn” (*āhāra-pariśuddhi*). Những giáo phái như vậy đã tồn tại từ thời Đức Phật. Ngài biết về đức tin của họ và bác bỏ chúng. Có một số

người khác, lại cố gắng giải quyết vấn đề cơ thể phụ thuộc vào thức ăn bằng cách giảm chất dinh dưỡng xuống dưới mức bổ dưỡng cũng như bằng cách nhịn ăn trong những khoảng thời gian dài. Đức Phật cũng đã thử qua phương pháp khắc nghiệt và vô ích này của sự tự hành xác và đã từ bỏ nó trước khi đạt ngộ, như Ngài mô tả một cách sống động trong *Đại kinh Sư tử bồng* (*Mahāsīhanāda Sutta, Trung Bộ Kinh, 12*). Sau khi đạt ngộ, Đức Phật không bao giờ khuyến khích thực hành nhịn ăn, ngoài việc kiêng ăn thức ăn đặc sau buổi trưa như là một giới luật đối với các Tỷ-khuru cũng như đối với cư sĩ trong thời gian thọ tám giới hoặc mười giới. Trong vai trò là vị thầy của con đường trung đạo, những gì Ngài dạy bao gồm: Tiết chế trong việc ăn uống, không dính mắc vào hương vị của thức ăn và quán niệm một cách trí tuệ về thức ăn.

2. Xúc thực — Ấn tượng từ các giác quan (xúc, *phassa*)

Ví dụ đưa ra trong bản kinh: *Một con bò cái bị lở da, cho dù đứng ở đâu đi nữa thì nó cũng không ngừng bị cắn bởi côn trùng và các sinh vật khác sống ở gần bên.*

Giống như một con bò bị lở da, chúng ta cũng bất lực trước những kích thích và khó chịu liên tục từ các ấn tượng giác quan, vốn đầy rẫy trên người mình đến từ mọi hướng qua sáu giác quan — mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Từ Pāli “*phassa*” theo nghĩa đen có nghĩa là “chạm” hoặc “tiếp xúc”, được dịch ở đây là ấn tượng từ các giác quan, hoặc là xúc thực. Tuy nhiên, ý của

nó không phải là một tác động về mặt vật lý, mà là sự tiếp xúc về mặt tinh thần với các đối tượng, xảy ra qua sáu giác quan, bao gồm cả tâm. Cùng với sự tác ý (*manasikāra*), ấn tượng từ các giác quan là phản ứng đầu tiên và đơn giản nhất của tâm đối với sự kích thích do dữ liệu và nghĩ tưởng từ các giác quan tạo ra. Tâm lý học Phật giáo coi nó là một yếu tố cấu thành của mọi trạng thái tâm, từ đơn giản nhất đến phức tạp nhất, xảy ra kể cả trong giấc mơ cũng như trong các trạng thái tiềm thức của ý thức.

Ấn tượng từ giác quan — xúc là một điều kiện duy trì sự sống mang tính cơ bản, là kiểu dạng của một loại thức ăn (xúc thực). Thứ đặc biệt được nuôi dưỡng hoặc điều kiện hóa lên từ xúc chính là cảm nhận, cảm thọ (*vedanā*). Cảm thọ có mặt ở trên vô số các ấn tượng giác quan liên tục xảy ra và rồi đồng hóa chúng trở thành dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) hoặc trung tính (xả thọ - bất khổ, bất lạc thọ). Mối quan hệ này có vị trí của nó trong (12 mắt xích) duyên khởi: “Do xúc có thọ” (*phassa-paccayāvedanā*). Tham muốn sẽ phát triển mạnh mẽ trên nền của những cảm thọ không được canh phòng, và chừng nào còn có sự thèm muốn đối với các ấn tượng giác quan (xúc) thì đó sẽ là một nguồn cung cấp vô hạn thức ăn cho cảm thọ tiêu hoá. Xuyên suốt toàn bộ cuộc sống của chúng ta, với một sự thay đổi chóng mặt, các hình dáng, âm thanh, mùi, hương vị, các tác động và ý niệm thuộc về thân liên tục chạm đến chúng ta trong một dòng chảy bất tận. Với một nhận thức sâu sắc về sự tấn công liên

tục này mà Đức Phật đã ví von các ấn tượng giác quan (xúc) với hình ảnh một con bò cái bị lột da, và phần da thịt bị phơi ra là mục tiêu của hàng ngàn đàn côn trùng, mang đến những cảm giác đau đớn dữ dội. Theo như lời dạy của Ngài, những ai chưa tự do thoát khỏi dính mắc thì bất kỳ một loại cảm thọ nào cũng có thể gây ra đau khổ và xung đột. Cảm giác đau đớn (khổ thọ) chính nó đã là đau khổ; cảm giác dễ chịu (lạc thọ) mang đến đau khổ thông qua tính chất tạm thời của nó cũng như thông qua bản chất không thỏa mãn và không hài lòng của nó; cảm giác trung lập (xả thọ) thế tục tạo ra đau khổ thông qua sự buồn tẻ và nhàm chán vốn có của nó. Ấn tượng giác quan (xúc) là nguồn thức ăn không ngừng nghỉ cho những thọ này, và do đó, nó trở thành nguyên nhân của ba loại khổ kể trên.

Tālapuṭa, một vị sư vào thời của Đức Phật, trong lúc khao khát được nhìn thấy một cách sâu sắc hơn bản chất thiêu đốt và đau khổ của các ấn tượng giác quan, đã xúc động thốt lên rằng:

Khi nào ta sẽ chuyên
Chú tâm vào an chỉ,
Thấy được với trí tuệ,
Sắc, thanh, hương, vị, xúc,
Các pháp vô thường này,
Như lửa cháy hừng đỏ,
Khi nào ta sẽ vậy?

Trưởng Lão Tăng Kệ, 1100¹⁵⁰

Mặc dù nhận thức được một cách rõ ràng về vô số những cảm giác đau đớn tác động lên các giác quan của mình, nhưng nhìn chung, chúng ta lại khá sẵn lòng chịu đựng cái giá đó của sự đau đớn để có được những thú vui. Trên thực tế, chúng ta dường như thích thú với bất kỳ một loại cảm giác nào hơn là không có cảm giác nào cả, trừ phi nỗi đau khởi sinh từ chúng đe dọa vượt quá mức chịu đựng của chúng ta. Gốc rễ tâm lý của tình trạng này là cơn đói những trải nghiệm liên tục mới mẻ. Nếu cơn đói đó không được thỏa mãn một cách thường xuyên, nó sẽ khiến chúng ta trống rỗng, đói khát và bất lực. Do đó, chúng ta có nhu cầu về những sự thay đổi, về những điều mới lạ, cũng như khao khát được liên tục “chạm” vào cuộc sống. Nhu cầu chạm vào cuộc sống này trở nên quen thuộc đến mức đối với hầu hết mọi người, độc cư bị sợ hãi như là một sự thiếu thốn không thể nào chịu đựng được.

Xúc thực nuôi dưỡng ý tưởng rằng, “thế gian này là một sự hưởng thụ”; nó nuôi dưỡng sự thèm muốn được tồn tại, được hiện hữu (*bhavataṇhā*). Sự thèm muốn theo thói quen này chỉ có thể bị phá vỡ nếu

¹⁵⁰ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta09.htm>. Người dịch: Cần lưu ý rằng, ở trong bản gốc tiếng Anh, tác giả ghi chú đoạn trích kinh này là ở phẩm 1099. Tuy nhiên, người dịch nhận thấy trong bản dịch, phẩm 1100 gần với ý các câu được trích dẫn hơn và trích dẫn ở đây.

chúng ta ngừng đồng hoá mình với dòng cảm giác, nếu chúng ta học cách từ bỏ những phản ứng nhanh nhẹn xảy ra một cách tự động và học cách bước lùi lại để nhập vào vai trò của một người quan sát. Khi đó, cảm thọ được nuôi dưỡng bởi xúc sẽ ngừng biến thành thèm muốn, và tại thời điểm đó, duyên sinh của khổ đau sẽ bị chặt đứt.

3. Tư niệm thực (manosañcetanā)

Ví dụ đưa ra trong bản kinh: *Hai người lực sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay một người, kéo người ấy đến hố than bùng.*

Tư niệm (ý nghĩ có chủ ý) ở đây mang nghĩa chính là về nghiệp, tức là hành động tạo ra sự tái sinh và khẳng định sự hiện hữu. Hai người lực sĩ trong ví dụ so sánh tượng trưng cho những lực kéo của các hành động nghiệp của chúng ta bao gồm: Các hành động tưởng chừng là tốt đẹp nhưng lại là những hành động làm tưởng cũng như các hành động xấu ác của chúng ta. Chính các khuynh hướng nghiệp của chúng ta, các ý nghĩ khẳng định sự hiện hữu của chúng ta, các kế hoạch và tham vọng của chúng ta, đó là thứ kéo chúng ta xuống hố sâu của vòng luân hồi (*samsāra*) với những khổ đau dữ dội như than hồng rực cháy của nó, chẳng thể nào cưỡng lại được. Do đó, theo ý nghĩa của nghiệp thì tư niệm (ý nghĩ có chủ ý) được xem là thức ăn cho sự tái sinh vào ba cõi hiện hữu (tam giới, bao gồm dục giới, sắc giới và vô sắc giới).

Tư niệm thực biểu hiện bản thân nó bằng những thói

thức không ngừng của con người trong việc lập kế hoạch và khát vọng, đấu tranh và chinh phục, xây dựng và phá hủy, thực hiện và phá bỏ, phát minh và khám phá, hình thành và thay đổi, tổ chức và sáng tạo. Những thôi thúc này đã đẩy chúng ta vào nơi sâu thẳm của đại dương, vào nơi mênh mông của không gian. Nó đã biến con người trở thành loài động vật săn mồi hung dữ nhất cũng như giúp con người đạt đến đỉnh cao của thiên tài trong nghệ thuật và tư duy sáng tạo.

Sự động loạn nằm ở gốc rễ của tất cả mọi tham muốn cho các hành động tạo nghiệp cũng như ở trong các thôi thúc sáng tạo là một cơn đói không ngừng nghỉ đòi hỏi bốn loại thức ăn này của sự sống. Chúng ta thêm muốn bốn loại thức ăn này ở dưới nhiều hình thức khác nhau và ở trong nhiều cấp độ khác nhau, từ thô tháo cho đến cao cả. Tư niệm phải đi “cướp phá” để cung cấp cho chúng ta thức ăn mà mình thêm muốn. Nó trở thành một nhiệm vụ không ngừng nghỉ, bởi vì, bất kỳ một sự thỏa mãn nào mà chúng ta có được đều chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn, và cuối cùng nó sẽ sản sinh ra một cơn đói mới mà đó lại là khởi đầu cho một cuộc tìm kiếm thức ăn mới.

Trong vòng tư niệm, thế giới này sẽ xuất hiện hết như tác động của ý chí, của sức mạnh và sự sáng tạo. Được nuôi dưỡng bởi loại thức ăn mạnh mẽ này, quá trình xây dựng và rồi lại hủy diệt thế giới cứ tiếp tục mãi cho đến khi bản chất thực sự của vòng luân hồi

đau khổ (*saṃsāra*) được nhìn thấy, là một hố than hồng rực cháy không có đáy mà chúng ta không bao giờ có thể lấp đầy, bất kể chúng ta bị nhận chìm ở trong đó không biết bao nhiêu lần, ở trong nhiều hình thức khác nhau mà chúng ta khoác lên trong quá trình tái sinh từ cuộc sống này đến cuộc sống khác.

4. Thức thực (*viññāṇa*)

Ví dụ đưa ra trong bản kinh: *Một kẻ trộm bị đánh một trăm roi, ba lần mỗi ngày vào buổi sáng, trưa và tối và phải sống để nếm mùi cơn đau đòn vọt đó.*

Vào mọi thời điểm bất kỳ trong mỗi ngày cũng như mọi ngày, sự hay biết có ý thức đặt chúng ta vào tình thế phải chịu tác động của thế giới với vô vàn các đối tượng này, phải chịu tác động của các nghiệp quả mang tính trừng phạt do bởi lòng tham và sự si ám của chúng ta trong quá khứ, những thứ đã xuyên thủng qua lớp da bảo vệ của chúng ta bằng những mũi tên sắc nhọn của chúng.

Hình ảnh ví von khắc nghiệt đến sững sốt của nhận thức như là một sự trừng phạt làm chúng ta liên tưởng đến mô-típ chính thường xuất hiện trong các tác phẩm của Franz Kafka — các tội lỗi ẩn giấu, vô danh, không thấy được và dường như là vô đạo đức của con người vốn có sẵn trong chính sự tồn tại của anh ta, mà bởi vì nó nên anh ta bị trừng phạt một cách khó hiểu và trong sâu thẳm bản thể của mình, anh ta chấp nhận hình phạt đó là công bằng (xem cuốn *The*

Trial, cuốn The Castle và cuốn In the Penal Colony).

Tham muốn về mặt nhận thức cũng mang cùng các đặc tính như tham muốn các ấn tượng giác quan: Đó là tham muốn sống, tham muốn *cảm nhận* đang sống khi không ngừng tiếp xúc với thế giới đang bày ra ở trước mặt của nhận thức. Tuy nhiên, nhận thức mang một ý nghĩa quan trọng hơn khi được mô tả như là một loại thức ăn. Ở trong ngữ cảnh này, nhận thức được xem là *thức tái sinh* (thức luân hồi); và mặc dù chỉ xảy ra ở trong từng khoảnh khắc đơn lẻ, thức tái sinh “cung cấp thức ăn” cho toàn bộ tiến trình *đanb-sắc* (*nāma-rūpa*) xảy ra xuyên suốt sự hiện hữu ở kiếp hiện tại, kể từ lúc sinh ra cho đến khi chết đi. Chính sự khởi sinh của những thức tái sinh đơn lẻ như vậy ở đầu mỗi một kiếp sống ngăn ngừa kế tiếp nhau liên tục mà chuỗi dài vô tận của sinh, tử và đau khổ cứ mãi tiếp diễn. Phát triển, sinh sôi là đặc trưng của mọi nhận thức. Mặc dù bất kỳ một thức tái sinh nào cũng liên quan trực tiếp đến kiếp sống ngay trước đó, nhưng ở đằng sau nó là cả một kho tàng vô tận của quá khứ vô thủy không có điểm khởi đầu, một kho hạt giống rộng mênh mông với vô số hạt giống tiềm năng của kiếp sống. Được nuôi dưỡng bởi những góc ngách mờ mịt không thể thấu hiểu được của quá khứ, nhận thức ẩn náu giống như một con bạch tuộc không chỉ có tám mà là một nghìn chân, sẵn sàng nắm lấy và bám chặt vào bất cứ nơi nào nó tìm thấy cơ hội, và ở đó để tạo nên một kiếp sống mới, một hiện hữu mới, mà mỗi sự tái sinh mới như vậy đều có cho riêng mình

một bộ xúc tu để bám dính.

Người viết đã từng có dịp đi vào những hang động ngầm lớn có những lối đi dài và những “đại sảnh” giống như một ngôi thánh đường có trần cao với các nhũ đá, măng đá khổng lồ trông giống như là những cột trụ cao ở trong một ngôi nhà thờ lớn. Để thuận tiện cho nhiều du khách đến thăm các hang động này, đèn điện được lắp đặt, và tại những nơi có bóng đèn được lắp đủ thấp, chúng ta có thể nhìn thấy ở xung quanh một ít địa y, là dấu vết duy nhất của sự sống hữu cơ giữa những tảng đá cần cỗi. Sự sống nảy sinh ở bất cứ nơi nào nó có được một cơ hội nhỏ nhất với các điều kiện thuận lợi như sự ẩm áp, độ ẩm và ánh sáng. Đối với du khách, hình ảnh sinh sôi vô hại nhỏ bé này của đời sống thực vật nguyên thủy tượng trưng cho những đặc tính đáng sợ của một con thú săn mồi, rằng sau khi ẩn nấp lâu ngày trong bóng tối, cuối cùng nó cũng có cơ hội để nhảy ra ngoài cùng với cơn đói của nó.

Sự sống luôn sẵn sàng nảy nở, và biểu hiện phong phú nhất của nó là ở trong nhận thức, sự hay biết. Chính từ góc nhìn hạn hẹp của chúng ta mà nhận thức đóng góp phần mình nhiều nhất vào “cõi giới đang mở rộng” của vòng luân hồi đau khổ. Do đó, Bạc Giác Ngộ đã cảnh báo rằng: “Hãy đừng là người mở rộng các cõi giới!” Chính do bởi sự cung cấp thức ăn nhận thức cũng như các loại thức ăn khác một cách vô độ và tham lam của chúng ta mà cõi giới mới “phát triển”;

và tiềm năng cho sự phát triển như vậy là vô tận. Việc đoạn diệt cõi giới của nhận thức cũng không thể đạt được bằng những cuộc đi bộ đạo chơi nhàn tản. Với một tầm nhìn tổng thể về toàn bộ thế giới này, nhận thức hiện ra như là một kẻ nuôi dưỡng, là kẻ tạo ra vô số chúng sinh, mà tất cả đều phải trải qua các thử thách khốc liệt hàng ngày của cuộc sống với những ngọn giáo của khổ đau đâm xuyên qua. Một sự hình dung như vậy về phạm vi tác động của nhận thức sẽ xóa bỏ những si ám mê hoặc mang tính ảo thuật, là cách mà Đức Phật đã gọi tên cho toàn bộ sự gộp lại của nhận thức. Không bị lường gạt bởi những sự lừa dối này, chúng ta sẽ ngày càng tiến tới sự ghê tởm, quay lưng và xả bỏ.

Xem xét lại những hình ảnh so sánh mà Đức Phật đã dùng cho bốn loại thức ăn, điều đáng chú ý là tất cả đều gọi lên các hình ảnh về sự đau khổ và nguy hiểm mang tính cực đoan, các tình huống thống khổ nghiêm trọng, bất thường. Có một sự thật rằng quá trình dinh dưỡng hàng ngày cả trên thân lẫn trong tâm là một chức năng rất nhàm chán trong cuộc sống. Do đó, những so sánh khác thường ở trên khuấy động lên một sự bất ngờ to lớn, và thậm chí cả một sự xáo động sâu sắc ở bên trong chúng ta. Các hình ảnh đó nhằm tạo nên một sự không thoải mái, phá vỡ sự thoả mãn không hề suy xét khi chúng ta thực hiện và nghĩ tưởng về những chức năng rất phổ biến này: Ăn uống, cảm thọ, tham muốn và nhận thức.

Quán niệm về bốn loại thức ăn này sẽ cắt đứt ở tận gốc rễ các sự dính mắc vào sự sống. Việc theo đuổi những pháp quán niệm này một cách triệt để và có phương pháp là một bước đi sâu sắc, được đề nghị dành riêng cho những ai quyết tâm phấn đấu để đoạn tận tham hoàn toàn và do đó vị ấy sẵn sàng đối mặt với mọi hậu quả mà pháp hành này có thể ảnh hưởng đến phương hướng cuộc sống cũng như suy nghĩ trong hiện tại của họ.

Tuy nhiên, ngay cả khi không có được một sự cam kết trọn vẹn như trên, việc quán niệm những lời dạy này về bốn loại thức ăn một cách nghiêm túc và lặp đi lặp lại sẽ có lợi ích cho bất kỳ một vị học trò chân chính nào của Đức Phật. Đối với những ai cảm thấy còn quá sớm để nhắm thẳng đến mục tiêu đoạn tận tham thì Giáo pháp vẫn có đủ giáo huấn để xoa dịu những vết thương gặp phải trong cuộc chiến với cuộc đời, cũng như khuyến khích và hỗ trợ một sự tiến triển vững chắc trên con đường giải thoát. Do bởi đắm chìm trong bản chất khắc nghiệt của cuộc sống này, chúng ta thường mong muốn những hướng dẫn nhẹ nhàng. Tuy nhiên, khi chỉ có những sự nhẹ nhàng như vậy, cộng với việc nếu cơn gió của số phận cũng thổi qua một cách nhẹ nhàng và dễ chịu, chúng ta sẽ có nguy cơ trở nên ổn định với những lẽ thói thói mái hàng ngày mà quên đi mất hoàn cảnh mong manh của mình trong thế giới này. Vì vậy, chúng ta cần phải đối diện với Giáo pháp nghiêm khắc này, như ở trong những lời dạy trên về các loại thức ăn. Nó sẽ giúp

chúng ta luôn tỉnh táo cũng như củng cố sức mạnh của tâm, để chúng ta trở nên không sợ hãi khi phải đối mặt với sự thật phơi bày về thế giới mà chúng ta đang sống.

Quán niệm về bốn loại thức ăn cho sự sống dạy cho chúng ta rất nhiều điều. Từ sự quán niệm đó, chúng ta có thể học để “không lùi lại trước thực tế cũng như không bị cuốn đi bởi những gì là ảo tưởng, không có thực”. Chúng ta có thể học được rằng, sẽ là khổ đau nếu chỉ được nuôi dưỡng và duy trì bằng bốn loại thức ăn này, rằng: “*Khi khổ sanh thời xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt*¹⁵¹”. Và một lời dạy khác của Bạc Đạo Sư sẽ mang một ý nghĩa mới mẻ cũng như ngày càng có sức nặng hơn: “*Ta chỉ dạy mỗi một điều này: Đau khổ và sự chấm dứt của đau khổ*”.

¹⁵¹ Người dịch không tìm được bài Kinh chính xác mà tác giả trích ra đoạn kinh này. Đoạn kinh có vẻ phù hợp nhất như trong bản gốc tiếng Anh được tìm thấy ở Kinh Chánh Kiến (<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-12a.htm>) và được người dịch sử dụng ở đây.

Bài kinh "Máu thịt của người con trai"

Ở Sàvatthi.

Này các Tỳ-khưu, có bốn loại thức ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay chúng sanh.

Thế nào là bốn? Thứ nhất là đoàn thực hoặc thô, hoặc tế; thứ hai là xúc thực; thứ ba là tư niệm thực; thứ tư là thức thực.

Này các Tỳ-khưu, bốn loại thức ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

Và này các Tỳ-khưu, đoàn thực cần phải nhận xét như thế nào?

Ví như, này các Tỳ-khưu, có hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quãng đường hoang dã, với một đứa con khá ái, thương mến.

Rồi này các Tỳ-khưu, trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn,

khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.

Rồi này các Tỳ-khưu, hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: “Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khảm ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng ta đều bị chết hại”.

Rồi hai vợ chồng ấy giết đứa con một, khảm ái, dễ thương ấy, làm thịt khô và thịt ướp, ăn thịt người con và vượt qua vùng hoang vu còn lại ấy. Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực, than khóc: “Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?”

Này các Tỳ-khưu, các Ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?

– Thưa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

– Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, Ta nói đoàn thực cần phải nhận xét như vậy. Này các Tỳ-khưu, khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu

biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.

Và này các Tỳ-khưu, xúc thực cần phải nhận xét như thế nào?

Này các Tỳ-khưu, ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn nó. Nay các Tỳ-khưu, con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó. Như vậy, này các Tỳ-khưu, Ta nói xúc thực cần phải được nhận xét.

Này các Tỳ-khưu, khi xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

Và này các Tỳ-khưu, tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?

Này các Tỳ-khưu, ví như một bó than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lượm sẽ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến bó than hừng ấy. Nay các Tỳ-khưu, người ấy quyết chí muốn lánh xa, tình cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa bó than hừng ấy.

Vì sao? Đây các Tỳ-khưu, người ấy chỉ nghĩ như sau: “Nếu ta rơi vào hố than bùng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết”. Như vậy, đây các Tỳ-khưu, Ta nói rằng tư niệm thực cần phải nhận xét.

Này các Tỳ-khưu, khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

Và đây các Tỳ-khưu, thức thực cần phải nhận xét như thế nào?

Ví như, đây các Tỳ-khưu, người ta bắt một người ăn trộm, một người phạm tội, dẫn đến vua và thưa: “Thưa Đại vương, người này là người ăn trộm, một người phạm tội. Hãy trừng phạt người ấy nếu như Ngài muốn”. Vị vua nói như sau về người ấy: “Các Ông hãy đi và đánh người này với một trăm hèo vào buổi sáng”. Và họ đánh người ấy với một trăm hèo vào buổi sáng.

Rồi vị vua vào buổi trưa nói: “Đây các Ông, người ấy như thế nào?” – “Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống”. Rồi vua nói về người ấy: “Đây các Ông, các Ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi trưa”. Và họ đánh người ấy một trăm hèo vào buổi trưa.

Rồi vị vua vào buổi chiều nói: “Đây các Ông, người ấy như thế nào?” – “Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống”. Rồi vua nói về người ấy: “Đây các Ông, các Ông hãy đi và đánh người

này một trăm hèo vào buổi chiều”.

Này các Tỳ-khưu, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy trong ngày bị đánh đến ba trăm hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu không?

– Bạch Thế Tôn, chỉ bị đánh một hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu, còn nói gì bị đánh đến ba trăm hèo!

– Như vậy, này các Tỳ-khưu, Ta nói thức thực cần phải nhận xét.

Này các Tỳ-khưu, khi thức thực được hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa.

Tương Ưng Bộ Kinh

Tập 15.11 Tử Nhục, Đại 2, 102b¹⁵²

¹⁵² Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-12c.htm>

Tam quy Phật giáo

Ở mọi quốc gia Phật giáo, tín đồ của Đức Phật đều tuyên bố lòng trung thành của mình đối với Ngài và Giáo lý giải thoát của Ngài bằng một nghi thức cổ xưa, đơn giản nhưng vô cùng cảm động được gọi là *quy y* Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng.

“Quy y”, như bản thân nghi thức tượng trưng này gợi ý, phải là một hành động có ý thức, chứ không chỉ là tuyên bố đơn thuần về một đức tin mang tính lý thuyết suông hoặc là một nghi thức được thực hiện theo thói quen, được đặt trên nền tảng của một sự sùng đạo mang tính truyền thống. Quy y để tìm về với sự nương tựa, tìm về với sự bảo vệ là có thật, nhưng chúng ta phải tự mình nỗ lực đi đến đó. Nó sẽ không tự đến với chúng ta, nếu chúng ta vẫn cứ ở nguyên tại chỗ. Như Đức Phật đã nhiều lần tuyên bố, Ngài chỉ là người thầy, “chỉ ra con đường”. Do đó, việc quy y, thể hiện đức tin vào Phật pháp (*saddhā*), trước hết phải là một hành động có ý thức của *ý chí* và của một sự quyết tâm hướng đến mục tiêu giải thoát. Như vậy, quan niệm về đức tin như chỉ là một sự chờ đợi thụ động “ơn trên cứu rỗi” bị bác bỏ.

Trong các bản chú giải Pāli, có một phát biểu đáng chú ý như sau, cụm từ “quy y” còn mang thêm ý nghĩa là “biết” và “hiểu biết”. Điều này chỉ ra khía cạnh thứ hai của quy y — là một hành động có ý thức của sự hiểu biết. Do đó, một sự cả tin thiếu suy nghĩ cũng như một đức tin mù quáng căn cứ vào các yếu tố bên ngoài bị bác bỏ.

Các nhà chú giải nhấn mạnh khía cạnh này bằng cách mô tả việc quy y như là một trạng thái tâm không tin cậy vào người khác (*aparapaccaya*). Trong rất nhiều dịp, Đức Phật đã cảnh báo các đệ tử của Ngài rằng, không nên chấp nhận giáo lý vì một sự tin tưởng thuần túy ở nơi Ngài, mà thay vào đó chỉ nên chấp nhận sau khi đã tự mình kinh nghiệm, thực hành và suy ngẫm. Ở đây, có lẽ chỉ cần nhắc lại bài kinh nổi tiếng dành cho người Kālāma là đủ: “*Này người Kālāma, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin bởi vì đó là lời đồn; chớ có tin bởi vì điều đó đúng với sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình*” (**Tăng Chi Bộ Kinh, 3:65**¹⁵³).

¹⁵³ Tham khảo bản dịch tại: <https://saigonmeditationproject.org/2016/08/05/dien-giai-kinh-kalama-cua-thien-su-sayadaw-u-jotika/>

Hành động quy y hàm ý một hiểu biết để trả lời ba câu hỏi sau: Liệu thế giới này của chúng ta có thực sự là một nơi chốn của quá nhiều nguy hiểm và đau khổ đến mức phải cần đến một nơi nương tựa không? Liệu rằng một nơi nương tựa như vậy có thực sự tồn tại hay không? Và vậy thì bản chất của nó là gì?

Có nhiều người không thấy cần phải tìm một nơi nương tựa cho mình. Do bởi quá hài lòng với bản thân mình cũng như với những hạnh phúc tầm thường, ngắn ngủi của cuộc đời, họ hoàn toàn tin rằng “mọi thứ trên cuộc đời này đều tốt đẹp”. Họ không muốn, hoặc là không thể, nhìn xa hơn ra khỏi những đường chân trời hạn hẹp của mình. Đối với họ, Đức Phật hoặc bất kỳ một bậc thầy tôn giáo vĩ đại nào khác vẫn chưa xuất hiện. Tuy nhiên, phần lớn nhân loại, thông qua những trải nghiệm cay đắng của chính mình, đều biết rất rõ bộ mặt khắc nghiệt và tàn khốc của thế giới này, vốn chỉ tạm thời được che giấu bởi một chiếc mặt nạ thân thiện. Lại có những người, với một sự hay biết đầy đủ về bản chất tồn tại thực sự của đồng loại, các vị ấy bổ sung thêm vào trải nghiệm cá nhân với các quan sát có được từ những cuộc đời khác ở xung quanh mình. Và vẫn có một số ít người còn có thể suy ngẫm một cách trí tuệ về cả hai: Kinh nghiệm của bản thân mình lẫn những quan sát có được. Đặc biệt đối với số ít những người như vậy, những vị “có ít bụi trong mắt”, cuộc sống sẽ hiện ra như là một đại dương bao la của đau khổ, sâu thẳm không thể nào chạm tới, mà ở trong đó các chúng sinh

chỉ bơi được một lúc trên bề mặt mà thôi, hoặc là họ luôn lách trong lớp vỏ mỏng manh mà họ rất tự hào.

Thật sự là có những khoảnh khắc yên bình khi ta cảm thấy dễ chịu được thả trôi trên mặt biển êm ả, hoặc chỉ là để chứng tỏ cũng như tận hưởng sức mạnh của cơ thể với một cuộc bơi dài. Tuy nhiên, những ai có tầm nhìn và một cái tâm rộng mở sẽ không bị đánh lừa bởi những khoảnh khắc nghỉ ngơi ngắn ngủi này. Họ biết về sự dữ dội áp đảo của đại dương đầy bão tố, về những dòng chảy và xoáy nước nguy hiểm, về những con quỷ và quái vật ở dưới đáy biển sâu. Họ biết rằng, ngay cả ở trong những điều kiện thuận lợi nhất, sức mạnh yếu ớt của con người cũng sẽ sớm bị kiệt quệ bởi tác động từ các sức mạnh siêu phàm trong cuộc sống. Ở trong dòng chảy biến đổi một cách vô hạn và liên tục của nó, những thăng trầm trong cuộc sống không cho phép duy trì vĩnh viễn một điều gì cả, ngay cả một mức độ thấp nhất của hạnh phúc hay một chuẩn mực thấp nhất của giá trị tinh thần. Chẳng có gì để đạt được khi cứ mãi bơi qua đại dương mở rộng vô tận của cuộc sống này cả, ở trong bất cứ một vùng biển nào của nó. Sẽ chỉ có cùng một sự lặp lại vô nghĩa của những thăng trầm, của thủy triều lên xuống mà thôi. Đối mặt với những hiểm nguy luôn hiện hữu trong cuộc sống và sự đơn điệu vốn có của nó, sẽ chỉ có một tiếng kêu cứu tìm về một nơi nương tựa được thốt lên từ một trái tim và một cái tâm thực sự thấu hiểu hoàn cảnh của mình ở trong thế giới này. Một nơi nương tựa là nhu cầu to lớn duy

nhất của mọi sự sống, và việc “tìm về nơi đó” (quy y) là một hành động sáng suốt duy nhất mà hoàn cảnh đó đòi hỏi.

Tuy nhiên, với một sự cần thiết như vậy, liệu có thực sự tồn tại một nơi nương tựa giải thoát chúng ta khỏi những bất hạnh của thế gian này hay không? Người Phật tử quả quyết về nơi nương tựa đó và chứng minh rằng sự quả quyết như vậy chẳng phải là một điều gì đó bi quan. Nơi nương tựa mà họ hướng đến chính là ba ngôi: Đức Phật, Giáo lý của Ngài và Tăng đoàn các vị thánh đệ tử, được gọi là “Tam bảo”, là điều quý giá và thanh tịnh nhất. Nhưng bởi vì đó là nơi nương tựa cuối cùng chứ không chỉ là nơi nương tựa tạm thời, nên những ai quy y chỉ có thể tự chứng cho chính mình mà thôi, bằng cách thực sự đi đến nơi nương tựa thông qua sự chứng ngộ nội tâm của chính mình.

Ba ngôi Tam bảo tồn tại một cách khách quan như là một ý niệm hay lý tưởng không liên quan đến một cá nhân riêng biệt nào, miễn là nó được nhận biết và trân quý. Ngay cả trong hình thức như vậy, nó chắc chắn là một nguồn lợi ích bền vững và tích cực cho thế gian. Tuy nhiên, nó sẽ chuyển hóa từ một ý niệm khách quan thành một nơi nương tựa cá nhân chỉ khi nó được thấu rõ ở bên trong tâm cũng như được thể hiện trong cuộc sống cá nhân của một chúng sinh cụ thể. Do đó, không thể chứng minh cho người khác sự hiện hữu của Tam bảo ở trong bản chất đặc trưng của

nó như là một nơi nương tựa. Thay vào đó, mỗi một chúng sinh phải tự tìm thấy nơi nương tựa này ở bên trong bản thân mình, bằng những nỗ lực của chính mình. Nơi nương tựa này được tạo nên và phát triển thông qua quá trình đi đến nó.

*Nỗ lực, không phóng dật,
Tự điều, khéo chế ngự,
Bậc trí xây hòn đảo,
Nước lụt khó ngập tràn.*

Kinh Pháp Cú, phẩm 25

Nơi nương tựa này chỉ tồn tại cho chúng ta khi có một điều gì đó ở bên trong mình đáp ứng lại và tương ứng với nó. Do đó, Lục tổ Thiền tông đã dạy rằng: “Mỗi một chúng ta hãy quy y, nương tựa vào Tam bảo ở bên trong tâm của mình!”

Đối với nơi nương tựa đầu tiên, Phật bảo, chính Đức Phật đã dạy ngay sau khi Ngài giác ngộ rằng:

*Giống như ta, họ sẽ là những người chiến thắng
Những người đã đạt đến sự đoạn diệt của nhiễm ô.*

Trung Bộ Kinh, 26 (Kinh Thánb Cầu)

Đối với nơi nương tựa thứ hai, Pháp bảo, Đức Phật đã dạy như sau ngay trước khi Ngài nhập diệt:

Vậy, này Ānanda, hãy tự coi chính con là hải đảo (chỗ ẩn náu) của con, chính con là chỗ nương tựa của con. Không nên

tìm nơi nương tựa ở bên ngoài. Hãy xem Giáo pháp là hải đảo của con. Giáo pháp là chỗ nương tựa của con. Không nên tìm nơi nương tựa ở bên ngoài.

Trường Bộ Kinh, 16 (Kinh Đại Niết-bàn)

Dưới đây là đoạn chú giải cho một bản kinh khác, nhưng có thể áp dụng cho đoạn kinh vừa được trích dẫn ở trên:

Pháp được gọi là “ngã” (attā), bởi vì đối với một người trí tuệ, Pháp không khác biệt với chính vị ấy và bởi vì, Pháp liên quan đến sự tồn tại cá nhân của vị ấy.

Phụ chú giải Kinh Đại Niệm Xứ

Đối với nơi nương tựa thứ ba, Tăng bảo, là Tăng đoàn của các vị thánh đệ tử, là tấm gương vĩ đại và đầy cảm hứng cho chúng đệ tử noi theo. Nền tảng thực sự của nơi nương tựa này chính là khả năng vốn có ở bên trong tất cả mọi chúng sinh để trở thành một trong những bậc thánh thanh tịnh, tạo nên Tăng đoàn của nơi nương tựa.

Bây giờ, chúng ta chuyển sang ý nghĩa thứ ba được hàm ý trong sự hiểu biết cho hành động quy y, và cũng là bản chất tối thượng của Tam quy.

Chúng ta đã thấy rằng sự quy y, nương tựa chỉ có thể đạt được thông qua những gốc rễ sống động, thông qua những nền tảng thực sự có mặt ở ngay trong một cái tâm bình thường. Giống như hoa sen, nó mọc lên

từ trong vũng nước của sự tồn tại thế tục; nó phát triển ở đó và hấp thụ dinh dưỡng từ đó. Tuy nhiên, những gì vẫn còn chìm đắm trong đại dương của thế tục và đau khổ không thể là nơi quy y tối thượng, nơi an toàn và hạnh phúc được. Nơi nương tựa đó không những phải xoa dịu, mà ở tận cùng, nó còn phải vượt qua được cái thế giới của nguy hiểm, sợ hãi và bệnh tật này, giống như hoa sen vươn lên khỏi mặt nước và không bị vấy bẩn bởi nước. Như vậy, sự quy y hoàn hảo như được ngụ ý trong nghi thức truyền thống này là nói về bản chất siêu thế — *lokuttara*, vượt khỏi thế gian này.

Do đó, nơi nương tựa đầu tiên (Phật bảo) không phải là Sa-môn Gotama, mà là Đức Phật như là hiện thân của sự Giác ngộ siêu thế, vượt thế gian. Trong ***Kinh Tư Sát (Vimamsaka Sutta)***, vị thánh đệ tử được mô tả như sau: “Vị ấy tin vào sự Giác ngộ của Đức Thế Tôn” (***Trung Bộ Kinh, 47***).

Pháp bảo, nơi nương tựa thứ hai không phải là một hình ảnh mờ nhạt, rời rạc, hay thậm chí là méo mó của Giáo lý, như được phản chiếu ở trong cái tâm của một con người thế tục, chưa được giải thoát. Mà đó là con đường siêu thế với đích đến của nó là Niết-bàn. Các nhà chú giải đã nhấn mạnh bản chất siêu thế của nơi nương tựa thứ hai với phát biểu rằng: Pháp, ở trong vai trò là một đối tượng của việc học hỏi, là nơi nương tựa chỉ khi nó là sự hình thành của một hiểu biết viên mãn đạt được trên con đường giải thoát.

Tăng bảo, nơi nương tựa thứ ba không phải là cộng đồng bao gồm tất cả các vị tu sĩ Phật giáo, với tất cả những nhược điểm của từng thành viên cộng với các khiếm khuyết vốn có ở trong bất kỳ một tổ chức nào của con người. Mà đúng hơn thì đó là Tăng đoàn bao gồm những vị Thánh đệ tử, được hợp nhất lại bởi sợi dây vô hình của sự chứng đắc bốn tầng thánh đạo giải thoát. Hay nói một cách khác, Tăng bảo cũng mang bản chất siêu thế của một sự bảo đảm rằng, có thể đạt đến những đỉnh cao siêu việt của một tâm trí thánh thiện và thanh tịnh.

Nhờ vào ba sự hiểu biết này về nhu cầu, sự tồn tại cũng như bản chất của nơi nương tựa mà việc quy y trở thành một hành động có ý thức của *sự hiểu biết*.

Tri kiến và sự hiểu biết này tạo thành một nền tảng vững chắc cho khía cạnh thứ ba, khía cạnh về mặt cảm xúc của việc quy y, bao gồm các yếu tố: Đức tin, sự cung kính và tình yêu thương. Hiểu biết về sự tồn tại của một nơi nương tựa tạo nên nền tảng cho một đức tin vững chắc và chính đáng, nền tảng cho một sự tĩnh lặng của sự đảm bảo ở bên trong nội tâm cùng với sức mạnh của đức tin. Hiểu biết về nhu cầu quy y gieo trồng một lòng cung kính không lay chuyển đối với nơi nương tựa. Và hiểu biết về bản chất siêu thế của nơi nương tựa lấp đầy trái tim chúng ta với tình yêu thương hướng đến những gì cao cả nhất có thể hình dung được. Lòng tin là sự vững chãi ở trong đức

tin; lòng cung kính là sự kiên trì bền bỉ trong những phụng sự và nỗ lực kiên định; và tình yêu thương sẽ bổ sung thêm vào các yếu tố sau đây: Sự nhiệt thành, ấm áp và niềm vui. Theo ngữ cảnh của ba yếu tố này, quy y còn là một hành động có ý thức của một *đức tin* mang tính trí tuệ.

Bây giờ chúng ta có thể định nghĩa rằng, quy y là *một hành động có ý thức của ý chí hướng tới giải thoát, dựa trên nền tảng của hiểu biết và được truyền cảm hứng bởi đức tin*; hay nói một cách ngắn gọn: *Quy y là một hành động có ý thức của sự quyết tâm, của hiểu biết và lòng kính tín.*

Ba yếu tố này của việc quy y có những sự tương ứng lần lượt là ý chí, lý trí và cảm xúc trong tâm trí của con người. Do đó, để phát triển tính cách của mình một cách hài hòa, chúng ta cần phải rèn luyện cả ba.

Ý chí, sự hiểu biết và đức tin hỗ trợ lẫn nhau trong nhiệm vụ chung của chúng. Ý chí, sau khi được chuyển hóa thành các hành động có mục đích, tháo gỡ đức tin ra khỏi sự cần cỗi và nguy hiểm của đam mê lạc thú mang tính cảm xúc; nó ngăn sự hiểu biết trí óc không chỉ dừng lại ở các đánh giá thuần túy về mặt lý thuyết. Thay vào đó, ý chí khai thác năng lượng của cả cảm xúc lẫn trí óc để có được các áp dụng vào thực tế. Hiểu biết sẽ mang đến định hướng và phương pháp cho ý chí; nó kiểm soát sự hồ hởi của đức tin cũng như mang lại cho nó một sự mãn nguyện đích thực. Đức tin giữ cho ý chí không bị suy yếu, là yếu tố

tiếp thêm sức mạnh và mục đích cho các hiểu biết của trí óc.

Sự hiện diện của cả ba yếu tố này là đặc điểm nổi bật cho một đức tin Phật giáo đích thực. Trong quan niệm về đức tin của các tôn giáo khác, yếu tố cảm xúc có xu hướng được nhấn mạnh quá mức, làm mất đi vai trò của ý chí và sự hiểu biết. Đi ngược lại với sự nhấn mạnh quá mức vào một đức tin mang tính cảm xúc, ngay từ lúc mới bắt đầu với việc tu tập tâm linh, Phật pháp hướng tới một sự toàn vẹn và đầy đủ, hướng tới một sự phát triển hài hòa của các căn tính. Như vậy, theo ý nghĩa đích thực của quy y thì nó chỉ được hoàn thành nếu như có sự kết nối của hành động này với ít nhất một mức độ tối thiểu của ý chí có mục đích và một sự hiểu biết đúng đắn. Chỉ khi đó thì đức tin mới có chất lượng của một “hạt giống” Phật giáo, một hạt giống tạo nên các sự phát triển xa hơn nữa. Yếu tố của ý chí trong hạt giống đức tin đó sẽ phát triển cho đến khi chín muồi trở thành một mong muốn không thể kìm nén được hướng đến giải thoát (Tuệ muốn giải thoát — *muñcitukamyatā-nāṇa*), là một trong mười sáu tầng tuệ minh sát (*vipassanā*). Yếu tố hiểu biết ban đầu về một đức tin đích thực sẽ phát triển trở thành một trí tuệ xuyên thấu, mà cuối cùng sẽ chuyển hoá sự đảm bảo của đức tin thành một sự tin cậy chắc chắn ở bên trong nội tâm, do bởi kinh nghiệm trực tiếp của chính mình.

Việc quy y bằng cách đọc tụng câu chữ mà không

quán niệm về ý nghĩa của chúng là một sự hạ thấp giá trị của pháp hành cổ xưa đáng kính này. Nó tước đi ý nghĩa và hiệu quả thực sự của nó. “Quy y” nên là thể hiện cho một sự thôi thúc chân thành ở bên trong, mà tương tự như trong cuộc sống, nếu bị thúc đẩy bởi nhận thức về các mối nguy hiểm to lớn, một người sẽ ngay lập tức tìm kiếm cho mình một nơi trú ẩn an toàn.

Khi quy y, chúng ta nên luôn ghi nhớ những hàm ý của hành động này, như được nêu ra ở trên. Đồng thời, đây cũng là một cách huấn luyện hữu ích cho chánh niệm. Chúng ta nên luôn tự hỏi mình rằng, làm thế nào để hành động quy y ở hiện tại có thể được chuyển thành ý chí và sự hiểu biết. Nhìn thấy ngôi nhà cuộc đời của mình đang cháy, chúng ta không thể chỉ lễ bái sự an toàn và tự do đang vẫy gọi ở ngoài kia, mà lại không thực sự hành động để hướng đến nó. Bước đầu tiên trên con đường hướng đến sự an toàn và tự do đó là quy y một cách đúng đắn, như là một hành động có ý thức của sự quyết tâm, hiểu biết và lòng nhiệt thành.

Các bản chú giải có lưu giữ một tài liệu quý giá về pháp hành Phật giáo cổ xưa này, trong đó cho thấy cách thức chu đáo và sáng suốt mà các Phật tử tín tâm đã thực hiện nghi thức quy y Tam bảo từ thuở xa xưa. Tài liệu đề cập đến bốn cách thức quy y khác nhau, trong đó, mỗi một cách thức được thể hiện bằng lời thệ nguyện cụ thể dành riêng của nó, và mỗi một cách

thức lại đòi hỏi một mức độ cam kết khác nhau. Sắp xếp theo thứ tự tăng dần, bốn cách thức này bao gồm: Cung kính đánh lễ, tiếp đến là chấp nhận bản thân mình là một người đệ tử của Tam bảo, nhận Tam bảo làm lý tưởng dẫn đường, và đỉnh điểm là quy phục, từ bỏ bản ngã một cách hoàn toàn, trọn vẹn. Tất cả các lời nguyện đều bắt đầu bằng tuyên bố: “Kể từ hôm nay trở đi...”, đánh dấu thời điểm đọc lên lời thệ nguyện đầu tiên, mở ra một thời kỳ mới trong cuộc đời của người Phật tử tín tâm và nhấn mạnh rằng, hành động này là một sự hiến dâng được xác định rõ ràng và mang tính cá nhân, khác với một nghi lễ không mang tính cá nhân. Ba cách thức quy y thấp hơn được kết thúc với câu: “Mong các Ngài hãy biết đến con!” — như là một lời kêu gọi làm chứng cho những lời xướng lên này, mang lại cho chúng một sự nhấn mạnh cũng như sự trang nghiêm của một lời thệ nguyện. Cả phần đầu và phần cuối của các cách thức quy y này đều thể hiện lời phát nguyện đầu tiên được ghi chép trong kinh điển: “Con xin thành kính quy y Đức Phật Gotama, Giáo Pháp và Tăng Đoàn! Cầu mong các Ngài nhận con làm đệ tử! Kể từ hôm nay trở đi, cho đến trọn đời, con xin quy y Tam bảo!”

Với các cách thức quy y này, rõ ràng là các Phật tử tín tâm thời xưa, những người đã đặt ra và sử dụng chúng, rất nhạy cảm với ý nghĩa sâu sắc của việc quy y. Họ nhận thức được hành động tưởng chừng đơn giản này là một bước ngoặt quan trọng, mang tính quyết định cho cuộc đời của mình, mang theo cùng

với nó những trách nhiệm thiêng liêng. Nét đặc thù của bốn cách thức quy y này đòi hỏi một sự lựa chọn rõ ràng của từng cá nhân, mà nhờ đó chúng bảo vệ được nghi thức quy y khỏi bị xuống cấp trở thành một thói quen thường ngày, cũng như cho phép nó thích ứng với cường độ và sự nhiệt thành ngày càng tăng của từng cá nhân. Cấu trúc của sự phân cấp này cho thấy người xưa đã nhận thức được rằng, việc quy y chỉ thực sự được hoàn thành với sự buông bỏ hoàn toàn cái tôi này dưới chân Tam bảo, không còn lại một chút e dè nào nữa cả. Ở trong những cách thức quy y thấp hơn, vẫn còn một phần nào đó của cái tôi giả định này được giữ lại; đó là hành động quy y với một mức độ e dè nhất định. Tuy nhiên, những cách thức quy y thấp hơn này là những bước đi rõ ràng nhằm hướng tới cách thức quy y cao nhất, và chúng cần được gieo trồng một cách có ý thức. Tương tự như ở trong bất kỳ một sự phát triển hài hoà nào của tâm, ở đây, một cấp độ phát triển cao hơn cũng sẽ không loại trừ các cấp độ thấp hơn, mà thay vào đó là hấp thụ chúng vào phạm vi rộng lớn hơn của nó. Do đó, để có được một bức tranh rõ ràng hơn về bốn cách thức quy y này, chúng ta sẽ bắt đầu từ cấp độ thấp nhất và đi dần lên đến cấp độ cao nhất.

I. Cách thức quy y đầu tiên là *cung kính đảnh lễ* (*pañipāta* - hình thức biểu lộ sự tôn kính), được thể hiện bằng câu nguyện: “Kể từ hôm nay trở đi, con xin chấp tay cung kính đảnh lễ đến Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn. Mong các Ngài hãy biết đến con!”

Đảnh lễ là một thái độ về mặt tinh thần của sự cung kính, thể hiện thông qua hành động và lời nói, xuất phát từ sự nhận biết và trân trọng một điều gì đó cao cả hơn bản thân mình. Nó phá vỡ lớp vỏ đầu tiên và cũng là cứng rắn nhất của ngã mạn và sự ngu dốt tự mãn, vốn không biết điều gì tốt hơn cái tôi nhỏ bé của chính mình. Khi gặp một điều gì đó cao cả hơn, kể cả động vật lẫn những con người chưa phát triển, dù là ở thời kỳ “nguyên thủy” hay “văn minh”, thường sẽ phản ứng bằng sự ngờ vực, sợ hãi, bỏ chạy, tấn công, oán giận, thù địch hoặc ngược đãi; bởi vì, họ chỉ có thể nhìn thấy điều cao cả hơn đó như là một sự khác biệt, xa lạ, và do đó là đáng ngờ. Tuy nhiên, nếu một người chào đón điều cao cả hơn mình với một sự tôn trọng, ngưỡng mộ, cũng như mong muốn noi theo thì đó là dấu hiệu của một cái tâm đã thực sự phát triển. Do đó, nhận biết và trân trọng một điều gì đó cao cả hơn bản thân mình là điều kiện tiên quyết cho sự phát triển tâm linh, và sự cung kính đích thực xuất phát từ đó cũng sẽ hình thành nên nền tảng cho việc tu dưỡng giới hạnh.

Bởi vì lý do này, ở trong mối quan hệ của người Phật tử với Đấng tối cao, ba ngôi Tam bảo, lòng cung kính đích thực được đặt lên hàng đầu. Như là một cách thức quy y, cung kính đảnh lễ là sự biểu lộ một cách tự nhiên của lòng tôn kính sâu sắc, cảm nhận được khi hay biết đến sự tồn tại và ý nghĩa của sự quy y, của sự nương tựa vào nơi Tam bảo. Đó là phản ứng mang tính cảm xúc của lòng biết ơn, của sự cung kính

và của cả sự hân hoan, khi cảm nhận được đầy đủ tầm quan trọng của một sự thật to lớn rằng, thực có một nơi nương tựa để giải thoát mình khỏi cái thế giới đầy rẫy đau khổ này. Do đó, ở trong các Bản chú giải, cách thức quy y này không được mô tả như là các hành động thờ phụng theo thói quen của những Phật tử tín tâm, mà nó được mô tả như là một sự chuyển hóa vô cùng cảm xúc của một vị Bà-la-môn lớn tuổi, một người đã xúc động sâu sắc, và phủ phục đánh lễ dưới Đức Thế tôn, ôm lấy và hôn chân của Ngài.

Cung kính đánh lễ đại diện cho khía cạnh cảm xúc của việc quy y, là một hành động có ý thức của đức tin. Thông qua sự đơn thuần và khiêm nhường của nó, việc đánh lễ bằng cả thân, khẩu và ý sẽ chuẩn bị cho vị đệ tử về mặt cảm xúc để hoàn toàn buông bỏ. Đây là một bước không thể thiếu, nhưng do nó vẫn còn bị thiếu hụt về mặt hiểu biết và quyết tâm, nên sẽ cần phải bổ sung thêm hai giai đoạn quy y kế tiếp.

II. Trong khi việc cung kính đánh lễ vẫn còn là một mối quan hệ xa cách, mang tính một phía đối với Tam bảo, nghĩa là vị Phật tử tín tâm vẫn còn ở phía bên ngoài sân của thánh địa, bước tiếp theo — *chấp nhận bản thân mình là một người đệ tử của Tam bảo* (*sisṣa bhāva' ūpaṅgamaṇa*) — sẽ dẫn vị ấy bước qua cánh cửa vào bên trong. Vị ấy thệ nguyện rằng: “Kể từ hôm nay trở đi, con nguyện làm người đệ tử của Đức Phật, làm người đệ tử của Giáo pháp, làm người đệ tử của Tăng đoàn. Mong các Ngài hãy biết đến con!” và qua lời

thệ nguyện này, vị đệ tử tìm đến nương tựa ở nơi trí tuệ tối thượng, mở lòng mình đón nhận ảnh hưởng tràn ngập của nó.

Sự cung kính và khiêm nhường có được trước đó nhờ vào việc chân thành cung kính đánh lễ đã mang lại cho vị đệ tử quyền để bước vào nơi thánh địa của trí tuệ. Chỉ khi được tiếp cận với một thái độ cung kính như vậy, thì vị đạo sư, bậc thầy tâm linh của phương Đông, mới có thể truyền đạt kiến thức của mình. Bởi vì, những phẩm chất này là dấu hiệu đầu tiên cho thấy vị đệ tử đã sẵn sàng để tiếp nhận.

Nếu việc quy y được thực hiện dưới vai trò của một người đệ tử, cuộc sống sẽ trở thành một hành trình liên tục của học hỏi, của sự điều chỉnh tâm mình theo những tiêu chuẩn được đặt ra bởi Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn. Phẩm chất của một con người trí tuệ là luôn sẵn lòng và khao khát học hỏi. Quá trình học hỏi sẽ thiết lập một mối quan hệ tương hỗ giữa vị thầy, giáo lý và người học trò, để cho phép một sự tiếp nhận dần dần và từng phần diễn ra. Nhờ đó, người học trò có thể tiếp thu trí tuệ của vị thầy và biến nó trở thành của riêng mình.

Sự chấp nhận bản thân mình là một người đệ tử đại diện cho khía cạnh lý trí của việc quy y, mà ở đây là một hành động có ý thức của hiểu biết. Nó cung cấp những lý do đầy đủ và thỏa đáng cho hành động cung kính đánh lễ, và bằng cách đó, làm tăng thêm sức

mạnh cũng như lòng trung thành của sự cung kính. Nhưng con người chúng ta không phải lúc nào cũng luôn là một con người của tín tâm hoặc là một con người của học hỏi. Nếu chỉ có mỗi đức tin và sự hiểu biết không thôi thì vẫn còn nhiều điều trong cuộc sống này không thể dễ dàng nắm vững được. Nó còn đòi hỏi cả một ý chí mạnh mẽ và sự quyết tâm, cùng với các kỹ năng có được từ những trải nghiệm lâu dài, để có thể thay đổi hướng đi của những hoạt động đa dạng thường ngày trong cuộc sống hướng về nơi chốn của sự nương tựa. Nhiệm vụ dần dần biến nơi nương tựa trở thành trung tâm cuộc sống của vị đệ tử sẽ được thực hiện bằng cách thức quy y thứ ba.

III. Ở cấp độ thứ ba, vị đệ tử nhận *Tam bảo làm lý tưởng dẫn đường của mình (tappārāyanatā)*, thệ nguyện rằng: “Kể từ hôm nay trở đi, Đức Phật là lý tưởng dẫn đường của con, cũng như vậy, Giáo pháp là lý tưởng dẫn đường của con và Tăng đoàn là lý tưởng dẫn đường của con. Mong các Ngài hãy biết đến con!” Khi thực hiện cách thức quy y này, vị đệ tử thệ nguyện rằng: Bản thân mình sẽ từng bước đặt mọi hoạt động thiết yếu của cuộc đời mình dưới sự hướng dẫn của những lý tưởng được thể hiện trong Tam bảo. Vị ấy thệ nguyện sẽ dồn hết sức lực vào nhiệm vụ khắc ghi dấu ấn Tam bảo thiêng liêng này vào cuộc sống cá nhân của mình cũng như vào cả môi trường xung quanh, trong chừng mực mà vị ấy có thể vượt qua được các kháng cự gặp phải. Xét về phương diện lý tưởng dẫn đường, là yếu tố quyết định của cuộc

sống, Tam bảo đòi hỏi một sự cống hiến trọn vẹn trong phạm vi của các hoạt động ở bên ngoài.

Tuy nhiên, sự hiến dâng mình dưới chân Tam bảo này vẫn chưa phải là hình thức quy y cao nhất. Ở bên trong tâm của vị đệ tử vẫn còn tồn tại một sự khác biệt giữa mục tiêu cao quý và con người đang hành động hướng tới mục tiêu đó. Cái bản ngã hão huyền vẫn được duy trì: Nó vui mừng khi gặt hái thành công và sẽ buồn rầu khi gặp phải thất bại. Xét theo một góc độ vi tế thì thay vì ba ngôi Tam bảo, chính bản thân các hành động hướng tới mục tiêu cao quý lại trở thành nơi nương tựa. Nếu sự đồng nhất giữa cái tôi và các hành động hướng tới mục tiêu chưa được trọn vẹn, bản ngã sẽ ẩn mình ở trong các hành động như cách nó thường làm và né tránh lời kêu gọi xả bỏ một cách trọn vẹn vào nơi quy y đích thực, Tam bảo. Một sự tiến bộ vượt qua bước này chỉ có thể thành tựu nếu sự hiến dâng cho lý tưởng dẫn đường được thực hiện một cách tách rời, xả bỏ, mà không mong cầu bất kỳ một phần thưởng nào.

IV. Thái độ xả bỏ đối với hành động là một trong rất nhiều hoa trái thu hoạch được ở cấp độ quy y cuối cùng: Một sự đầu hàng, xả bỏ hoàn toàn của cái tôi dưới chân Tam bảo (*atta-sanniyyātana*). Cách thức quy y này của một con người thế tục sẽ không giành chỗ cho bất kỳ một sự dè dặt nào nữa cả. Tuy nhiên, theo một ý nghĩa nhất định thì nó không đòi hỏi bất cứ một điều gì; Bởi vì, nếu sự hiểu biết chân chính đã

cho chúng ta biết trước đó rằng, không có gì có thể đạt được ở trong vòng luân hồi của đau khổ (*saṃsāra*), vốn dĩ là khía cạnh khách quan của bản ngã, thì cũng không có gì có thể bị mất đi với sự buông bỏ bản ngã này, vốn dĩ là khía cạnh chủ quan của vòng luân hồi. Và mặc dù việc buông bỏ bản ngã này vốn dĩ là việc từ bỏ vô minh, nhưng nó lại là một sự buông bỏ rất khó khăn, như tất cả chúng ta đều biết. Tuy nhiên, nếu muốn giải thoát khỏi những ràng buộc của vòng luân hồi, thì sự buông bỏ này phải được hoàn thành vào một thời điểm nào đó, và như vậy thì nó luôn có thể được hoàn thành vào ngày hôm nay hoặc là vào ngày mai.

Giải thưởng cao nhất chỉ thắng được bằng một sự đánh cược cao nhất, bằng sự buông bỏ cái tôi ảo tưởng này, điều đã nắm giữ quá nhiều quyền lực đến mức phải cần đến một nỗ lực mạnh mẽ nhất để phá vỡ nó. Khi quy y theo hình thức buông bỏ bản ngã hoàn toàn, theo một cách thức khiêm nhường của chính mình, vị đệ tử sẽ noi theo tấm gương của các Vị thánh, người đã tuyên bố với kẻ thù nội tâm của mình — được nhân cách hóa bằng hình ảnh của Ma vương (*Māra*) — trong cuộc chiến đấu vĩ đại cuối cùng trước khi giác ngộ như sau:

*Ta mang cỏ muñja,
Vững thay, đây đời sống,
Thà ta chết chiến trận,
Tốt hơn, sống thất bại.*

Cỗ muñja được gắn lên chòm mũ sắt của những chiến binh Ấn Độ cổ đại thuở xưa, những người bước vào trận chiến với lời thề “chiến đấu hoặc là chết”. Nó cũng nên là biểu tượng của một người chiến binh tâm linh. Nếu còn bất kỳ một sự dè dặt nào, hối tiếc hay miễn cưỡng, thì đó sẽ chỉ là một nỗ lực nửa vời thay vì là một nỗ lực toàn tâm toàn ý, là điều duy nhất có thể mang lại được chiến thắng.

Một khi đã thực hiện nghiêm túc cách thức quy y của sự buông bỏ hoàn toàn cái bản ngã này, một cảm giác nhẹ nhõm, vô tư và không sợ hãi sẽ thấm nhuần vào tâm của vị đệ tử. Một cái tôi đã được buông bỏ sẽ không thể và cũng không cần phải sợ hãi về cuộc đời đã được xả bỏ và giờ đây, những gì còn giữ lại chỉ là niềm tin về một mục đích rõ ràng, được sử dụng để đạt đến sự chứng ngộ cao thượng nhất. Do đó, vào thuở ban đầu của Giáo pháp, khi quyết tâm bước chân vào “lĩnh vực hoạt động tâm linh” và lựa chọn một đề mục thiền để tập cho đến khi thành tựu đạo quả A-la-hán, các vị ấy bắt đầu công việc này bằng cách phát nguyện buông bỏ bản ngã hoàn toàn, như được dạy trong **Thanh Tịnh Đạo** (III, 123-127¹⁵⁵) như sau:

¹⁵⁴ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt3.htm>

¹⁵⁵ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-thanhtinh-dao/ttd-03b.htm>

Đến gần thiện tri thức, hành giả cần phải hầu hạ đấng Thế Tôn, đấng Giác ngộ, hay một bậc thầy, và nên xin một đề mục quán tưởng với một tâm ý chân thành, quyết định.

Vị ấy nên hầu hạ đức Thế Tôn, Đấng Giác ngộ với cách như sau: “Bạch Đức Thế Tôn, con xin xả bỏ thân mạng này của con để hầu hạ Ngài”. Bởi vì nếu không quy phục hết cả thân mạng của mình như thế, thì khi sống ở một nơi xa xôi hẻo lánh, vị ấy không thể kiên cố khi gặp một vật đáng sợ xuất hiện và vị ấy có thể trở lại một trú xứ ở làng mạc, giáo thiệp với thế tục, tầm cầu bất đáng và đi đến tàn mạt. Nhưng khi hành giả đã quy phục toàn thể tánh mạng như vậy thì không còn nỗi sợ hãi nào khởi lên trong vị ấy, nếu một đối tượng khủng khiếp xuất hiện. Quả vậy, chỉ có niềm hoan lạc khởi lên nơi hành giả khi nghĩ rằng: “Há ta đã không quy phục toàn thể tánh mạng nơi đức Thế tôn hay sao?”

Khi quy phục tánh mạng cho một bậc thầy, người ấy nên nói: “Bạch Đại đức, con xin quy phục tánh mạng nơi Đại đức”. Bởi vì một người chưa quy phục, thì trơ lì không chịu sửa đổi, khó dạy, không nghe lời khuyên can, đi bất cứ chỗ nào người ấy muốn, mà không hối ý vị thầy. Do đó, vị thầy không giúp đỡ người ấy bằng tài thí hoặc pháp thí, không huấn luyện cho vị ấy về thiền đạo. Vì không tìm được hai sự giúp đỡ này, nên người ấy không có chân đứng trong Giáo pháp, và chẳng bao lâu vị ấy sẽ xuống đến độ làm quấy hoặc hoàn tục.

Tất nhiên là đối với cách thức quy y bằng sự buông bỏ hoàn toàn cái tôi này thì vẫn còn xa mới đạt đến sự

đoạn tận hoàn toàn tính vị kỷ cũng như ảo tưởng về một cái tôi, nhưng nó lại là một phương tiện mạnh mẽ để đạt được mục đích đó. Nó đánh dấu bước chuyển đổi từ sự quy y mang tính thế gian hay thế tục mà nó vẫn còn thuộc về, sang sự quy y siêu thế mà nó hướng đến.

Cách thức quy y bằng sự buông bỏ hoàn toàn cái tôi được trình bày trong các Bản chú giải với các lời nguyện như sau: “Kể từ hôm nay trở đi, con nguyện quy phục hoàn toàn cái tôi này ở nơi Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn. Con nguyện cung kính quy phục tánh mạng này ở nơi Bạc Giác ngộ, con nguyện cung kính quy phục tánh mạng này ở nơi Giáo pháp, con nguyện cung kính quy phục tánh mạng này ở nơi Tăng đoàn. Con nguyện cung kính quy phục tánh mạng của mình ở nơi các Ngài. Cho đến khi cuộc sống này chấm dứt, con nguyện quy y ở nơi Đức Phật. Đức Phật là nơi nương tựa, là nơi trú ẩn, là nơi bảo vệ của con. Cho đến khi cuộc sống này chấm dứt, con nguyện quy y ở nơi Giáo pháp. Giáo pháp là nơi nương tựa, là nơi trú ẩn, là nơi bảo vệ của con. Cho đến khi cuộc sống này chấm dứt, con nguyện quy y ở nơi Tăng đoàn. Tăng đoàn là nơi nương tựa, là nơi trú ẩn, là nơi bảo vệ của con.”

Ngay cả trong hình thái ở bên ngoài của nó, cách thức quy y này khác với ba cách thức trước ở chỗ nó không có lời kêu gọi làm chứng cuối cùng: “Mong các Ngài hãy biết đến con.” Từ điều này, chúng ta có thể

kết luận rằng, lời thệ nguyện sâu sắc nhất trong cách thức quy y cuối phải được thực hiện bí mật ở trong tâm mình, là phù hợp với tính thiêng liêng của một sự quyết tâm như vậy. Do đó, sẽ không cần phải có một sự làm chứng, như là một hình thức hỗ trợ về mặt giới hạnh, cho việc giữ gìn lời thệ nguyện nữa; Bởi vì, một yêu cầu như vậy sẽ chỉ chứng tỏ rằng, việc thực hiện cách thức quy y này là chưa phù hợp. Bất kỳ một lời tuyên bố công khai nào cũng sẽ chỉ làm giảm đi chân giá trị tối cao của lời thệ nguyện, và sẽ khiến cho việc tuân giữ trở nên khó khăn hơn, do bởi nó làm cho vị đệ tử trở nên quá tự ti hoặc thậm chí quá kiêu ngạo. Không cần phải nói, việc cố tình phô trương lời thệ nguyện sẽ phá hỏng chính mục đích của nó, bởi vì làm như vậy là khẳng định lại cái bản ngã đang cần phải buông bỏ.

Ở đây, cách thức quy y dài dòng hơn này của sự buông bỏ bản ngã, được mở rộng lên từ những chú thích ngắn gọn trong **Thanh Tịnh Đạo**, lần đầu tiên được dịch sang ngôn ngữ phương Tây. Bản gốc tiếng Pāli của nó dường như cũng ít được chú ý đến ở trong thời đại của chúng ta. Khi mô tả cách thức quy y này ở đây, chúng tôi hy vọng rằng, nó sẽ được đón nhận với một lòng tôn kính xứng đáng với sự cung kính cổ xưa đã được dành cho nó, thiêng liêng với những nỗ lực và thành tựu của các vị thánh đã thực hiện pháp hành này. Chúng tôi cũng nghiêm túc yêu cầu rằng, cách thức quy y này không được thực hiện một cách hời hợt cho mục đích sùng kính thông

thường, và rằng lời thệ nguyện này không nên được thực hiện một cách hấp tấp do bởi một sự nhiệt tâm nhất thời. Lời thệ nguyện trang trọng này chỉ nên được thực hiện sau khi đã thử thách sức mạnh tâm linh và sự kiên trì của một người trong một thời gian dài, thông qua những sự tuân giữ và buông bỏ ở mức độ nhỏ bé hơn. Chúng ta cần cẩn thận không biến những điều cao quý nhất của tâm linh trở nên rẻ rúng và tầm thường, bằng việc tiếp cận chúng một cách quá nhanh chóng, bằng việc nói về chúng một cách quá liến thoắng, hoặc là bằng cách nắm lấy chúng và rồi lại buông tay khi sự hứng thú phai nhạt hoặc khi những “ngón tay yếu ớt” của chúng ta mỏi mệt. Như vậy, nếu không chắc chắn về sức mạnh tâm linh của mình, chúng ta không nên tự mình gánh lấy những đòi hỏi khắc nghiệt của việc buông bỏ cái tôi này, mà thay vào đó, hãy nương tựa vào những cách thức quy y thấp hơn. Bởi vì, các cách thức quy y đó cũng sẽ chứng tỏ là những trợ thủ đắc lực để đạt đến những thành tựu tâm linh cao cả.

Khi vận dụng một cách thông minh bốn cách thức quy y cổ xưa này, chúng ta sẽ bảo tồn được pháp hành tu tập Phật giáo phổ biến nhất, quy y Tam bảo, để nó không trở nên cũ kỹ và vô hiệu. Chúng ta có thể biến nó trở thành một dòng chảy mang lại sự sống từ lòng cung kính, mà một ngày nào đó, nó sẽ đưa chúng ta đến với hải đảo cuối cùng của bình yên, đến Niết-bàn, nơi mà người quy y và nơi quy y được hoà vào làm một.

Tứ vô lượng tâm

Giới thiệu

Bốn trạng thái tâm cao thượng (Tứ vô lượng tâm) như được Đức Phật dạy bao gồm: Từ (*mettā*), Bi (*karuṇā*), Hỷ (*mudītā*), và Xả (*upekkhā*).

Trong tiếng Pāli, ngôn ngữ được sử dụng để ghi chép kinh điển Phật giáo, bốn trạng thái tâm cao thượng này được gọi là *Brahma-vihāra*. Thuật ngữ này có thể được dịch là: Trạng thái tâm tuyệt hảo, cao quý hoặc siêu việt; hoặc cũng có thể được dịch là: trí xúr giống như Phạm Thiên, Chư Thiên hoặc là trí xúr thiêng liêng.

Bốn trạng thái tâm này được gọi là tuyệt hảo hay cao thượng bởi vì chúng là cách thức ứng xử đúng đắn hoặc là lý tưởng đối với chúng sinh (*sattesu sammā patipattī*). Trên thực tế, chúng đưa ra câu trả lời cho mọi tình huống phát sinh từ các giao tiếp xã hội. Chúng là những nhân tố tuyệt vời xóa bỏ các căng thẳng, mang lại bình yên cho các xung đột xã hội, cũng như chữa lành các vết thương gặp phải trong cuộc đấu tranh sinh tồn. Chúng san bằng các rào cản xã hội, xây dựng những cộng đồng hòa hợp, đánh thức lòng độ lượng lâu nay đang ngủ quên, khơi dậy

niềm vui và hy vọng đã bị bỏ rơi từ lâu, cũng như thúc đẩy tình huynh đệ giữa con người với nhau nhằm chống lại các thế lực của lòng vị kỷ.

Tứ vô lượng tâm (*Brahma-vibhāra*) xung khắc với tâm sân, và chúng có phẩm tính tương tự với phẩm tính của chư Phạm Thiên (*Brahmā*), là các vị thần linh, nhất thời cai quản ở các cõi giới cao hơn, trong tổng thể bức tranh truyền thống của Phật giáo về vũ trụ này. Trái ngược với nhiều quan niệm khác về các vị thần, ở cả phương Đông lẫn phương Tây, những vị được các tín đồ của họ xem là hiện thân cho sự tức giận, phẫn nộ, ghen tị cũng như “sự phẫn nộ chính đáng”, chư Phạm Thiên (*Brahmā*) là những vị tự do khỏi mọi sân hận; và những ai chuyên cần phát triển bốn trạng thái tâm cao thượng này, bằng giới hạnh và hành thiền, được cho là sẽ trở nên ngang hàng với chư Phạm Thiên (*brahmā-samo*). Nếu các tâm cao thượng ấy trở thành một sức ảnh hưởng mang tính chủ đạo trong tâm của mình, vị ấy sẽ được tái sinh vào những cõi giới phù hợp, cõi Phạm Thiên. Do đó, những trạng thái tâm cao thượng này được xem là *các trú xứ giống như Chư Thiên, Phạm Thiên*.

Chúng được gọi là *trú xứ* (*vibhāra*) bởi vì chúng nên trở thành nơi an trú thường xuyên của tâm, nơi chúng ta cảm thấy “như là ở nhà”; Chúng không nên chỉ là những nơi dành cho các cuộc ghé thăm hiếm hoi và ngắn ngủi, rồi lại nhanh chóng bị lãng quên. Nói một cách khác, tâm của chúng ta cần phải được thấm đẫm

hoàn toàn bởi các trạng thái tâm cao thượng này. Chúng nên trở thành những người bạn đồng hành không thể tách rời, và chúng ta cần phải luôn chánh niệm về chúng ở trong mọi hoạt động thường ngày. Như đã được dạy trong **Kinh Từ Bi (Mettā Sutta)**, bài hát về tâm từ, rằng:

*Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
Bao giờ còn thức tỉnh,
Giữ niệm từ bi này,
Thân tâm thường thanh tịnh,
Phạm hạnh chính là đây.
Kinh Từ Bi¹⁵⁶*

Bốn tâm cao thượng này, từ, bi, hỷ và xả, cũng còn được gọi là các tâm *vô biên xứ* (*appamaññā*), bởi vì ở trong sự hoàn hảo và bản chất đích thực của chúng, chúng không nên bị thu hẹp lại bởi bất kỳ một giới hạn nào về phạm vi mà chúng mở rộng ra cho các chúng sinh. Chúng nên là rộng rãi và không thiên vị, không bị ràng buộc bởi bất kỳ một sở thích hay định kiến có lựa chọn nào. Một cái tâm đã đạt đến sự vô biên của trú xứ Phạm Thiên sẽ không còn chứa đựng bất kỳ một sân hận nào về quốc gia, chủng tộc, tôn giáo hay giai cấp.

Tuy nhiên, trừ phi đã được bén rễ sâu sắc ở trong một mối quan hệ tự nhiên và mạnh mẽ với một cái tâm cao thượng như vậy, chắc chắn sẽ không hề là dễ dàng để

¹⁵⁶ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://thuvienhoasen.org/a10457/kinh-tu-bi-metta-sutta>

chúng ta thực hiện việc áp dụng tâm vô biên xứ này trong cuộc sống thông qua các nỗ lực có chủ đích mang tính ý chí cũng như chẳng phải là dễ dàng gì để có thể nhất quán tránh được mọi hình thức hay mức độ của sự thiên vị. Để làm được điều đó, trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta sẽ phải sử dụng bốn tâm cao thượng này không chỉ như là những nguyên tắc của giới hạnh cũng như là các đối tượng để quán niệm, mà còn phải sử dụng chúng như là những đề mục của một pháp hành được gọi là Tu tập Tứ vô lượng tâm (*Brahma-vibhāra-bhāvanā*), là pháp hành thiền phát triển tứ vô lượng tâm. Với sự hỗ trợ của bốn tâm cao thượng này, mục đích trên thực tế là để thể nhập vào các tầng thiền định cao cấp, là các tầng mức tập trung cao của tâm lên một đề mục thiền, được gọi là *jhāna*, “an chỉ tĩnh”. Thực hành thiền định với đề mục thiền là tâm từ, bi và hỷ có thể đưa đến việc thể nhập vào ba tầng thiền an chỉ tĩnh đầu tiên, trong khi cần phải thực hành thiền định với đề mục thiền là tâm xả mới dẫn đến tứ thiền, tầng thiền an chỉ tĩnh thứ tư, mà trong đó xả là yếu tố quan trọng nhất.

Nhìn chung, việc kiên trì tu tập tứ vô lượng tâm sẽ mang lại hai hiệu quả tuyệt vời: Thứ nhất, nó sẽ khiến cho bốn tâm cao thượng này thấm sâu vào trong tâm của vị ấy, biến chúng trở thành những thái độ tự động mà không dễ dàng bị phá vỡ; Thứ hai, nó sẽ làm nổi bật lên cũng như đảm bảo sự mở rộng vô biên xứ của chúng, trình bày phạm vi bao trùm của chúng. Thực tế là những hướng dẫn chi tiết trong kinh điển Phật

giáo về pháp hành tu tập tứ vô lượng tâm rõ ràng là nhằm mục đích dần dần khai mở tính vô biên xứ của các tâm cao thượng này. Chúng phá vỡ một cách có hệ thống mọi rào cản hạn chế việc áp dụng chúng đối với các cá nhân hay ở trong những nơi chốn cụ thể.

Trong các bài tập thiền tứ vô lượng tâm, việc lựa chọn những người mà tâm từ, bi hoặc hỷ được hướng đến sẽ tiến triển từ dễ đến khó. Ví dụ, khi thực hành thiền tâm từ, thiền sinh bắt đầu với ước nguyện cho sự an lạc của chính mình, sử dụng nó làm điểm tham chiếu để mở rộng ra dần dần: “Cũng giống như ước mong cho chính mình được an lạc và tự do thoát khỏi mọi đau khổ, cũng như vậy, cầu mong cho *người ấy*, cầu mong cho *tất cả mọi chúng sinh* đều được an lạc và tự do thoát khỏi mọi đau khổ!” Sau đó, thiền sinh tiếp tục rải tâm từ đến một người mà vị ấy có lòng kính trọng yêu mến, chẳng hạn là một vị thầy của mình; rồi tiếp tục rải đến những người thân yêu của mình, đến những người mà vị ấy không thương - không ghét, và cuối cùng là đến những kẻ thù của vị ấy, nếu có, hoặc là đến những người mà vị ấy không thích. Bởi vì pháp hành này liên quan đến lợi ích của những người đang sống, nên thiền sinh không nên chọn những người đã chết để hướng tâm mình đến; Vị ấy cũng nên tránh chọn những người mà vị ấy có thể khởi lên những cảm giác hấp dẫn về mặt dục lạc.

Sau khi đã có thể hoàn tất bài tập khó khăn nhất, việc rải tâm từ đến những người mình không thích, bây

giờ đến lúc thiền sinh cần phải “phá bỏ toàn bộ các rào cản” (*sīmā-sambheda*). Không phân biệt giữa bốn loại người được liệt kê ở trên, vị ấy cần rải tâm từ đến họ một cách đồng đều. Ở giai đoạn này, thiền sinh sẽ đạt đến các tầng định cao hơn: với sự xuất hiện các hình ảnh phản chiếu ở trong tâm (*paṭibhāganimitta* - quang tướng), đạt đến “cận định” (*upacāra-samādhī*), và rồi vị ấy tiến triển đến trạng thái định tâm hoàn toàn (*appanā*) trong tầng thiền an chỉ tịnh thứ nhất, rồi lại tiếp tục tiến triển lên các tầng thiền định cao hơn.

Với bài tập mở rộng về mặt trú xứ, việc thực hành bắt đầu với những người ở ngay xung quanh mình, ví như gia đình, sau đó mở rộng đến những nhà hàng xóm, rồi đến toàn bộ con phố, thị trấn, đất nước, các quốc gia khác và ra đến toàn bộ thế giới. Với bài tập “mở rộng ra các phương”, tâm từ của thiền sinh trước hết hướng về phía đông, rồi đến phía tây, phía bắc, phía nam, ở giữa, hướng lên trên và cuối cùng là hướng xuống dưới.

Những nguyên tắc thực hành tương tự cũng được áp dụng cho thiền tâm bi, thiền tâm hỷ, và thiền tâm xả, với những khác biệt nhất định trong việc lựa chọn đối tượng làm đề mục thiền. Chi tiết của các pháp hành này có thể được tìm thấy trong kinh văn (tham khảo **Thanh Tịnh Đạo — Visuddhimagga**, Chương IX).

Mục đích cuối cùng của việc đạt đến các tầng thiền tứ vô lượng tâm này (*Brahma-vihāra-jhāna*) là để tạo ra

một trạng thái tâm làm nền tảng vững chắc cho trí tuệ giải thoát, là một sự hiểu biết sâu sắc về bản chất thực sự của mọi sự vật và hiện tượng (vạn pháp), vốn dĩ là vô thường, khổ và vô ngã. Một cái tâm đạt đến tầng thiền được tạo ra từ các tâm vô lượng sẽ là một cái tâm thuần khiết, an tịnh, vững chắc, bình thản cũng như tự do thoát khỏi các tâm ích kỷ thô tháo. Đây chính là sự chuẩn bị kỹ càng cho mục tiêu giải thoát cuối cùng, chỉ có thể đạt được thông qua một tuệ giác xuyên thấu.

Những nhận xét trên đây cho thấy có hai cách để tu tập phát triển tứ vô lượng tâm bao gồm: (1) Duy trì cách cư xử đúng đắn trong cuộc sống thường nhật cũng như duy trì một sự định hướng đúng đắn cho suy nghĩ; và (2) Thực hành thiền định có phương pháp hướng đến các tầng thiền an chỉ tịnh. Hai cách thức này hỗ trợ lẫn nhau. Thực hành thiền định có phương pháp sẽ giúp từ, bi, hỷ và xả trở nên tự động. Nó giúp tâm trở nên vững vàng và định tĩnh hơn, chống cự lại được vô số những phiền não trong cuộc sống, là những thứ thách thức chúng ta duy trì bốn phẩm chất cao quý này ở trong suy nghĩ, hành động và lời nói.

Mặt khác, nếu cách cư xử trong cuộc sống hàng ngày của thiền sinh ngày càng được ảnh hưởng bởi những tâm cao quý này, thì tâm của vị ấy sẽ ngày càng ít chứa đựng sân giận, căng thẳng và cấu kỉnh, là những thứ mà phản xạ của chúng ở trong tâm thường xâm

nhập một cách vi tế vào trong các khoá thiền, gây nên chứng “trạo cử”. Cuộc sống và suy nghĩ hàng ngày của chúng ta có một ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm thiền của mình; chỉ khi khoảng cách giữa chúng được thu hẹp liên tục thì mới có cơ hội cho một sự tiến bộ ổn định trong thiền cũng như cơ hội đạt được mục tiêu cao nhất của thiền tập.

Tu tập tứ vô lượng tâm sẽ được hỗ trợ bằng việc liên tục quán niệm về các phẩm tính của chúng, về những lợi ích mà chúng mang lại cũng như về những mối nguy hiểm đến từ những mặt đối lập của chúng. Đức Phật đã dạy rằng: *“Nếu một người suy xét và quán niệm về một điều gì đó trong một thời gian dài, tâm của vị ấy sẽ uốn cong về, sẽ nghiêng về điều đó”*.

Đoạn kinh cơ bản về tứ vô lượng tâm

(Trích dẫn từ kinh điển Phật giáo)

I. Nay các Tỳ-khưu, ở đây, vị Thánh đệ tử ấy với tâm câu hữu với từ, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

II. Nay các Tỳ-khưu, ở đây, vị Thánh đệ tử ấy với tâm câu hữu với bi, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

III. Nay các Tỳ-khưu, ở đây, vị Thánh đệ tử ấy với tâm câu hữu với hỷ, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với hỷ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

IV. *Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Thánh đệ tử ấy với tâm câu hữu với xả, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ; cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.*

Trường Bộ Kinh, 13¹⁵⁷

¹⁵⁷ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-1322.htm>

Quán niệm về Tứ vô lượng tâm

I. Tâm Từ (*mettā*)

Tâm từ, là tâm không có tham muốn sở hữu, biết rõ ý nghĩa sau cuối rằng, không có sự sở hữu cũng như không có người sở hữu: Đây là hình thức *thương yêu* cao cả nhất.

Tâm từ, là tâm không nói cũng như nghĩ tưởng về cái “tôi”, biết rõ rằng, cái gọi là “tôi” này chỉ thuần túy là một ảo tưởng.

Tâm từ, là tâm không lựa chọn cũng như loại trừ, biết rõ rằng, làm như vậy đồng nghĩa với việc tạo ra những những gì là trái ngược với chính *tình thương yêu* bao gồm: Sự ghét bỏ, mối ác cảm, và sân hận.

Tâm từ, là tâm bao gồm vào bên trong nó tất cả mọi chúng sinh: Lớn cũng như nhỏ, xa cũng như gần, dù là ở trên mặt đất, ở dưới nước hay ở trong không trung.

Tâm từ, là tâm bao gồm vào bên trong nó một cách không thiên vị tất cả mọi chúng sinh hữu tình, chứ

không chỉ những ai hữu ích đối với mình, làm mình vui hay làm mình thích thú.

Tâm từ, là tâm bao gồm vào bên trong nó tất cả mọi chúng sinh, dù là cao thượng hay thấp hèn, dù là tốt đẹp hay xấu ác. Những chúng sinh cao thượng và tốt đẹp được bao gồm ở trong tâm từ bởi vì *tình thương yêu* tuôn chảy đến các vị ấy một cách tự động. Những chúng sinh thấp hèn và xấu ác được bao gồm ở trong tâm từ bởi vì các vị ấy là những người cần đến *tình thương yêu* nhất. Đối với nhiều người trong số họ, hạt giống của những điều tốt đẹp có lẽ đã chết chỉ bởi do thiếu mất sự ấm áp để phát triển, nó đã chết đi bởi sự lạnh lẽo trong một thế giới không có tình thương yêu.

Tâm từ, là tâm bao gồm vào bên trong nó tất cả mọi chúng sinh, biết rõ rằng, tất cả chúng ta đều là những người lữ khách đồng hành trên nẻo đường luân hồi này — rằng tất cả chúng ta đều đang bị chế ngự bởi cùng một quy luật của khổ đau.

Tâm từ không là phải ngọn lửa của dục lạc, thứ sẽ đốt cháy, thiêu đốt và hành hạ, gây ra nhiều vết thương hơn là chữa lành, bùng lên vào lúc này, rồi lại tắt ngấm ngay sau đó, để lại một sự lạnh lẽo và cô đơn còn nhiều hơn trước.

Thay vào đó, *tâm từ* tựa như một bàn tay mềm mại nhưng chắc chắn đặt lên vai những chúng sinh ốm yếu, luôn giữ nguyên trong nó sự đồng cảm mà không

lượng lực cũng như không quan tâm đến bất kỳ phản ứng nào nó sẽ gặp phải. *Tâm từ* là sự mát mẻ dành cho những ai đang đốt cháy ở bên trong mình ngọn lửa của đau khổ và tham ái; là sự ấm áp mang lại sự sống cho những ai bị bỏ rơi lại ở trong sa mạc lạnh lẽo của sự cô đơn, cho những ai đang run lẩy bẩy trong cái lạnh giá của một thế giới không có tình yêu thương; cho những ai mà trái tim đã trở nên trống rỗng và khô cằn do bởi phải kêu cứu liên tục, do bởi đang ở trong một nỗi tuyệt vọng sâu thẳm nhất.

Tâm từ, là tâm cao quý siêu việt của trái tim và trí óc, thứ có ở bên trong nó sự hiểu biết, sự thấu hiểu cũng như sự sẵn sàng để cứu giúp.

Tâm từ, là tâm có sức mạnh cũng như mang lại sức mạnh, là *tình yêu thương* cao cả nhất.

Tâm từ, được Đấng Giác Ngộ gọi là “sự giải thoát của trái tim”, là “vẻ đẹp vô lượng nhất”, là *tình yêu thương* cao cả nhất.

Vậy thì biểu hiện cao cả nhất của *tâm từ* là gì?

Là để chỉ ra cho thế giới con đường dẫn đến sự đoạn diệt hoàn toàn mọi đau khổ, một con đường đã được Ngài, Đấng Thế Tôn, Đức Phật chỉ ra, bước đi và trọn vẹn hoàn thành đến cuối con đường.

II. Tâm Bi - Lòng trắc ẩn (*karuṇā*)

Thực tế là thế giới này tràn đầy khổ đau. Tuy nhiên, hầu hết mọi người lại nhắm mắt và bịt tai mình lại. Họ không nhìn thấy dòng nước mắt tuôn chảy không ngừng xuyên qua cuộc sống này; Họ không nghe thấy tiếng kêu khóc của khổ đau liên tục tràn ngập khắp thế gian này. Nỗi buồn hay niềm vui nhỏ nhoi của chính họ đã che kín mắt cũng như bịt kín tai của họ. Bị trói chặt ở trong sự ích kỷ của mình, trái tim của họ trở nên khô cứng và hẹp hòi. Với sự khô cứng và hẹp hòi này, làm sao họ có thể cố gắng phấn đấu cho bất kỳ một mục tiêu nào cao cả hơn được, để nhận ra rằng, chỉ có sự giải thoát khỏi những tham muốn ích kỷ mới mang lại sự tự do giải thoát bản thân mình khỏi mọi khổ đau?

Chính *tâm bi* (lòng trắc ẩn) sẽ gỡ bỏ cái rào cản nặng nề này, mở ra cánh cửa đến với tự do giải thoát, khiến cho một trái tim hẹp hòi trở nên rộng rãi như thế giới rộng lớn này. *Tâm bi* xua tan khỏi trái tim gánh nặng của trì trệ, một sức nặng làm tê liệt; Nó chấp cánh cho những ai đang dính mắc vào những vùng đất thấp trũng của cái tôi.

Thông qua *tâm bi*, sự thật về khổ được phơi bày một cách sống động ở trong tâm của chúng ta, kể cả khi chúng ta đã tự do thoát khỏi ảnh hưởng của khổ. Nó cho chúng ta một trải nghiệm phong phú về khổ đau, mà từ đó khiến chúng ta trở nên vững vàng, sẵn sàng đối mặt khi nó ập đến.

Tâm bi giúp chúng ta hòa giải với số phận của chính mình bằng cách trình bày cho chúng ta thấy cuộc sống của những người khác, mà thường là khó khăn hơn cuộc sống của mình rất nhiều.

Hãy nhìn vào dòng chúng sinh vô tận ở ngoài kia, cả con người lẫn muông thú, đang bị đè nặng bởi nỗi buồn và đau đớn! Luẩn quẩn ở trong vòng luân hồi bất tận này, trong quá khứ, chúng ta cũng đã từng mang trên mình gánh nặng mà mỗi người trong số họ đang mang. Hãy để ý đến điều đó và hãy mở lòng mình ra với *tâm bi*!

Và gánh nặng đau khổ này rất có thể lại là số phận của chính chúng ta thêm một lần nữa! Người nào ở hiện tại không có *tâm bi*, thì một ngày nào đó sẽ phải cầu xin nó. Nếu sự đồng cảm với người khác bị thiếu hụt, thì nó sẽ cần phải được tích lũy thông qua trải nghiệm lâu dài và đau đớn của chính mình. Đây là một quy luật vĩ đại của cuộc sống. Hãy hiểu điều đó và hãy tự bảo vệ chính mình!

Chúng sinh chìm đắm trong vô minh, lạc lối trong si ám, hấp tấp chuyển từ trạng thái đau khổ này sang trạng thái đau khổ khác, mà không biết nguyên nhân thực sự của khổ đau, và cũng không biết cách để thoát khỏi nó. Một sự thấu hiểu sâu sắc về quy luật tổng thể của đau khổ chính là nền tảng thực sự cho *tâm bi* (lòng trắc ẩn) của chúng ta. Nói một cách khác, nếu chỉ với bất kỳ một khía cạnh đơn lẻ nào của sự thật về

khổ không thôi thì sẽ không đủ để làm nền tảng cho *tâm bi*.

Do đó, *tâm bi* của chúng ta cũng sẽ bao gồm luôn cả những người mà ở hiện tại có thể là đang hạnh phúc, nhưng lại hành động với một cái tâm xấu ác và si ám. Trong những hành động ở hiện tại của họ, chúng ta sẽ thấy trước được trạng thái đau khổ ở tương lai của họ, và *tâm bi* sẽ khởi sinh lên từ đó.

Tâm bi của bậc trí không khiến cho họ trở thành nạn nhân của khổ. Suy nghĩ, lời nói và hành động của họ tràn đầy lòng trắc ẩn. Nhưng trái tim của họ lại không hề dao động; nó vẫn giữ nguyên ở trong một trạng thái bình yên và tĩnh lặng. Nếu không như vậy thì làm sao họ có thể cứu giúp được?

Cầu mong cho *lòng bi mẫn* khởi sinh lên ở trong tâm của chúng ta! Là một sự cao quý vô lượng của trái tim và trí óc, *tâm bi* đó hiểu biết, thấu hiểu cũng như sẵn sàng cứu giúp.

Tâm bi là sức mạnh cũng như mang lại sức mạnh: Đó là *lòng bi mẫn* cao cả nhất.

Vậy thì biểu hiện cao cả nhất của *tâm bi* là gì?

Là để chỉ ra cho thế giới con đường dẫn đến sự đoạn diệt hoàn toàn mọi đau khổ, một con đường đã được Ngài, Đấng Thế Tôn, Đức Phật chỉ ra, bước đi và

trộn vện hoàn thành đến cuối con đường.

III. Tâm Hỷ (*mudita*)

Không chỉ với tâm bi không thôi, hãy mở rộng tâm mình với cả *niềm vui cùng người khác*, tâm hỷ!

Thực ra, hạnh phúc và niềm vui mà chúng sinh có được thường chỉ là những điều khá bé nhỏ! Nên bất cứ khi nào có một chút hạnh phúc đến với họ, bạn hãy hoan hỉ lên vì ít ra là một tia sáng của niềm vui đã xuyên qua bóng tối cuộc đời của họ, xua tan màn sương xám xịt và tối tăm đang bao trùm lên trái tim của họ.

Cuộc sống của bạn sẽ tràn ngập niềm vui khi chia sẻ với hạnh phúc của người khác như thể đó là hạnh phúc của chính mình. Đã bao giờ bạn nhận thấy trong những khoảnh khắc hạnh phúc, nét mặt của một người lại thay đổi và trở nên rạng rỡ với niềm vui như thế nào chưa? Đã bao giờ bạn nhận thấy niềm vui khơi dậy lên những khát vọng và hành động cao thượng của một người, vượt quá khả năng bình thường của họ như thế nào chưa? Chẳng phải chính những trải nghiệm như vậy đã lấp đầy trái tim của chúng ta với một niềm hạnh phúc hân hoan hay sao? Sức mạnh để làm tăng thêm các trải nghiệm của *tâm hỷ* đó nằm ở ngay trong tầm tay của bạn, bằng cách tạo ra hạnh phúc cho người khác, bằng cách mang lại cho họ niềm vui và sự an ủi.

Chúng ta hãy dạy về niềm vui đích thực dành cho người khác! Rất nhiều người đã quên đi điều đó. Cuộc sống, mặc dù là tràn đầy sự đau khổ, nhưng nó cũng chứa đựng những suối nguồn của hạnh phúc và niềm vui mà hầu hết mọi người đều không biết đến. Chúng ta hãy dạy mọi người tìm kiếm và khám phá niềm vui đích thực nằm ở bên trong chính mình cũng như dạy họ hoan hỷ với niềm vui của người khác! Chúng ta hãy dạy họ cách khai mở niềm vui đến những tầm cao siêu thế hơn!

Một niềm vui cao thượng và siêu việt, *tâm hỷ*, là không hề xa lạ ở trong Giáo lý của Đấng Giác Ngộ. Nhưng đôi khi, Giáo lý của Đức Phật lại bị hiểu lầm là một giáo lý gieo rắc sầu bi. Hoàn toàn không phải như vậy, ngược lại Giáo pháp từng bước dẫn dắt đến một sự an lạc ngày càng thanh tịnh và cao quý hơn.

Tâm hỷ, là một trợ thủ trên con đường đoạn diệt hoàn toàn khổ đau. Không phải là người chìm đắm trong muộn phiền, mà là người có hỷ mới tìm thấy sự tĩnh lặng trong sáng, dẫn đến một trạng thái tâm thiền, quán niệm. Và chỉ với một cái tâm trong sáng và định tĩnh thì mới có thể thành tựu được trí tuệ giải thoát.

Niềm hoan hỷ của chúng ta dành cho người khác càng cao thượng và siêu việt đến đâu thì chúng ta lại càng chứng nghiệm được *tâm hỷ* của chính mình đến đó. Một lý do khiến chúng ta khởi lên *tâm hỷ* đến người khác là chúng ta biết rằng, cuộc sống cao quý của họ

sẽ đảm bảo được hạnh phúc cho họ ở trong cuộc đời này và cả ở những cuộc đời kế tiếp. Một lý do thậm chí còn cao quý hơn nữa khiến chúng ta khởi lên *tâm hy* đến người khác là chúng ta thấy được đức tin của họ vào Giáo pháp, thấy được sự hiểu biết của họ về Giáo pháp, cũng như sự thực hành Giáo pháp của họ. Chúng ta hãy nỗ lực nhằm mang đến cho họ sự *cứu giúp* của Giáo pháp! Chúng ta hãy nỗ lực để ngày càng có khả năng hỗ trợ họ được nhiều hơn!

Tâm hy là một sự cao quý siêu việt của trái tim và trí óc; Nó hiểu biết, thấu hiểu và sẵn sàng để cứu giúp.

Tâm hy là sức mạnh cũng như mang lại sức mạnh: Đó là niềm hoan hỉ cao cả nhất.

Vậy thì biểu hiện cao cả nhất của *tâm hy* là gì?

Là để chỉ ra cho thế giới con đường dẫn đến sự đoạn diệt hoàn toàn mọi đau khổ, một con đường đã được Ngài, Đấng Thế Tôn, Đức Phật chỉ ra, bước đi và trọn vẹn hoàn thành đến cuối con đường.

IV. Tâm Xả (*upekkhā*)

Tâm xả là một sự cân bằng hoàn hảo, không lay chuyển của tâm, có gốc rễ từ một trí tuệ sâu sắc.

Khi xem xét thế giới xung quanh mình cũng như nhìn vào bên trong trái tim của chính mình, hẳn là chúng ta thấy rõ rằng, việc đạt được và duy trì một sự cân bằng

ở trong tâm là khó khăn đến nhường nào.

Khi xem xét cuộc sống này, chúng ta sẽ nhận thấy nó cứ mãi liên tục dao động qua lại giữa những đầu trái ngược: Giữa thắng và trầm, giữa thành công và thất bại, giữa mất và được, giữa vinh quang và tội lỗi. Chúng ta cảm nhận được trái tim mình phản ứng như thế nào với tất cả những điều này: Hạnh phúc và đau khổ, vui sướng và tuyệt vọng, thất vọng và thỏa mãn, hy vọng và sợ hãi. Những con sóng cảm xúc này nâng chúng ta lên cũng như nhấn chìm chúng ta xuống; Và rồi ngay khi chúng ta vừa mới có được một chút bình yên thì một con sóng mới lại tiếp tục nhấn chìm chúng ta. Làm sao chúng ta lại có thể mong đợi đặt được chân mình lên đỉnh của những con sóng? Làm sao chúng ta có thể dựng lên toà nhà cuộc sống của mình ở giữa một đại dương luôn biến động này của sự tồn tại, nếu như không dựng nó lên ở trên một Hải đảo của sự xả lý?

Ở trong thế giới mà chúng ta đang sống, phần hạnh phúc nhỏ nhoi được ban tặng cho chúng sinh phần lớn chỉ được đảm bảo sau rất nhiều lần nếm trải và gánh chịu thất vọng, thất bại cũng như thua cuộc;

— Đó là một thế giới mà chỉ có thể với một lòng can đảm để bắt đầu lại, hết lần này đến lần khác, mới hứa hẹn thành công;

— Đó là một thế giới mà những niềm vui ít ỏi lớn lên ở giữa muôn vàn bệnh tật, chia ly và cái chết;

— Đó là một thế giới mà trong đó, những chúng sinh

chỉ vừa mới kết nối với chúng ta bằng *tâm lý*, thì ngay ở khoảnh khắc kế tiếp lại cần đến *tâm bi* của chúng ta — một thế giới như vậy hẳn cần đến *tâm xả*.

Tuy nhiên, loại tâm xả cần có phải được đặt trên nền tảng của một sự hiện diện mang tính tỉnh giác của tâm, chứ không phải ở trong một cái tâm mê mờ vô thường vô phạt. Nó phải là kết quả của một quá trình tu tập chăm chỉ, có chủ đích, chứ không phải là kết quả ngẫu nhiên từ một tâm trạng xảy ra trong thoáng chốc. Nhưng tâm xả sẽ không xứng đáng với tên gọi của nó nếu nó cứ phải được tạo ra bằng nỗ lực, hết lần này đến lần khác. Ở trong một hoàn cảnh như vậy, nó chắc chắn sẽ bị suy yếu và cuối cùng sẽ bị đánh bại bởi những thăng trầm trong cuộc sống. Ngược lại, một tâm xả đích thực phải có khả năng vượt qua tất cả những thử thách khắc nghiệt này cũng như có khả năng tái tạo sức mạnh từ những nguồn lực ở bên trong. Nó sẽ sở hữu được sức mạnh kháng cự và tự tái tạo này chỉ khi nó được gieo trồng lên từ một trí tuệ sâu sắc.

Vậy thì bản chất của tuệ giác ấy là gì? Đó là sự hiểu biết rõ ràng về nguồn gốc của mọi thăng trầm trong cuộc sống cũng như sự hiểu biết rõ ràng về bản chất đích thực của chính chúng ta. Chúng ta cần phải hiểu rằng, tất cả những trải nghiệm khác nhau mà chúng ta kinh qua đều là kết quả của nghiệp (*kamma*) của mình, là những hành động của thân, khẩu và ý được thực hiện ở trong cuộc sống hiện tại cũng như trong

những cuộc sống trước đây. Nghiệp chính là tử cung mà từ đó chúng ta được sinh ra (*kamma-yoni*), và dù muốn hay không, chúng ta vẫn phải làm vị “chủ nhân” không thể chuyển nhượng được cho những hành động của chính mình (*kamma-ssakā*). Tuy nhiên, ngay sau khi chúng ta thực hiện bất kỳ một hành động nào, quyền kiểm soát của chúng ta đối với nó sẽ bị mất đi: Trong khi đó, nó lại mãi mãi ở lại với chúng ta và chắc chắn sẽ quay trở lại với chúng ta như là tài sản thừa kế - nghiệp thừa kế (*kamma-ḍāyādā*). Không có điều gì xảy ra với chúng ta mà lại đến từ một thế giới thù địch ở “bên ngoài” và xa lạ đối với chúng ta cả; Mọi thứ đều là nghiệp quả của tâm và hành động của chính chúng ta. Sự hiểu biết này giải thoát chúng ta khỏi mọi sợ hãi, và do đó nó là nền tảng đầu tiên của tâm xả. Nếu như chúng ta gặp lại chỉ mỗi chính bản thân mình ở trong tất cả mọi điều xảy đến với chúng ta thì tại sao lại phải sợ hãi?

Tuy nhiên, nếu nổi sợ hãi hay sự bất định khởi sinh lên, thì chúng ta biết một nơi nương tựa có thể xoa dịu được chúng: Đó chính là những hành động thiện của mình (*kamma-paṭiṣaraṇā*). Nhờ vào nơi nương tựa này mà đức tin và dũng khí sẽ tăng trưởng lên ở bên trong chúng ta: Đó là đức tin vào sức mạnh bảo vệ của những hành động thiện mà chúng ta đã làm trong quá khứ; Đó là dũng khí để thực hiện nhiều hơn nữa các hành động thiện ngay ở thời điểm hiện tại này, bất chấp những khó khăn làm nản lòng đang xảy ra trong cuộc sống hiện tại của chúng ta. Bởi vì, chúng ta biết

rằng, những hành động mang tính cao thượng và vô ngã mang đến một sự bảo vệ tốt nhất trước những đòn giáng mạnh mẽ của số phận, rằng không bao giờ là quá muộn mà luôn luôn là thời điểm thích hợp để thực hiện các hành động thiện. Nếu nơi nương tựa đó, việc làm các điều thiện và tránh làm các điều ác, được thiết lập một cách vững chắc ở bên trong mình, thì đến một ngày nào đó chúng ta sẽ cảm thấy một cách chắc chắn rằng: “Những đau khổ và xấu ác có nguồn gốc trong quá khứ sẽ ngày càng ít đi. Và ở trong cuộc sống hiện tại này, tôi cố gắng làm cho nó trở nên trong sạch và thanh tịnh. Như vậy, tương lai còn có thể mang lại điều gì khác hơn ngoài sự tăng trưởng của những điều tốt đẹp?” Từ sự chắc chắn như vậy mà tâm của chúng ta sẽ trở nên bình thản, và chúng ta sẽ có được sức mạnh của sự kiên nhẫn và buông xả để chịu đựng tất cả những nghịch cảnh trong hiện tại. Và rồi, những hành động của chúng ta sẽ trở thành những người bạn của chúng ta (*kamma-bandhu*).

Một cách tương tự như vậy, tất cả mọi sự kiện trong cuộc đời của chúng ta, mà thực ra là kết quả từ những hành động của chính mình, cũng sẽ là những người bạn của chúng ta, ngay cả khi chúng mang đến cho ta nỗi buồn và đau khổ. Hành động của chúng ta quay trở lại với chúng ta trong một hình hài thường khiến chúng không thể được nhận ra. Đôi khi chúng quay lại ở trong cách thức mà người khác đối xử với chúng ta, đôi khi lại là một sự đảo lộn hoàn toàn trong cuộc

sống của chúng; mà thường là kết quả sẽ trái ngược lại với mong đợi, trái ngược lại với ý muốn của chúng ta. Những trải nghiệm như vậy chỉ ra cho chúng ta thấy nghiệp quả không thể lường trước được từ những hành động của chính mình; Nó phơi bày ra những động lực thiếu trí tuệ của các hành động trước đây của mình, điều mà chúng ta đã cố gắng che giấu ngay cả đối với chính bản thân mình, che giấu chúng bằng đủ mọi thứ lý do. Nếu chúng ta học cách nhìn nhận sự việc từ góc độ này, cũng như nhận ra bức thông điệp được truyền tải bởi các trải nghiệm của chính mình, thì đau khổ cũng sẽ trở thành một người bạn của chúng ta. Đó hẳn sẽ là một người bạn nghiêm khắc, nhưng lại chân thành và tốt bụng, dạy cho chúng ta điều khó khăn nhất, một sự hiểu biết sâu sắc về chính mình, cũng như cảnh báo về những vực thẳm mà chúng ta đang lao vào một cách mù quáng. Bằng cách xem đau khổ như là một người thầy và cũng là một người bạn, chúng ta sẽ thành công hơn trong việc chịu đựng nó với tâm xả, với sự bình thản ở trong tâm. Do đó, Giáo lý về nghiệp sẽ cho chúng ta một động lực mạnh mẽ để giải thoát bản thân mình khỏi nghiệp, khỏi những hành động cứ liên tục quăng chúng ta vào nỗi khốn khổ trong vòng luân hồi bất tận. Tâm ghê tởm sẽ khởi sinh lên đối với sự tham ái của chính mình, đối với sự si ám của chính mình, đối với khuynh hướng của bản thân nhằm tạo ra những tình huống làm hao mòn sức mạnh, sức kháng cự cũng như sự buông xả của chúng ta.

Tuệ giác thứ hai mà tâm xả cần đặt làm nền tảng là Giáo lý về vô ngã (*anattā*) của Đức Phật. Giáo lý này chỉ ra rằng, ở trong một ý nghĩa tận cùng thì các hành động không được thực hiện bởi bất cứ một cái tôi nào cả, cũng như kết quả của nó không ảnh hưởng đến bất kỳ một cái tôi nào cả. Hơn nữa, nó cho thấy rằng nếu không có bản ngã, một cái tôi, thì chúng ta cũng không thể nói về những thứ như là “của chính mình”. Chính ảo tưởng sai lầm về một cái tôi chắc thật đã tạo nên đau khổ và cản trở hoặc làm nhiều loạn tâm xả, sự bình thản. Ví dụ như nếu phẩm chất này hay phẩm chất kia của một người nào đó bị cho là có lỗi, vị ấy sẽ nghĩ rằng: “Tôi bị đổ lỗi” và tâm xả sẽ bị lung lay. Nếu việc này hay việc kia bị thất bại, vị ấy sẽ nghĩ rằng: “Công việc của tôi đã thất bại” và như vậy tâm xả sẽ bị lung lay. Nếu mất đi tài sản hoặc người thân yêu, vị ấy sẽ nghĩ rằng: “Những gì của mình đã ra đi” và tâm xả sẽ bị lung lay.

Để thiết lập được tâm xả như là một trạng thái tâm không thể bị lay động, chúng ta cần phải buông bỏ mọi ý nghĩ mang tính chiếm hữu được gắn nhãn là “của tôi”, bắt đầu từ những thứ nhỏ nhất mà mình có thể dễ dàng tách rời ra khỏi cái “tôi” này, rồi dần dần tiến đến những sở hữu và mục tiêu mà toàn bộ tâm dính mắc vào. Chúng ta cũng phải buông bỏ cả những ý nghĩ tương ứng với các ý nghĩ này, nghĩa là tất cả mọi ý nghĩ vị kỷ về “cái tôi”, bắt đầu từ một phần nhỏ trong tính cách của mình, những phẩm chất không quan trọng lắm, những nhược điểm nhỏ mà chúng ta

thấy rõ, rồi dần dần tiến đến những cảm xúc và ác cảm mà chúng ta xem là trọng tâm cho sự tồn tại của chính mình. Do đó, sự buông bỏ này cần phải được thực hành, rèn luyện.

Khi chúng ta buông bỏ những ý nghĩ về cái “của tôi” hay cái “tôi”, tâm xả sẽ đi vào tâm mình. Bởi vì làm sao một điều gì đó mà chúng ta nhận ra là xa lạ và vô ngã lại có thể khiến cho mình xao động vì lòng tham ái, sân hận hay sầu khổ được? Do đó, Giáo lý về vô ngã sẽ là kim chỉ nam cho chúng ta trên con đường dẫn đến giải thoát, dẫn đến một sự *xả ly* hoàn hảo.

Tâm xả là đỉnh cao và là tột đỉnh của tứ vô lượng tâm. Tuy nhiên, tâm xả không nên được hiểu là sự phủ nhận của tâm từ, tâm bi và tâm hỷ, hoặc coi chúng là ở bên dưới, thấp kém hơn. Hoàn toàn không phải như vậy, mà tâm xả bao gồm và thấm đẫm cả tâm từ, tâm bi và tâm hỷ một cách trọn vẹn, cũng như chúng cũng thấm đẫm tâm xả một cách hoàn hảo.

Các ảnh hưởng qua lại lẫn nhau giữa bốn tâm vô lượng

Như vậy thì bốn tâm vô lượng này thấm nhuần vào nhau cũng như ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào?

Tâm từ vô biên xứ bảo vệ *tâm bi* để nó không trở nên thiên vị, ngăn ngừa khỏi những sự phân biệt đối xử do bởi các sự chọn lọc và loại trừ xảy ra ở trong tâm, và do đó bảo vệ nó không bị rơi vào tình trạng thiên vị đối với những điều mà tâm thích thú hoặc là sân hận đối với những điều mà tâm không mong muốn.

Tâm từ truyền lại cho *tâm xả* lòng vị tha và bản chất vô biên xứ, và thậm chí cả sự nhiệt thành của nó. Bởi vì một khi đã được chuyển hoá và kiểm soát thì sự nhiệt thành cũng sẽ là một phần của *tâm xả* hoàn hảo, củng cố sức mạnh xuyên thấu sâu sắc của tâm xả cũng như sự tiết chế mang tính trí tuệ của nó.

Tâm bi ngăn không cho *tâm từ* và *tâm hy* quên mất rằng, cho dù cả hai đều là đang tận hưởng hoặc là đang mang lại những niềm hạnh phúc mang tính nhất

thời và có chừng mực, nhưng ở ngay tại thời điểm đó vẫn còn tồn tại những trạng thái đau khổ khủng khiếp nhất trên thế gian. Nó nhắc nhở một điều rằng, niềm hạnh phúc trong tâm từ và tâm hỷ vẫn luôn song hành cùng với những nỗi khổ vô biên, mà có lẽ là chúng lại đang ở sát ngay bên cạnh. Nó là một lời nhắc nhở cho *tâm từ* và *tâm hỷ* rằng, thế gian này có nhiều đau khổ hơn là những gì mà chúng có thể làm dịu đi; rằng, sau khi tác dụng của sự làm dịu đó biến mất đi thì các nỗi buồn và đau đớn chắc chắn sẽ lại xuất hiện, cho đến khi đau khổ bị nhổ bỏ hoàn toàn ở tận gốc, khi đạt đến Niết-bàn. *Tâm bi* không cho phép *tâm từ* và *tâm hỷ* tự khép mình bằng cách giới hạn bản thân chúng chỉ ở trong một khu vực hạn hẹp của thế giới rộng lớn này. *Tâm bi* ngăn cản *tâm từ* và *tâm hỷ* tự biến chúng thành trạng thái tự mãn, thỏa mãn chìm đắm ở trong một hạnh phúc nhỏ nhoi được bảo vệ bằng lòng đố kỵ. *Tâm bi* khơi dậy và thúc đẩy *tâm từ* mở rộng phạm vi của nó; nó khơi dậy và thúc đẩy *tâm hỷ* tìm kiếm nguồn dinh dưỡng tươi mới. Nhờ đó, nó giúp cả hai phát triển thành những tâm vô lượng đích thực (*appamaññā*).

Tâm bi bảo vệ *tâm xả* khỏi rơi vào một sự bàng quang lạnh lùng, cũng như giữ nó khỏi sự tách biệt mang tính lười biếng hoặc ích kỷ. Cho đến khi *tâm xả* đạt đến mức độ hoàn hảo, thì *tâm bi* thúc đẩy nó bước vào cuộc chiến ở trong thế giới này hết lần này đến lần khác, để có thể chịu đựng được các thử thách, bằng cách tôi luyện và củng cố bản thân nó.

Tâm hỷ giúp *tâm bi* không bị choáng ngợp bởi khổ cảnh của thế gian, không bị hút vào đó mà quên đi mọi thứ khác. *Tâm hỷ* giải tỏa các căng thẳng ở bên trong tâm, xoa dịu nỗi đau như thiêu đốt của một tấm lòng bi mẫn. Nó giữ cho *tâm bi* tránh xa khỏi những trầm tư u sầu vô nghĩa, khỏi những tình cảm ủy mị vô ích chỉ có tác dụng làm suy yếu và bào mòn sức mạnh của tâm trí và trái tim. *Tâm hỷ* phát triển *tâm bi* thành một sự đồng cảm thiết thực.

Tâm hỷ mang đến cho *tâm xả* một sự bình thản nhẹ nhàng, làm dịu đi vẻ nghiêm nghị của nó. Đó là nụ cười thiêng liêng trên khuôn mặt của Đấng Giác Ngộ, một nụ cười luôn hiện hữu bất chấp hiểu biết sâu sắc của Ngài về những nỗi khổ đau tràn ngập thế gian này, một nụ cười mang lại niềm an ủi cũng như niềm hy vọng, mang lại sự can đảm cũng như một đức tin chắc chắn rằng: “Cánh cửa giải thoát đang rộng mở”.

Tâm xả có gốc rễ từ trí tuệ là một sức mạnh mang tính dẫn dắt cũng như tiết chế ba tâm vô lượng còn lại. Nó chỉ ra hướng đi mà chúng cần phải đi, cũng như đảm bảo rằng hướng đi đó sẽ được theo đuổi. *Tâm xả* bảo vệ *tâm từ* và *tâm bi* khỏi bị tan biến ở trong những cuộc tìm kiếm vô ích, khỏi bị lạc lối ở trong mê cung phức tạp của các cảm xúc sinh diệt liên tục. *Tâm xả*, là sự tự chủ thận trọng hướng đến mục tiêu cao thượng cuối cùng, không cho phép *tâm hỷ* dừng lại thỏa mãn với những kết quả khiêm tốn, rồi lại quên đi những

mục tiêu thực sự mà chúng ta cần phải phấn đấu.

Tâm xả, nghĩa là “một cái tâm quân bình”, mang đến cho *tâm từ* sự kiên định và một đức tin cân bằng, không lay chuyển. Nó ban cho *tâm từ* đức hạnh vĩ đại của sự kiên nhẫn. *Tâm xả* mang đến cho *tâm bi* dũng khí và một lòng can đảm vững vàng, không lay chuyển, giúp nó đối mặt với vực thẳm kinh hoàng của đau khổ và tuyệt vọng, là thứ luôn thách thức *tâm bi* vô lượng hết lần này đến lần khác. Đối với khía cạnh mang tính thiết thực của *tâm bi*, *tâm xả* như là một bàn tay của sự bình tĩnh và vững vàng, được dẫn dắt bởi trí tuệ, là điều không thể thiếu được đối với những ai muốn rèn luyện môn nghệ thuật khó này của việc cứu giúp người khác. Và ở đây, một lần nữa, *tâm xả* có nghĩa là sự kiên nhẫn, sự tận tâm bền bỉ với công việc của *tâm bi*.

Theo cách này hay cách khác, *tâm xả* có thể được coi là đỉnh cao, là tột đỉnh của ba tâm vô lượng còn lại. Nếu ba tâm vô lượng đầu tiên không được kết nối với *tâm xả* và trí tuệ thì chúng có thể suy yếu đi, do thiếu mất yếu tố ổn định ở bên trong mình. Nếu không được hỗ trợ bởi những phẩm tính khác, để mang đến một sự vững chãi hoặc mềm dẻo cần thiết, thì các phẩm tính riêng lẻ thường sẽ bị xuống cấp thành những khiếm khuyết đặc trưng của chính nó. Ví dụ, nếu không có tinh tấn và tuệ giác, thì *tâm từ* có thể dễ dàng suy thoái trở thành lòng tốt mang tính uỷ mị đơn thuần của một bản tính yếu đuối và không đáng tin

cây. Hơn nữa, những phẩm tính riêng lẻ thường có thể dẫn chúng ta đi ngược lại với mục đích ban đầu và cũng trái ngược lại với lợi ích của người khác. Chính tính cách vững vàng và cân bằng của một người mới kết nối lại những phẩm tính riêng lẻ thành một tổng thể có hệ thống và hài hòa, mà trong đó những phẩm tính riêng lẻ sẽ thể hiện được những biểu hiện tốt nhất của chúng cũng như tránh được những cạm bẫy đến từ những điểm yếu tương ứng của chúng. Và đó chính là chức năng của *tâm xả*, là cách nó góp phần tạo nên một mối quan hệ lý tưởng giữa cả bốn tâm vô lượng.

Tâm xả là một sự cân bằng hoàn hảo, không thể lay chuyển được của tâm, có gốc rễ từ tuệ giác. Nhưng ở trong bản chất hoàn hảo và không thể lay chuyển của nó, *tâm xả* không hề là tê nhạt, vô cảm và lạnh lùng. Sự hoàn hảo của nó không đến từ “sự trống rỗng” về mặt cảm xúc, mà là đến từ “sự viên mãn” của hiểu biết, đến từ sự trọn vẹn của chính nó. Bản chất không thể lay chuyển được của nó không phải là một sự bất động của một tảng đá lạnh lẽo, chết chóc, mà là biểu hiện của một sức mạnh cao cả nhất.

Vậy thì, *tâm xả* là hoàn hảo và không thể lay chuyển được bằng cách nào?

Bất cứ điều gì gây ra sự đình trệ trong sinh hoạt tâm linh đều sẽ bị phá hủy, những gì ngăn cản đều sẽ bị loại bỏ, những gì làm bế tắc đều sẽ bị phá hủy. Những

cơn lốc của cảm xúc cũng như những sự ngoằn ngoèo trong trí óc đều biến mất. Một dòng chảy định tĩnh và uy nghi của nhận thức, của thanh tịnh và của sự giác ngộ sẽ tuôn chảy mà không hề bị cản trở. Chánh niệm (*sati*) đã hoà quyện sự ẩm áp của đức tin - tín (*śaddhā*) với sự sắc bén xuyên thấu của trí tuệ - tuệ (*paññā*); nó đã cân bằng sức mạnh của ý chí - tấn (*virīya*) với sự định tĩnh của tâm - định (*śamādhī*); và rồi năm năng lực tinh thần ở bên trong này của tâm - ngũ căn (*indriya*) phát triển trở thành ngũ lực (*bala*), là những sức mạnh nội tại không thể bị đánh mất nữa, những sức mạnh có khả năng loại bỏ chướng ngại và không bị lung lay bởi tà kiến. Không thể mất đi là bởi vì chúng không còn bị lạc lối ở trong mê cung của vòng luân hồi đau khổ (*saṃsāra*), ở trong sự lan tỏa vô tận của cuộc sống (*papañca*) này nữa. Những sức mạnh nội tại này phát xuất từ tâm và hoạt động thuận theo thế gian. Tuy nhiên, nhờ được canh chừng bởi chánh niệm, chúng không trối buộc bản thân mình vào bất cứ một nơi nào, và trở về một cách nguyên vẹn. Tâm từ, tâm bi, tâm hỷ tiếp tục phát xuất từ tâm và hoạt động thuận theo thế gian. Tuy nhiên, do được *tâm xả* canh chừng, chúng không dính mắc vào bất cứ một nơi nào, và trở về nguyên vẹn, không suy yếu cũng như không bị vấy bẩn.

Như vậy, ở bên trong một vị Thánh A-la-hán, Đấng Giải Thoát, không có gì sẽ bị mất đi khi Ngài bố thí, cho đi, và Ngài cũng không hề nghèo hơn đi, khi ban phát cho chúng sinh sự giàu có ở trong tâm trí và trái

tim của mình. Vị Thánh A-la-hán giống như một viên pha lê trong suốt, được cắt gọt khéo léo, không tì vết, hấp thụ trọn vẹn tất cả các tia sáng và rồi phát ra trở lại, còn được tăng cường thêm với sức mạnh tập trung của pha lê. Các tia sáng không thể làm vấy bẩn viên pha lê bằng các màu sắc khác nhau của chúng. Chúng cũng không thể chọc thủng xuyên qua độ cứng của viên pha lê, cũng như không thể làm xáo trộn cấu trúc hài hòa của nó. Ở trong sự tinh khiết và sức mạnh đích thực của mình, viên pha lê không hề thay đổi. “Cũng giống như vậy, mặc dù tất cả các dòng suối trên thế gian này đều đổ về đại dương, cộng với tất cả nước ở trên trời cũng đổ mưa về đó, nhưng đại dương bao la thì lại không hề tăng lên hay giảm đi” — Đó chính là bản chất của một *tâm xả thánh thiện*.

Tâm xả thánh thiện, hoặc cũng có thể diễn đạt là thánh quả A-la-hán sở hữu một tâm xả thánh thiện, là trung tâm ở bên trong của thế gian. Tuy nhiên, cái trung tâm ở bên trong này cần được phân biệt một cách rõ ràng với vô số các trung tâm bề ngoài của các cõi hữu hạn; ví như những thứ được gọi là “nhân cách”, các quy luật chi phối, ... Tất cả những thứ này chỉ là trung tâm bề ngoài, bởi vì chúng sẽ không còn là trung tâm bất cứ khi nào cõi giới của chúng, tuân theo các quy luật vô thường, trải qua một sự thay đổi hoàn toàn về mặt cấu trúc; và do đó, trung tâm lực hút của chúng, về mặt vật chất hoặc tinh thần, sẽ dịch chuyển. Tuy nhiên, trung tâm ở bên trong của tâm xả A-la-hán lại là thứ không thể lay chuyển được, bởi vì nó bất biến.

Nó bất biến là bởi vì nó không dính mắc vào bất cứ một điều gì.

Đức Phật đã dạy như sau: “*Cái gì có dính mắc, cái ấy có dao động. Cái gì không dính mắc, cái ấy không dao động. Không có dao động thì có khinh an. Có khinh an thì không có thiên về. Không có thiên về thì không có đến và đi; không có đến và đi thì không có diệt và sanh; không có diệt và sanh thì không có đời này, không có đời sau, không có đời ở giữa. Đây là sự đoạn tận khổ đau.*” — **Kinh Phật tự thuyết, 8:3**¹⁵⁸

¹⁵⁸ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb13-ptt3.htm#chuong8>

Vô ngã (Anattā) và Niết-bàn (Nibbāna)

Giới thiệu

“Tất cả là có”, này Kaccāyana, là một cực đoan. “Tất cả là không có” là cực đoan thứ hai. Xa lìa hai cực đoan ấy, này Kaccāyana, Như Lai thuyết pháp theo trung đạo. Vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Nhưng do lý tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên các hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

Tương Ưng Bộ Kinh, 12:15¹⁵⁹

Lời dạy trên của Đức Phật đề cập đến hai mặt của sự hiện hữu (*atthitā*) và không hiện hữu (*nattitā*). Hai thuật ngữ này liên quan đến các học thuyết về thường kiến (*sassata-ditthi*) và đoạn kiến (*uccheda-ditthi*), là

¹⁵⁹ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-12a.htm>

những quan niệm sai lầm cơ bản về thực tại, liên tục xuất hiện trong lịch sử tư tưởng nhân loại dưới nhiều hình thức khác nhau.

Chủ nghĩa vĩnh cửu (Eternalism) là niềm tin vào một thực thể hay một bản thể hiện hữu vĩnh cửu, cho dù là nó được nhận biết như là một tập hợp vô số các linh hồn hay bản ngã đơn lẻ, được tạo ra hay không được tạo ra, hoặc như là một linh hồn duy nhất của thế giới, hoặc như là một vị thần dưới bất kỳ một hình thức nào, hoặc như là một sự kết hợp của bất kỳ khái niệm nào trong số này. Ngược lại, *thuyết tuyệt diệt (Annihilationism)* khẳng định sự hiện hữu tạm thời của các bản ngã hay các cá nhân riêng lẻ, sẽ bị hủy diệt hoặc tan hoại hoàn toàn sau khi chết. Theo đó, hai từ khóa của đoạn kinh được trích dẫn ở trên đề cập đến: (1) Sự hiện hữu tuyệt đối, tức là vĩnh cửu, của bất kỳ một thực thể hay bản thể giả định nào, và (2) Sự hủy diệt cuối cùng và tuyệt đối của các bản thể riêng lẻ được hiểu như là không thường còn, tức là sự không hiện hữu của chúng sau khi vòng đời của chúng kết thúc. Hai quan điểm cực đoan này đứng vững và sụp đổ dựa trên giả định về một thứ gì đó tĩnh tại mang trong mình bản chất hoặc là vĩnh cửu hoặc là không thường còn. Các giả định này sẽ hoàn toàn mất đi nền tảng của mình, nếu cuộc sống được xem xét dưới bản chất đích thực của nó, là một dòng chảy liên tục của các quá trình vật chất và tinh thần, khởi sinh lên từ các điều kiện nhân duyên phù hợp với chúng, là một quá trình sẽ chấm dứt chỉ khi các điều kiện nhân

duyên này được loại bỏ. Điều này giải thích tại sao đoạn trích kinh ở trên giới thiệu cho chúng ta ở đây luật duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*), cũng như sự đảo ngược của nó, tức là sự chấm dứt của duyên.

Duyên khởi, là một quá trình không bị gián đoạn, loại trừ giả định cả về sự không hiện hữu tuyệt đối, cũng như sự hư vô, đoạn diệt sự hiện hữu của một cá thể riêng lẻ; thuật ngữ định tính “*duyên*” (sự phụ thuộc) chỉ ra rằng, cũng không hề có một sự hiện hữu tuyệt đối, độc lập, không có bản thể tĩnh tại tự thân, mà chỉ có những sự khởi sinh một cách vô thường của các hiện tượng phụ thuộc vào các điều kiện nhân duyên mà bản thân chúng cũng mang bản chất vô thường.

Sự chấm dứt của duyên loại trừ niềm tin vào một sự hiện hữu tuyệt đối và vĩnh cửu. Nó cũng cho thấy không hề có một sự chuyển đổi tự động nào vào trạng thái không hiện hữu cả, bởi vì việc chấm dứt sự hiện hữu liên quan cũng là một sự kiện có điều kiện, phụ thuộc vào nhân duyên.

Do đó, giáo lý về duyên khởi và sự chấm dứt của duyên này là giáo lý trung đạo đích thực, vượt qua cả hai đầu cực đoạn của sự hiện hữu và không hiện hữu.

Tuy nhiên, lối tư duy dựa vào những sự tương phản thuộc về nhận thức như là hiện hữu và không hiện hữu lại có một sức ảnh hưởng mạnh mẽ lên chúng ta. Nó có một ảnh hưởng rất mạnh mẽ do bởi lối tư duy

này không ngừng được nuôi dưỡng bằng nhiều gốc rễ vững chắc, đã ăn sâu vào trong tâm trí của chúng ta. Gốc rễ mạnh mẽ nhất trong số đó là việc giả định cả ở trong thực tế cũng như trên lý thuyết về một cái tôi hay bản ngã. Mong muốn mãnh liệt nhằm duy trì và làm trường tồn cái tôi, hoặc một phiên bản vi tế hơn của nó, đứng đằng sau tất cả vô số biến thể của đức tin về sự vĩnh cửu. Tuy nhiên, ngay cả đối với những người đã loại bỏ các tín điều hoặc lý thuyết về sự vĩnh cửu, thì niềm tin theo bản năng vào tính độc nhất và tầm quan trọng trong con người cụ thể của mình vẫn mạnh mẽ đến mức họ xem cái chết, sự kết thúc của cái thân này, là đồng nghĩa với một sự hủy diệt hoàn toàn hoặc là sự không hiện hữu. Do đó, niềm tin vào một cái tôi không chỉ chịu trách nhiệm cho chủ nghĩa vĩnh cửu không thôi, mà còn cho cả quan điểm tuyệt diệt, dù là ở dưới hình thức phi triết học phổ biến, xem cái chết là một sự kết thúc hoàn toàn, hay là trong các lý thuyết duy vật xây dựng trên cùng loại lập trường đó.

Lại còn có những gốc rễ khác góp phần tạo nên những ý niệm về hiện hữu và không hiện hữu này, gắn liền chặt chẽ với gốc rễ chính từ niềm tin vào bản ngã. Ảnh hưởng của *ngôn ngữ* là một ví dụ. Cấu trúc cơ bản của ngôn ngữ bao gồm chủ ngữ và vị ngữ, danh từ và tính từ với xu hướng đơn giản hóa các phát biểu khẳng định và phủ định để dễ dàng giao tiếp và định hướng. Chính các đặc tính cấu trúc của ngôn ngữ cũng như tập quán đơn giản hoá các phát biểu đã tác động một cách tinh tế nhưng mạnh mẽ đến cách

suy nghĩ của chúng ta, khiến chúng ta có xu hướng cho rằng: “Ắt hẳn phải có một cái gì đó chắc thật, khi đã có từ ngữ nói về nó”.

Những quan niệm phiến diện này cũng có thể xuất phát từ *cảm xúc*, diễn đạt những thái độ cơ bản của chúng ta đối với cuộc sống. Chúng có thể phản ánh tâm trạng lạc quan cũng như bi quan, hy vọng cũng như tuyệt vọng, mong ước được an toàn nhờ vào các sự cứu giúp siêu hình, hoặc là mong muốn được sống mà không bị gò bó ở bên trong một vũ trụ được nhận thức thiên về phía vật chất. Quan niệm lý thuyết về thuyết vĩnh cửu hay thuyết tuyệt diệt của một cá nhân có thể thay đổi trong suốt cuộc đời của vị ấy, cùng với những nhu cầu tương ứng về mặt tâm trạng và cảm xúc.

Ngoài ra, lại còn có một gốc rễ ảnh hưởng mang tính *trí óc*. Đó là khuynh hướng suy đoán và lý thuyết hóa của tâm trí. Một số nhà tư tưởng, những vị được phân loại là nhà lý thuyết hóa (*đitthacarita*) trong tâm lý học Phật giáo, có xu hướng tạo ra nhiều hệ thống triết học phức tạp, mà ở trong đó, với một sự khéo léo tuyệt vời, họ sử dụng các cặp đối lập thuộc về khái niệm để chống lại nhau. Sự thỏa mãn lớn lao mà điều này mang lại cho những ai dính mắc vào những cấu trúc tư duy như vậy lại càng củng cố thêm việc họ sẽ gắn bó với chúng hơn nữa.

Từ những nhận xét ngắn gọn này, chúng ta có thể

hiểu được sức mạnh cũng như sự đa dạng của những lực thúc đẩy con người suy nghĩ, cảm nhận và nói năng theo khung của những cặp đối lập này: Hiện hữu tuyệt đối và không hiện hữu tuyệt đối. Vì vậy, Đức Phật đã có lý khi dạy rằng, con người *thường* dựa vào tính hai mặt. Chúng ta cũng không cần phải ngạc nhiên khi ngay cả Niết-bàn, mục tiêu giải thoát của Phật giáo, cũng bị diễn dịch một cách sai lầm theo ngữ cảnh của những đầu cực đoan này. Những khái niệm cứng nhắc về hiện hữu và không hiện hữu cũng không thể nào phản ánh đúng bản chất năng động của thực tại. Chúng lại càng không thể áp dụng cho Niết-bàn (*Nibbāna*), điều mà Đức Phật tuyên bố là siêu thế (*lokuttara*) và vượt ra ngoài cả tư duy khái niệm (*atakkāvacara*).

Vào thuở ban đầu, khi kiến thức về giáo lý Phật giáo chỉ vừa mới đến với phương Tây, hầu hết các cây bút và học giả (ngoại trừ một vài ngoại lệ như Schopenhauer và Max Müller) đều cho rằng Niết-bàn là sự *không hiện hữu* thuần khiết và đơn giản. Do đó, các cây bút phương Tây đã quá sẵn lòng mô tả Phật giáo như một học thuyết hư vô dạy về sự tuyệt diệt như là mục tiêu cao nhất của nó, là một quan điểm mà họ lên án là phi lý về mặt triết học cũng như đáng lên án về mặt đạo đức. Hiện nay, những phát biểu tương tự đôi khi vẫn còn thấy xuất hiện trong các tài liệu phi Phật giáo đầy định kiến. Phản ứng chung đối với quan điểm đó là quan niệm về Niết-bàn như là sự *hiện hữu*. Hiện nay, nó được diễn giải dưới ánh sáng của

các khái niệm tôn giáo và triết học vốn đã trở nên quen thuộc như là một sự hiện hữu thuần khiết, ý thức thuần khiết, bản ngã thuần khiết, hoặc là một khái niệm siêu hình nào đó.

Nhưng ngay cả trong tư duy Phật giáo cũng không phải luôn luôn tránh khỏi được lối diễn giải không cân bằng về Niết-bàn. Điều này đã xảy ra ngay từ những thời kỳ đầu: Tông phái Phật giáo Sautrāntikas (những người nương tựa vào kinh điển) có quan điểm khá phủ định về Niết-bàn, trong khi các quan niệm Đại thừa (Mahāyānistic) về cõi Phật (*Buddhakṣetra*), Phật Nguyên Sơ (*Ādī-Buddha*), Như Lai Tạng (*Tathāgatagarbha*),... thì lại thiên về lối diễn giải siêu hình khẳng định.

Do đó, không có gì là ngạc nhiên khi thấy các cây bút Phật giáo thời hiện đại đôi khi cũng ủng hộ những quan điểm cực đoan này. Tuy nhiên, theo chúng tôi được biết thì tại những quốc gia Phật giáo ở phương Đông, hiện nay không có một trường phái hay tông phái Phật giáo nào ủng hộ cách diễn giải Niết-bàn như là hư vô. Trái ngược với những quan điểm sai lầm trên, mà chủ yếu là do các cây bút phương Tây không am hiểu hoặc có định kiến, Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) chắc chắn phản đối quan điểm cho rằng Niết-bàn chỉ là sự tuyệt diệt. Quan điểm này sẽ được chứng minh dưới đây, ở trong phần đầu tiên của bài luận này.

Với những lý do trên đây, không phải lúc nào cũng dễ dàng tránh khỏi được hai quan điểm đối lập của sự hiện hữu và không hiện hữu, cũng như bám sát con đường trung đạo mà Đức Phật đã chỉ dạy, là giáo lý về duyên khởi và sự chấm dứt của duyên. Cho đến khi cách tư duy về duyên khởi và duyên diệt đó đã được thấm nhuần hoàn toàn vào bên trong tâm, cần phải luôn luôn cảnh giác để tránh việc vô ý sa vào chủ nghĩa vĩnh cửu hoặc vào học thuyết tuyệt diệt, hoặc là trở nên quá gần gũi với chúng. Khi thảo luận về những vấn đề này, chúng ta sẽ có nguy cơ bị cuốn theo những lập luận của chính mình và chống lại một thái cực bằng cách ủng hộ thái cực đối lập. Do đó, để giải quyết vấn đề này, cần phải hết sức thận trọng cũng như cần phải tự phê bình bản thân mình để tránh quên mất đi mục tiêu là con đường trung đạo.

Mục đích chính của bài luận này là cung cấp tài liệu để phân định một cách rõ ràng giáo lý về Niết-bàn của Đức Phật khỏi cả hai cách diễn dịch sai lầm ở trên đây. Mục đích của bài luận không phải là để khuyến khích việc suy luận về bản chất của Niết-bàn, một điều chắc chắn là vô ích và thậm chí còn có thể gây bất lợi cho chính nỗ lực đạt đến Niết-bàn. Kinh điển Phật giáo cổ xưa về Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng về khổ) đã dạy rằng, Niết-bàn, sự thật thứ ba, cần phải được chứng ngộ (*sacchikātabbā*); Nó không phải là thứ dễ được hiểu (như đối với sự thật thứ nhất về khổ), nó cũng không phải là thứ dễ được tu tập, phát triển (như đối với sự thật thứ tư về con đường đoạn

diệt hoàn toàn khổ đau). Chúng tôi cũng phải nhấn mạnh rằng, tài liệu được trình bày ở đây không nên được sử dụng một cách phiến diện như là một lập luận nhằm ủng hộ hoặc đầu cực đoan này hoặc đầu cực đoan kia chống lại lẫn nhau. Mỗi một phần trong hai phần của bài luận này đều cần đến phần còn lại mới trở nên đầy đủ và trọn vẹn. Hy vọng rằng, các tài liệu được tuyển chọn và trích dẫn từ các nguồn kinh điển và chú giải ở dưới đây chỉ ít cũng sẽ làm giảm bớt những điểm xung đột giữa các cách diễn giải đối lập nhau về Niết-bàn, bằng cách làm sáng tỏ lập trường của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*).

I. Chủ nghĩa hư vô - Đầu cực đoan mang tính phủ định

Phần 1

Trước tiên, chúng ta hãy xem xét tác phẩm cơ bản của hậu kinh điển Theravāda, cuốn *Thanh Tịnh Đạo* (*Vissuddhimagga*), được biên soạn vào thế kỷ thứ 5 sau Công nguyên bởi nhà chú giải Phật giáo vĩ đại *Bhaddantācariya Buddhaghosa*. Tác phẩm đồ sộ này cung cấp một sự trình bày toàn diện và có hệ thống về các giáo lý chính yếu của Phật pháp. Nó có nguồn gốc từ Kinh điển Pāli cũng như từ các bản chú giải cổ xưa và bản thân nó chứa đựng một phần các nội dung đã có trong thời kì đầu của Giáo lý Phật giáo.

Ở chương XVI - Căn đế của tác phẩm này, là phần trình bày về các năng lực của tâm và Tứ Diệu Đế, trong phần bàn đến sự thật cao thượng thứ ba (khổ diệt), chúng ta có thể tìm thấy một bài luận công phu về Niết-bàn. Điều đáng chú ý là phần tranh luận trong đó lại hoàn toàn nhắm vào việc phản đối cái mà chúng tôi gọi là “cực đoan hư vô phủ định” trong cách diễn giải về Niết-bàn. Chúng tôi không thể chắc chắn được

về lý do của điều này, bởi vì đã không có một tuyên bố rõ ràng nào được đưa ra. Tuy nhiên, có thể là Ngài Buddhaghosa (hoặc cũng có thể là tài liệu của truyền thống mà Ngài sử dụng) mong muốn rằng giáo lý của Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) về chủ đề Niết-bàn cần được phân biệt một cách rõ ràng với giáo lý của một tông phái Phật giáo khác đang nổi bật vào thời đó, có tên là Sautrāntikas (những vị nương tựa vào kinh điển). Ngoại trừ khía cạnh về Niết-bàn, những khía cạnh khác của tông phái Phật giáo này lại gần gũi với quan điểm chung của Theravāda. Sautrāntikas thuộc nhóm các trường phái mà chúng tôi đề nghị nên được gọi là Sāvaka-yāna, theo danh pháp Đại thừa thuở sơ khai, thay vì tên gọi mang tính miệt thị “Hīnayāna” (cỗ xe nhỏ, Tiểu thừa). Rõ ràng là những vị theo Phật giáo Nguyên thủy không muốn bị dính líu vào lời cáo buộc về chủ nghĩa hư vô mà tông phái Đại thừa đã đưa ra để phản đối tông phái Sautrāntika. Đây có thể là lý do bên ngoài khiến **Thanh Tịnh Đạo** nhấn mạnh việc bác bỏ quan niệm hư vô khi diễn giải về Niết-bàn.

Đối với quan điểm siêu hình khẳng định, có lẽ Ngài Buddhaghosa đã cho rằng, nó được bao quát một cách đầy đủ, với nhiều đoạn ở trong cuốn **Thanh Tịnh Đạo** bác bỏ quan điểm thường kiến cũng như quan điểm về một cái ngã siêu việt. Dù sao đi nữa, ngay cả Phật giáo đương đại ngày nay, và đặc biệt là Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda), vẫn thường bị cáo buộc một cách sai lầm về chủ nghĩa hư vô. Do đó, việc tóm

tất ở đây những lập luận được tìm thấy trong cuốn *Thanh Tịnh Đạo* cũng như việc bổ sung tiếp theo sau đó (ở trong **Phần 2**) các nội dung liên quan từ bản chú giải của nó là việc hợp lý cần làm¹⁶⁰. Nhiều đoạn kinh liên quan đến việc bác bỏ chủ nghĩa hư vô được trích dẫn trong cả hai phần 1 và 2. Nên sẽ là không cần thiết để xem xét chúng riêng lẻ.

Ở trong chương nói trên của *Thanh Tịnh Đạo*, đi trước lập luận chính là một định nghĩa về Niết-bàn. Định nghĩa này sử dụng ba phạm trù thường được sử dụng ở trong các Bản chú giải nhằm mục đích làm rõ: Niết-bàn có *đặc tính* là an lạc. *Chức năng* của nó là không chết; hoặc *chức năng* của nó là để làm khuây khoả. Nó *được biểu hiện* như là vô tướng [không có “tướng”, hay không có dấu hiệu, của tham, sân và si]; hoặc được biểu hiện như là bất nhị (vô phân biệt).

Trong lập luận chính của mình, Ngài Buddhaghosa trước tiên bác bỏ quan điểm cho rằng Niết-bàn là không hiện hữu và cho rằng nó phải hiện hữu, bởi vì nó có thể được chứng ngộ bằng cách thực hành con đường Phật đạo. Trong khi thừa nhận rằng Niết-bàn không phải là không hiện hữu, những vị có quan điểm đối nghịch với Ngài Buddhaghosa vẫn khẳng khẳng

¹⁶⁰ Các trích đoạn từ cả hai tác phẩm chủ yếu được trích dẫn lại từ bản dịch của Tỳ-khưu Ñāṇamoli, với một vài sửa đổi (xem ghi chú về nguồn nội dung). Những phần giải thích bổ sung của tác giả được đặt trong ngoặc vuông, còn những phần giải thích bổ sung của Tỳ-khưu Ñāṇamoli được đặt trong ngoặc đơn.

về một quan điểm mang tính phủ định về bản chất của Niết-bàn. Trước hết, họ lập luận rằng Niết-bàn nên được hiểu một cách đơn giản như là sự vắng mặt của tất cả các nhân tố cho sự hiện hữu, tức là năm uẩn. Ngài Buddhaghosa phản bác lại rằng, Niết-bàn có thể đạt được trong suốt cuộc đời của một cá nhân, khi mà các uẩn của người đó vẫn còn có mặt. Rồi các vị kia tiếp tục với lập luận: Niết-bàn chỉ thành tựu được khi mọi sự cấu uế đã bị đoạn tận, và trích dẫn đoạn kinh sau để hỗ trợ cho lập luận của mình: “*Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn.*” (*Tương Ưng Bộ Kinh, 38: 1*) Ngài Buddhaghosa cũng bác bỏ luôn cả quan điểm này, chỉ ra rằng điều đó sẽ dẫn đến một số hệ quả không mong muốn như: Nó diễn dịch Niết-bàn như là một thứ tạm thời, bởi vì sự đoạn tận cấu uế là một sự kiện xảy ra theo thời gian; và nó cũng diễn dịch Niết-bàn thành pháp hữu vi (có điều kiện), bởi vì sự đoạn tận thực sự của cấu uế xảy ra thông qua các điều kiện, pháp hữu vi. Ngài chỉ ra rằng, Niết-bàn được gọi là sự đoạn tận tham, sân và si theo ý nghĩa ẩn dụ: Bởi vì thực tại vô vi, Niết-bàn, là nền tảng hoặc chỗ dựa cho sự đoạn tận hoàn toàn của những cấu uế đó.

Tiếp đến, Ngài Buddhaghosa bàn về các thuật ngữ mang tính phủ định mà Đức Phật sử dụng để mô tả Niết-bàn. Ngài giải thích rằng, những thuật ngữ này được sử dụng vì tính chất vi tế, khó nhận thấy đến tột cùng của Niết-bàn. Phía đối lập với Ngài tranh luận rằng, bởi vì Niết-bàn đạt được bằng cách đi theo con

đường Phật đạo, nên nó không thể là không được tạo ra. Ngài Buddhaghosa đáp trả rằng, Niết-bàn chỉ đạt được bằng con đường, chứ không phải do con đường tạo ra; Do đó, nó không được tạo ra, không có khởi đầu, và nó tự do khỏi sự già và sự chết. Rồi Ngài tiếp tục thảo luận về bản chất của Niết-bàn một cách rõ ràng hơn: ... *Mục tiêu của chư Phật chỉ có một, không nhiều. Nhưng mục tiêu duy nhất ấy, nghĩa là Niết-bàn, đầu tiên được gọi là hữu dư y (sa-upādisesa) vì Niết-bàn ấy được công bố trong khi còn các uẩn hậu quả của chấp thủ quá khứ, nơi đời sống vị A-la-hán. Niết-bàn này được công bố với nghĩa là tịnh chỉ tất cả các cấu uế, nhưng hậu quả của sự chấp thủ trong quá khứ thì vẫn còn tồn tại nơi vị A-la-hán đã chứng Niết-bàn nhờ tu tập. Nhưng kể đến, Niết-bàn ấy được gọi là vô dư y (anupādisesa) sau khi tâm thức cuối cùng của vị A-la-hán chấm dứt. Vì vị ấy từ bỏ sự sanh khởi các uẩn vị lai và ngăn ngừa nghiệp đưa đến tái sinh trong tương lai, cho nên không còn sự sanh khởi các uẩn, mà những uẩn đã sanh thì đã biến mất rồi. Vì quả báo còn sót lại từ những chấp thủ quá khứ không hiện hữu nên Niết-bàn này cũng được gọi là vô dư y.*¹⁶¹

Bởi vì, nó có thể thành tựu được thông qua sự phân biệt của tri kiến đạt được bằng một sự kiên trì không mệt mỏi¹⁶², và bởi vì nó là lời dạy của Đấng Toàn

¹⁶¹ Xem bản dịch gốc ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-thanh tinh-dao/ttd-16.htm>

¹⁶² Chú giải: Điều này cho thấy rằng, đối với các vị Thánh A-la-hán, Niết-bàn được thiết lập bằng chính kinh nghiệm của họ.

Tri¹⁶³, Niết-bàn không phải là không hiện hữu xét về bản chất của nó theo ý nghĩa tối hậu (*paramatthena nāvijjamānaṃ sabhāvato nibbānaṃ*); như đã được dạy rằng: “*Này các Tỳ-khưu, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi.*” (**Kinh Phật tự thuyết, 73; Kinh Phật thuyết như vậy, 45**¹⁶⁴).

Phần 2

Tiếp tục với đoạn trích ở trên, các chú giải cho cuốn **Thanh Tịnh Đạo** (*Paramattha-mañjūsā*), của các vị thầy, các nhà chú giải (vào thế kỷ thứ 6) đã viết như sau¹⁶⁵:

*Bằng những lời dạy này, Đức Phật tuyên bố sự hiện hữu thực sự của Niết-bàn theo ý nghĩa tuyệt đối. Nhưng Ngài đã không tuyên bố rằng, nó đơn thuần chỉ là các huấn thị của Ngài [mang tính giáo điều, tín ngưỡng], kiểu như: “Ta là Đức Chúa Trời, là Bậc Thầy của Pháp”; Tuy nhiên, với tâm bi vô lượng của mình đối với những ai mà sự hiểu biết về mặt trí óc là điều cao nhất mà họ có thể đạt được, Ngài cũng đã dạy về Niết-bàn như là một kết luận hợp lý ở trong phần tiếp theo của đoạn trích dẫn trên: “*Này các Tỳ-*

¹⁶³ Chú giải: Đối với những người khác, nó được thiết lập bằng cách suy luận dựa trên các lời dạy của vị Thầy.

¹⁶⁴ Tham khảo thêm bản dịch tại đây, ở trang 180: <https://thuvienhoasen.org/images/file/POodwsDL2ggQANxU/03-kinh-phat-tu-thuyet-ud-na-.pdf>.

¹⁶⁵ Các đoạn bắt đầu bằng * được dịch bởi tác giả; những đoạn không có dấu * được dịch bởi Bhikkhu Ñāṇamoli (trích từ các ghi chú trong bản dịch Thanh Tịnh Đạo của Ngài).

khuru, nếu không có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, thì ở đây không thể trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi. Vì rằng, này các Tỷ-khuru, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, nên có trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi."

Điều này có nghĩa là: Nếu yếu tố vô vi (Niết-bàn), vốn có bản chất là không sanh,... không tồn tại, thì không thể nhận thức được sự giải thoát khỏi pháp hữu vi hay nhân duyên ở trong thế gian này, ví như giải thoát khỏi ngũ uẩn; Sự dừng lại cuối cùng (tức là sự đoạn diệt) của chúng không thể được nhận thức, không thể được tìm thấy hoặc được hiểu rõ, điều đó là không thể xảy ra. Nhưng nếu chánh kiến và các chi phần khác của Bát chánh đạo, mỗi một chi phần thực hiện chức năng riêng của nó, lấy Niết-bàn làm đối tượng, thì chúng sẽ đoạn diệt hoàn toàn các phiền não, cấu uế. Do đó, ở đây, chúng ta có thể nhận thức được một sự thoát ly, một sự giải thoát khỏi toàn bộ khổ đau của sự hiện hữu.

Như vậy, theo một ý nghĩa tuyệt đối thì sự hiện hữu của yếu tố Niết-bàn đã được chứng minh bởi các Đấng hoàn toàn giác ngộ, những con người tràn ngập lòng trắc ẩn với toàn bộ thế gian này, được thể hiện ở trong nhiều đoạn kinh, chẳng hạn như "Pháp vô duyên", "Pháp vô vi" (xem **Bộ Pháp Tụ - Dhammasaṅgaṇī**, trong **Vì Diệu Pháp - Abbiḍhamma Piṭaka**); "Này các Tỷ-khuru, có xứ này (āyatana), tại đây

không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió, không có Hư không vô biên xứ, không có Thức vô biên xứ, không có Vô sở hữu xứ, không có Phi tướng phi phi tướng xứ, không có đời này, không có đời sau, không có cả mặt trăng và mặt trời.” (**Kinh Phật tự thuyết, 71**¹⁶⁶); “Sự kiện này thật khó thấy; tức là sự tịnh chỉ tất cả hành, sự trừ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn.” (**Trường Bộ Kinh, 14; Trung Bộ Kinh, 26**¹⁶⁷); “Đây các Tỳ-khưu, Ta sẽ thuyết về vô vi, và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.” (**Tương Ưng Bộ Kinh, 43:12**¹⁶⁸);... và trong đoạn kinh này: “Đây các Tỳ-khưu, có sự không sanh...” (**Kinh Phật tự thuyết, 73**¹⁶⁹)... Những lời dạy như: “Đây các Tỳ-khưu, có sự không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi.”..., chứng minh sự tồn tại của Niết-bàn theo một nghĩa tuyệt đối, không gây ra hiểu lầm, bởi vì chúng được tuyên bố bởi Đấng Toàn Tri, cũng giống như những lời dạy sau: “Tất cả các hành đều là vô thường, tất cả các hành đều là khổ, tất cả các pháp đều là vô ngã.” (**Kinh Pháp Cú, 277-79; Tăng Chi Bộ Kinh, 3:134, ...**)

*Nếu Niết-bàn chỉ thuần túy là sự không hiện hữu,

¹⁶⁶ Tham khảo thêm bản dịch tại đây, ở trang 179: <https://thuvienhoasen.org/images/file/POodwsDL2ggQANxU/03-kinh-phat-tu-thuyet-ud-na-.pdf>.

¹⁶⁷ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trungbo26.htm>

¹⁶⁸ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-43.htm>.

¹⁶⁹ Tham khảo thêm bản dịch tại đây, ở trang 180: <https://thuvienhoasen.org/images/file/POodwsDL2ggQANxU/03-kinh-phat-tu-thuyet-ud-na-.pdf>.

thì nó không thể được mô tả bằng những thuật ngữ như là “sâu sắc [uyên thâm, khó thấy được, khó hiểu, bình yên, cao cả, không lý luận, tế nhị, chỉ người trí mới hiểu],...”; hoặc như là “vô vi, [vô lậu, sự thật, bờ bên kia],...”¹⁷⁰; hoặc như là “nghiệp vô tác, vô duyên, không bao gồm [ở trong ba cõi hiện hữu, tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới)],...”¹⁷¹

Phần 3

Những tham chiếu đến kinh điển, như được trích dẫn ở trong các đoạn trích từ *Thanh Tịnh Đạo* và bản chú giải của nó, cho thấy khá rõ ràng rằng, Đức Phật đã tuyên bố Niết-bàn là một sự hiện hữu có thể đạt được, chứ không diễn đạt nó như đơn thuần chỉ là sự diệt trừ hay chấm dứt. Tất cả những lời tuyên bố ở dạng phủ định về Niết-bàn nên được hiểu dưới góc độ của các đoạn kinh được trích dẫn ở đây, và không nên chấp nhận bất kỳ một sự diễn giải nào trái ngược lại với chúng. Bất kỳ một sự diễn giải gượng ép hoặc xa vời nào của các đoạn kinh này đều là trái ngược lại với toàn bộ cách trình bày thẳng thắn của Đức Phật.

Nếu chúng ta đã nói về Niết-bàn như là một sự “hiện hữu” ở trên đây, thì nó cần phải được hiểu như là một cái nhãn của từ ngữ có nghĩa, mang ý nghĩa loại trừ

¹⁷⁰ Đây là một số trong tổng cộng 33 danh xưng của Niết-bàn trong Tương Ưng Bộ Kinh, 43:12-44.

¹⁷¹ Đây là các phân loại ở trong Vi Diệu Pháp, trong đó Niết-bàn được đề cập đến, chẳng hạn như ở trong Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgaṇī).

sự “không hiện hữu”. Nó được sử dụng trong cùng một ngữ cảnh có giới hạn của quy ước ngôn ngữ tương tự như những từ ngữ nhấn mạnh được sử dụng ở trong *Kinh Phật tự thuyết*: “*Có sự không sanh...*”; “*tại đây không có đất, ...*” Nó không truyền tải ý nghĩa của “sự hiện hữu” theo ngữ cảnh thông thường, mà nó nên được giới hạn ở trong “năm uẩn hoặc bất kỳ một uẩn nào trong năm uẩn”. Niết-bàn không thể được diễn tả một cách tuyệt đối bằng câu chữ.

Những trích đoạn mà chúng tôi lựa chọn từ một tác phẩm uy tín như *Thanh Tịnh Đạo* cho thấy truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) đã bác bỏ một cách dứt khoát quan niệm hư vô cho mục tiêu tâm linh cao nhất của mình, Niết-bàn. Cơ sở lập luận này có lẽ giúp xóa bỏ một trong những điểm gây tranh cãi giữa các học giả hiện đại và các trường phái Phật giáo. Đó là định kiến cho rằng Theravāda, hay thậm chí ngay cả Kinh điển Pāli, chủ trương “sự tuyệt diệt” như là mục tiêu cao nhất của mình.

Tuy nhiên, còn có một điểm khác biệt chính yếu khác trong cách diễn giải của Phật giáo, và đặc biệt là trong Kinh điển Pāli, liên quan mật thiết đến khái niệm Niết-bàn. Đó là câu hỏi về phạm vi hiệu lực, hay phạm vi áp dụng, của giáo lý Vô ngã (*Anattā*). Chúng tôi bảo vệ quan điểm rằng, giáo lý này không chỉ áp dụng cho thế giới hữu vi, mà còn áp dụng cho cả Niết-bàn. Sự phủ nhận việc áp dụng giáo lý này vào Niết-bàn thuộc về “đầu cực đoan siêu hình khẳng định”, sẽ

được thảo luận ở trong các phần kế tiếp.

II. Đầu cực đoan siêu hình khẳng định

Phần 4

Ở Ấn Độ, là đất nước có chiều sâu về mặt tôn giáo và triết học sáng tạo, tồn tại một mối nguy hiểm to lớn hơn nhiều đối với việc duy trì bản chất “trung đạo” của Pháp đến từ một đầu cực đoan khác. Nó bao gồm việc đồng nhất hoặc kết nối khái niệm Niết-bàn với bất kỳ một ý niệm hữu thần, phiếm thần hoặc bất kỳ một ý niệm suy đoán nào khác thuộc loại siêu hình khẳng định, mà chủ yếu là các quan niệm khác nhau về một cái tôi trường tồn.

Theo một phân tích sâu sắc ở trong *Kinh Phạm Võng (Trường Bộ Kinh, 1)*, tất cả mọi quan điểm siêu hình và thần học đa dạng liên quan đến bản chất của bản ngã, thế gian và nền tảng thánh thần mà từ đó chúng có thể khởi nguồn, đều xuất phát từ một trong hai nguồn sau: (1) Từ một trải nghiệm bị giới hạn và được diễn dịch không đúng đắn ở trong thiền (mà trong đó chúng ta có thể bao gồm luôn cả những mặc khải tưởng tượng, những linh cảm tiên tri,...), và (2) Từ lý luận đơn thuần (mang tính suy đoán về mặt triết học cũng như thần học). Tuy nhiên, ẩn hiện lơ mờ

như là một động lực thúc đẩy ở đằng sau tất cả những khái niệm siêu hình và thần học này là một sự thôi thúc mạnh mẽ ở bên trong của chúng sinh, nhằm bằng một cách nào đó duy trì niềm tin của mình vào một nhân cách trường tồn mà vị ấy có thể trao mình vào đó cùng với tất cả những khao khát của chính mình về một sự thường còn, yên ổn cũng như về một sự an lạc vĩnh cửu. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi một số nhà diễn giải Phật giáo hiện nay, mà có lẽ là do bởi sức mạnh của sự thôi thúc mạnh mẽ, theo bản năng đó nhằm bảo tồn bản thân mình và nhằm đưa ra các ảnh hưởng của các quan điểm đã được áp ủ từ lâu cũng như được chấp nhận rộng rãi, ủng hộ cách diễn giải siêu hình khẳng định về Niết-bàn và vô ngã. Một vài người trong số họ thực sự tin rằng, mình là một Phật tử chân chính, có lòng sùng kính chân thành đối với Đức Phật cũng như hiểu rõ giá trị của những khía cạnh khác trong giáo lý của Ngài một cách không thiên vị. Bây giờ chúng ta hãy xem xét những quan điểm này.

Với tinh thần trung đạo, việc bác bỏ đầu cực đoạn siêu hình mang tính khẳng định ở dưới đây cũng là nhằm mục đích ngăn ngừa bất kỳ một kết luận mang tính siêu hình nào có thể được khởi nguồn một cách sai lầm từ việc bác bỏ chủ nghĩa hư vô ở trong phần đầu của bài luận này. Ngược lại, phần đầu tiên đó cũng có thể được dùng để chống lại các “phản ứng phòng vệ” thái quá ở trong các quan điểm siêu hình được bàn đến ở dưới đây.

Đầu cực đoan siêu hình khẳng định trong cách diễn giải về Niết-bàn bao gồm một sự đồng hoá, hoặc là sự liên hệ mang tính siêu hình của một bản ngã đã được tinh luyện hay đã được thanh tịnh hoá với những gì được xem là Niết-bàn, ở trong ngữ cảnh cụ thể của từng quan điểm tương ứng. Có hai phân loại chính cho các quan điểm siêu hình này, như đã được ngụ ý ở trên.

(1) Giả định về một yếu tố gốc phổ quát và thống nhất (phi nhị nguyên và phi đa nguyên) mà trong đó, một bản ngã thanh tịnh, được cho là đã được giải thoát khỏi nhân cách do nghiệp lực tạo ra, hoặc là hòa nhập vào hoặc là được xem như là một (với yếu tố gốc giả định). Những quan điểm thuộc loại này có thể khác nhau về chi tiết, tùy thuộc vào việc chúng chịu ảnh hưởng của Thần học, hoặc của Vedānta (là một trường phái triết học thuộc truyền thống Vệ-đà của Ấn Độ giáo), hoặc của tông phái Đại thừa (mà gần đây còn có những mức độ biện minh khác nhau).

(2) Giả định rằng, những “cái tôi” siêu việt của các vị thánh A-la-hán, sau khi được giải thoát khỏi các uẩn, sẽ nhập vào Niết-bàn, được xem như là “ngôi nhà vĩnh cửu” của các vị ấy và là “trạng thái duy nhất xứng đáng với họ”. Bản thân Niết-bàn được thừa nhận là vô ngã (*anattā*), trong khi các bậc Thánh (A-la-hán) được cho là vẫn duy trì “ở trong Niết-bàn”, ở trong một loại vô ngã nào đó, theo một cách không

được lý giải cũng như không thể lý giải được. Theo hiểu biết của chúng tôi, quan điểm này chỉ được ủng hộ bởi tác giả người Đức Georg Grimm và các đệ tử của ông ấy.

Phần 5

(a) Điểm chung của cả hai quan điểm ở trên là giả định về một cái ngã trường tồn, vĩnh cửu được cho là tồn tại vượt ra ngoài khuôn khổ của ngũ uẩn tạo nên một nhân cách cũng như một sự hiện hữu trọn vẹn. Giả thuyết rằng, Đức Phật đã dạy điều gì đó tương tự như vậy bị bác bỏ một cách rõ ràng và đầy đủ chỉ bằng một đoạn trích kinh sau đây:

Này các Tỳ-khưu, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào quán tư ngã dưới nhiều hình thức sai khác, quán cả năm thủ uẩn hay quán một trong năm thủ uẩn.

Tương Ưng Bộ Kinh, 22:46¹⁷²

Đoạn kinh trên cũng loại trừ bất cứ một sự diễn giải sai lầm nào ra khỏi cách diễn đạt chuẩn về học thuyết Vô ngã: “Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi.” Một số cây bút

¹⁷² Trong bản gốc tiếng Anh, đoạn trích này được tham khảo đến Tương Ưng Bộ Kinh, 22:47. Tuy nhiên, người dịch không thể tìm thấy được nội dung phù hợp ở bản dịch Việt. Thay vào đó, người dịch tìm thấy đoạn trích ở Tương Ưng Bộ Kinh, 22:46 của bản dịch Việt phù hợp hơn và sử dụng ở đây.

Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu3-22b.htm>

tin rằng cách diễn đạt này cho phép kết luận như sau: Đức Phật cho rằng có một cái ngã tồn tại ở bên ngoài hoặc vượt ra bên ngoài ngũ uẩn mà giáo lý thường đề cập đến. Suy luận sai lầm này được bác bỏ bằng lời tuyên bố của Đức Phật như được trích dẫn ở trên, trong đó phát biểu một cách rõ ràng rằng, tất cả các quan niệm khác nhau về một cái ngã chỉ có thể liên quan đến ngũ uẩn, hoặc là nhiều uẩn hoặc là một trong số chúng. Làm thế nào khác để có thể hình thành bất kỳ ý niệm nào về một cái ngã hoặc một nhân cách, nếu không phải là từ chất liệu của ngũ uẩn và từ một quan niệm sai lầm về chúng? Còn có thể có điều gì khác mà các quan niệm về một cái ngã có thể đặt nền tảng lên trên đó? Sự thật về cách duy nhất để có thể hình thành các ý niệm về một cái ngã đã được chính Đức Phật diễn đạt ở trong phần tiếp theo của đoạn trích kinh ở trên: *“Này các Tỳ-khưu, ở đây kẻ vô văn phạm phu, người ấy quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc (tương tự với bốn uẩn còn lại)”*¹⁷³. Theo cách này, vị ấy đi đến chính ý niệm ‘Tôi là’.

Hơn nữa, trong kinh cũng dạy rằng: *“Này các Tỳ-khưu, do có sắc, do chấp thủ sắc, do thiên chấp sắc... Do có thọ,... Do có tưởng,... Do có hành,... Do có thức, do chấp thủ thức, do thiên chấp thức nên quán: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi.’”* (*Tương Ưng Bộ Kinh*,

¹⁷³ Đây là hai mươi loại chấp ngã (sakkāya-diṭṭhi).

22:183¹⁷⁴).

(b) Nếu các từ như “tôi”, “cái tôi”, “nhân cách” và “tự ngã” mang bất kỳ một ý nghĩa nào đó, thì mọi hình thức của khái niệm về cái tôi, ngay cả ở những hình thức trừu tượng và đã được làm loãng nhất, cũng chắc chắn phải được gắn liền với ý niệm về một đặc tính hoặc sự phân biệt với những gì được xem như là *không phải* “tôi”. Tuy nhiên, đặc tính hoặc sự phân biệt đó được bắt nguồn từ đâu, nếu không phải là chỉ từ những dữ liệu của các kinh nghiệm đã có sẵn, là các hiện tượng thân và tâm được tạo nên từ ngũ uẩn?

Trong *Trung Bộ Kinh*, bản kinh “*Ví Dụ Con Rắn*” (*Trung Bộ Kinh*, 22¹⁷⁵) có dạy rằng:

- *Chư Tỳ-khưu, nếu có ngã thời có ngã sở thuộc của tôi¹⁷⁶ không?*
- *Bạch Thế Tôn, có.*
- *Chư Tỳ-khưu, nếu có ngã sở thuộc, thời có ngã của tôi không?*
- *Bạch Thế Tôn, có.*
- *Chư Tỳ-khưu, nếu ngã và ngã sở thuộc không thể*

¹⁷⁴ Trong bản gốc tiếng Anh, đoạn trích này được tham khảo đến Tương Ưng Bộ Kinh, 22:154, 155. Tuy nhiên, người dịch không thể tìm thấy được nội dung phù hợp ở bản dịch Việt. Thay vào đó, người dịch tìm thấy đoạn trích ở Tương Ưng Bộ Kinh, 22:183 của bản dịch Việt phù hợp hơn và sử dụng ở đây.

Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu3-22g.htm>

¹⁷⁵ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung22.htm>

¹⁷⁶ Nghĩa là “những gì thuộc về ngã” - Ghi chú của người dịch

được chấp nhận là thường còn, thường hằng, thì kiến xứ này: “Đây là thế giới, đây là tự ngã, sau khi chết tôi sẽ thành thường còn, thường hằng, thường trú, không biến chuyển, tôi sẽ trú như thế này cho đến mãi mãi”. Nay các Tỷ-khưu, kiến xứ ấy chẳng phải là hoàn toàn, triệt để ngu si không?

- *Bạch Thế Tôn, là hoàn toàn, triệt để ngu si!*

Theo một cách vừa đơn giản lại vừa dứt khoát, câu hỏi đầu tiên diễn đạt một sự thật đã được chỉ ra trước đó rằng, việc giả định có một cái ngã cũng đòi hỏi phải có một cái gì đó thuộc về một cái ngã (*attaniya*), nghĩa là các thuộc tính mà nhờ đó một cái ngã có được các đặc điểm phân biệt của nó. Nói về một cái ngã mà không có các thuộc tính phân biệt như vậy, và do đó sẽ không có gì để mô tả đặc điểm của nó cũng như để đưa ra những nội dung có ý nghĩa cho nó, sẽ là hoàn toàn vô nghĩa và mâu thuẫn với cách sử dụng được chấp nhận của các thuật ngữ này: “tự ngã”, “cái tôi”,... Tuy nhiên, điều này lại chính là điều mà những người ủng hộ phân loại đầu tiên của “cực đoan siêu hình khẳng định” thực hiện: Đó là giả định về một “cái ngã phổ quát vĩ đại hoặc siêu ngã” (*mahātman* - một linh hồn vĩ đại) được cho là hợp nhất với hoặc về cơ bản là giống hệt với một yếu tố gốc mang tính siêu hình phổ quát cũng như vô định hình (*nirguṇa* - không mang bất cứ một thuộc tính nào) mà đôi lúc được ví là Niết-bàn. Những vị theo quan điểm này đôi lúc còn mạnh bạo tuyên bố rằng, Đức Phật chỉ muốn phủ nhận một cái tôi riêng biệt, và Ngài không hề phủ

nhận sự tồn tại của một cái tôi siêu việt ở trong bất kỳ một lời dạy nào của Ngài. Những gì đã được trình bày ở trên là lời đáp trả lại cho những đức tin như vậy.

Những quan điểm được xếp vào phân loại thứ hai thì lại đối lập với quan điểm ở trên. Những vị theo quan điểm này một mực khẳng khẳng về một sự hiện hữu tách biệt của những bản ngã siêu việt, đã giải thoát tồn tại ở bên trong yếu tố Niết-bàn. Tuy nhiên, chủ trương này bỏ ngỏ khá nhiều vấn đề không được giải thích. Họ không chỉ ra được cách họ đi đến ý niệm về sự tách biệt, mà không tham chiếu đến thế giới của trải nghiệm; Và họ cũng không chỉ ra được sự tách biệt đó thực sự bao gồm những gì và làm thế nào nó có thể được cho là tồn tại ở trong yếu tố Niết-bàn, mà theo định nghĩa là vô định hình (*nippapañca*), là điều hoàn toàn trái ngược với sự tách biệt.

Cả hai loại đức tin mang tính cá nhân với muôn vàn cách diễn giải này đều muốn kết hợp nhiều quan niệm khác nhau về tự ngã với giáo lý Niết-bàn của Phật giáo. Ngay từ đầu, chúng đã bị bác bỏ bởi một phát biểu rất có ý nghĩa về mặt triết học trong bản kinh “*Vì dụ con rắn*”, ngụ ý rằng cái “tôi” và cái “của tôi”, người chủ sở hữu và tài sản, bản thể và thuộc tính, chủ ngữ và vị ngữ là những thuật ngữ không thể tách rời và có liên quan với nhau, tuy nhiên, chúng lại không phải là thực tại theo một ý nghĩa tuyệt đối.

Phần 6

Hai phân loại chính của cách diễn giải siêu hình khẳng định về Niết-bàn có thể dễ dàng được bao gồm vào trong một số lượng đáng kể các quan điểm sai lầm đã được Đức Phật đề cập đến, phân loại cũng như bác bỏ. Tiếp sau đây, một số phân loại phù hợp sẽ được lựa chọn để trình bày. Các thông tin này, cùng với những nhận xét cơ sở ở trong phần trước, sẽ cung cấp rất nhiều tài liệu chứng minh sự thật rằng, không một quan niệm thường hằng nào về tự ngã và Niết-bàn, ở trong bất kỳ một hình thức nào có thể nhận thức được, lại không mâu thuẫn với Giáo lý của Đức Phật, như được tìm thấy ở trong những cách trình bày cổ xưa nhất còn lưu giữ lại trong Kinh điển Pāli.

(a) *Tương Ưng Bộ Kinh*¹⁷⁷ có dạy như sau:

- Ông nghĩ thế nào, này Anurāḍha, Ông có quán: “Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là Như Lai không?”
- Thưa không, bạch Thế Tôn.
- Ông nghĩ thế nào, này Anurāḍha, Ông có quán: “Như Lai ở trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức không?”
- Thưa không, bạch Thế Tôn.
- Ông có quán: “Như Lai ở ngoài sắc, thọ, tưởng, hành, thức không?”

¹⁷⁷ Theo như bản gốc tiếng Anh, tác giả tham khảo đến đoạn kinh 22:86 trong Tương Ưng Bộ Kinh. Tuy nhiên, người dịch không thể tìm thấy nội dung tương ứng trong bản dịch Việt của Hoà Thượng Thích Minh Châu. Thay vào đó, người dịch tìm thấy nội dung tương ứng ở phần Tập 5, Đại 2,32c) (S.iii,116) và sử dụng đoạn trích ở đây. Bạn đọc tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu3-22e.htm>

- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*
- *Ông nghĩ thế nào, này Anurāḍha, Ông có quán: “Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là Như Lai không”?*
- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*
- *Ông nghĩ thế nào, này Anurāḍha, Ông có quán: “Cái phi sắc, phi thọ, phi tưởng, phi hành, phi thức là Như Lai không”?*
- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*
- *Và ở đây, này Anurāḍha, ngay trong hiện tại không tìm được một Như Lai thường còn, thường trú, thời có hợp lý chăng khi Ông trả lời: “Này chư Hiền, vị Như Lai nào là bậc Tối thượng nhân, Tối thắng nhân, đã đạt được quả Tối thắng, bậc Như Lai ấy được xem là đã tuyên bố ra ngoài bốn trường hợp như sau: ‘Như Lai tồn tại sau khi chết; Như Lai không tồn tại sau khi chết; Như Lai tồn tại và không tồn tại sau khi chết; Như Lai không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết’”?*
- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

Bản kinh này áp dụng cho cả hai loại quan điểm ở trên, cho rằng có một tự ngã vượt ra ngoài các uẩn. Cần lưu ý ở đây rằng, bản chú giải đã diễn giải lại từ “Như Lai” (*tathāgata*) bằng từ “chúng sinh” (*satta*). Điều này có lẽ nhằm mục đích cho thấy rằng, những tuyên bố trong bản kinh này không chỉ đúng với thuật ngữ thông thường “Đấng Như Lai” mà còn đúng với bất kỳ một thuật ngữ nào khác dùng để nói về một cá nhân.

(b) Bởi vì khái niệm về một tự ngã nhất thiết phải được gắn liền với khái niệm về một sự sở hữu của các phẩm tính cũng như các vật sở hữu (xem 5b), nên cả hai loại quan điểm chính ở trên đều được bao gồm ở trong hai mươi loại chấp ngã (*sakkāya-dīṭṭhi*; xem 5a).

“Này các Tỳ-khưu, ở đây kẻ vô văn phàm phu, người ấy quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc, quán thọ như là tự ngã, ... quán tưởng như là tự ngã, ... quán hành như là tự ngã, ... quán thức như là tự ngã, ... Theo cách này, vị ấy đi đến chính ý niệm ‘Tôi là’”.

Điều này đặc biệt đúng đối với loại quan điểm chính thứ hai ở trên do Georg Grimm chủ trương, là người đã nói rõ ràng về các uẩn như là những “thuộc tính” của tự ngã. Việc Grimm coi những “thuộc tính” này là “không tương xứng” với tự ngã và có thể bị loại bỏ không tạo ra bất kỳ một sự khác biệt nào ở đây cả. Điều quan trọng là sự thật rằng, một mối quan hệ như vậy giữa tự ngã và các uẩn là được giả định, và điều này giải thích cho việc đưa quan điểm đó vào loại thứ hai về ngã chấp như đã được đề cập ở trên.

(c) Trong bản *Kinh Pháp môn căn bản (Mūla-pariyāya; Trung Bộ Kinh, I*¹⁷⁸), những sự phân loại sau đây áp dụng cho cả hai loại quan điểm trên: *“Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị*

¹⁷⁸ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung01.htm>

ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: ‘Địa đại là của ta’ - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy đã liễu tri địa đại. Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại... sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm thiên... Biến tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhū (Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến... sở văn... sở tư niệm... sở tri... đồng nhất... sai biệt... tất cả...” Đối với loại quan điểm thứ hai, các quan điểm sau được áp dụng: “Vị ấy tưởng tri Niết-bàn là Niết-bàn... hoặc thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn...” Nghĩa là, vị ấy tin rằng cái tự ngã đã được giải thoát được cho là nhập vào yếu tố Niết-bàn là khác biệt với nó.

(d) Trong bản kinh *Tất cả các lậu hoặc (Sabbāsava Sutta; Trung Bộ Kinh, 2¹⁷⁹)*, những trường hợp sau đây về phi như lý tác ý (*ayoniwo manasikāra*¹⁸⁰) được đề cập đến và bác bỏ.

Sáu quan niệm sai lầm về tự ngã bao gồm: “Với người không như lý tác ý như vậy, một trong sáu tà kiến này khởi lên: ‘Ta có tự ngã’, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật, như chơn; ‘Ta không có tự ngã’, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật như chơn; ‘Do tự mình, ta tưởng tri ta có

¹⁷⁹ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung02.htm>

¹⁸⁰ Người dịch: Là trạng thái hướng tâm, khởi tâm không đúng với sự thật, không phù hợp với chân lý, dẫn đến những suy nghĩ sai lệch, không khôn ngoan, đối nghịch với lẽ phải và chánh kiến

tự ngã’, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật, như chọn; ‘Do tự mình, ta tưởng tri ta không có tự ngã’, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật, như chọn. ‘Không do tự mình, ta tưởng tri ta có tự ngã’, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật, như chọn; hay tà kiến này khởi lên với người ấy: ‘Chính tự ngã của ta nói, cảm giác, hưởng thọ quá báo các nghiệp thiện ác đã làm chỗ này, chỗ kia, chính tự ngã ấy của ta là thường trú, thường hằng, hằng tồn, không chuyển biến, và sẽ vĩnh viễn tồn tại’. Nay các Tỳ-khưu, như vậy gọi là tà kiến, kiến trù lâm, kiến hoang vu, kiến hý luận, kiến tranh chấp, kiến kiết phược. Nay các Tỳ-khưu, trối buột bởi kiến kiết sử, kẻ phàm phu ít nghe không được giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói kẻ ấy không thoát khỏi khổ đau.”

Mười sáu loại nghi ngờ về sự hiện hữu và bản chất của tự ngã, liên quan đến quá khứ, hiện tại và tương lai, ví dụ: “Tôi là hay là tôi không là?”, “Tôi là gì?”, “Tôi sẽ là hay tôi sẽ không là?”, “Tôi sẽ là gì?”

Theo đó, mọi sự suy đoán về một cái gọi là tự ngã đều bị bác bỏ.

(e) Ở trong bản kinh **Phạm Võng (Brahmajāla Sutta, Trường Bộ Kinh, I¹⁸¹)**, các giả thuyết về tự ngã được nêu rõ đến tận chi tiết. Tuy nhiên, những người chủ trương hai phân loại chính của đầu cực đoan siêu hình khẳng định, mà chúng ta đang bàn đến ở đây, thường

¹⁸¹ Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong01.htm>

né tránh hoặc bác bỏ các tuyên bố chi tiết về bản chất của Niết-bàn và tự ngã. Nhưng nếu họ cho rằng có một tự ngã vĩnh cửu và siêu việt, thì nó phải được nhận thức như là thụ động, bất động và không hề thay đổi. Bởi vì, bất kỳ một mối quan hệ chủ động nào với thế giới này đều bao hàm việc từ bỏ trạng thái siêu việt đã được giả định. Do đó, cả hai phân loại chính ở trên đều thuộc về quan điểm thường hằng, được mô tả và bác bỏ ở trong ***Kinh Phạm Võng*** như sau: “*Này các Tỳ-khưu, nhờ nhiệt tâm, nhờ tinh tấn, nhờ cần mẫn, nhờ không phóng dật, nhờ chánh ưc niệm, nên tâm nhập định; khi tâm nhập định, vị ấy nhớ được nhiều đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, trăm đời, ngàn đời, trăm ngàn đời, vô số trăm đời, vô số ngàn đời, vô số trăm ngàn đời, nhớ rằng: ‘Khi được sanh tại chỗ ấy, tôi đã sống với tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, lạc thọ khổ thọ như thế này, tuổi thọ như thế này. Từ chỗ ấy chết đi, tôi lại được sanh đến chỗ kia. Tại chỗ kia, tôi đã sống tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, lạc thọ, khổ thọ như thế này, tuổi thọ như thế này. Từ chỗ kia chết đi tôi được sanh tại chỗ này’. Như vậy người ấy nhớ nhiều đời quá khứ, với những đặc điểm và những chi tiết. Người ấy nói rằng: ‘Bản ngã và thế giới là thường trú, bất sanh, vĩnh chắc như đỉnh núi, như trụ đá; còn những loại hữu tình kia thời lưu chuyển luân hồi, chết đi sanh lại, tuy vậy chúng vẫn thường trú. Tại sao vậy? Vì rằng tôi do nhờ nhiệt tâm, nhờ tinh tấn, nhờ cần mẫn, nhờ không phóng dật, nhờ chánh ưc niệm... còn những loại hữu tình kia thì lưu chuyển luân hồi, chết đi sanh lại, tuy vậy chúng vẫn thường trú’.*” *Này các Tỳ-*

khưu đố là lập trường thứ nhất, y chỉ theo đố, căn cứ theo đố, một số những vị Sa-môn, Bà-la-môn, chủ trương Thường trú luận, và chấp rằng bản ngã và thế giới là thường còn.”

(f) Việc bác bỏ bất kỳ một đức tin nào về một tự ngã (như là vĩnh cửu hoặc là giống hệt nhau một cách tạm thời), và về những đầu cực đoan của hiện hữu và không hiện hữu, không thể được kết thúc tốt hơn với các trích dẫn tiếp nối những lời dạy được trích dẫn ở đầu bài luận, tạo nên phương châm của bài luận này:

“Này Kaccāyana, thế giới này phần lớn y chỉ vào hai cực đoan này: có và không có.

Này Kaccāyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chọn thế giới tập khởi, vị ấy không chấp nhận thế giới là không có. Này Kaccāyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chọn thế giới đoạn diệt, vị ấy không chấp nhận thế giới là có.

Này Kaccāyana, chấp thủ phương tiện và bị thiên kiến trói buộc, phần lớn thế giới này là vậy. Và ai với tâm không trú trước, không chấp thủ phương tiện ấy, không chấp thủ thiên chấp tùy miên ấy, không có chấp trước, không trú trước, vị ấy không có nghĩ: ‘Đây là tự ngã của tôi’. Khi khổ sanh thời xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt; vị ấy không có nghĩ ngờ, không có phân vân, không duyên vào ai khác, trí ở đây là của vị ấy. Cho đến như vậy, này Kaccāyana, là chánh tri kiến.”

Tương Ưng Bộ Kinh, 12:15¹⁸²

¹⁸² Tham khảo bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-12a.htm>

III. Vượt qua những đầu cực đoạn

Nếu xem xét những lời phát biểu về Niết-bàn ở trong Kinh điển Pāli, chúng ta thấy rằng nó được mô tả (hay đúng hơn là được diễn giải lại) ở dưới cả hai dạng khẳng định và phủ định. Những phát biểu dưới dạng khẳng định bao gồm những danh xưng như “uyên thâm, chân lý, sự thuần khiết, sự thường hằng, sự kỳ diệu,...” (*Tương Ưng Bộ Kinh*, 43); cũng như ở trong các đoạn trích kinh ở trên (xem Phần 2), “Có xứ này...”; “Có sự không sanh...”,... Những phát biểu ở dưới dạng phủ định bao gồm các định nghĩa về Niết-bàn như là: “Sự đoạn diệt tham, đoạn diệt sân, và đoạn diệt si” và “chấm dứt của hiện hữu” (bhava-nirodha). Nếu quan niệm của Phật giáo về Niết-bàn được hiểu một cách đúng đắn, thì chúng ta sẽ cần phải coi trọng đầy đủ ý nghĩa của cả hai dạng phát biểu này. Nếu chỉ trích dẫn một dạng nhằm biện minh cho quan điểm phiên diện của riêng mình, thì kết quả sẽ là một cái nhìn lệch lạc.

Đối với những lời phát biểu dưới dạng khẳng định, chúng ta có thể quy về những mục đích sau: (1) Loại trừ đầu cực đoạn hư vô; (2) Xoa dịu nỗi sợ hãi cho

những ai vẫn chưa nắm bắt một cách đầy đủ sự thật về khổ và vô ngã, và do đó lùi bước trước sự đoạn diệt cuối cùng của đau khổ, nghĩa là đoạn diệt sự tái sinh, như thể đang lùi bước trước cú rơi xuống một vực thẳm không đáy; (3) Để chỉ ra Niết-bàn là một mục tiêu có thể đạt được và thực sự là đáng mong muốn.

Những phát biểu khẳng định nhấn mạnh “Có...” (điều này, điều kia), mở đầu hai bản kinh nổi tiếng về Niết-bàn trong *Kinh Phật Tự Thuyết (Uḍāna)*, cho thấy rõ ràng rằng Niết-bàn không được quan niệm như là một sự tuyệt diệt đơn thuần hay như là một sự nguy trang cho một trạng thái không tuyệt đối. Và ở chiều ngược lại, nhằm phòng ngừa một sự diễn giải sai lầm mang tính siêu hình cho phát biểu nghiêm trang “Có... (*atthi*)” (điều này, điều kia), trong kinh cũng bao gồm một sự bác bỏ mạnh mẽ tương tự đối với hai đầu cực đoạn về hiện hữu (*atthitā*) và không hiện hữu (*natthitā*).

Tuy nhiên, ngay cả với những phát biểu về Niết-bàn, được diễn đạt dưới dạng khẳng định, cũng bao gồm phần lớn các thuật ngữ phủ định:

“Có xứ này, tại đây *không* có đất, *không* có nước, *không* có lửa, *không* có gió,... , *không* có đời này, *không* có đời sau, *không* có cả mặt trăng và mặt trời.”

“Có sự *không* sanh, *không* hiện hữu, *không* bị làm, *không*

hữu vi...”

“Này các Tỳ-khuru, Ta sẽ giảng về pháp vô vi và con đường đưa đến vô vi (*asankhata*). Hãy lắng nghe.

Và này các Tỳ-khuru, thế nào là vô vi? Này các Tỳ-khuru, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỳ-khuru, đây gọi là vô vi.”

Những đoạn kinh này, kết hợp cả những câu khẳng định và phủ định, minh họa cho nhận xét ở trên của chúng tôi rằng, cả hai dạng phát biểu khẳng định và phủ định về Niết-bàn đều là cần thiết và có tác dụng hỗ tương lẫn nhau, như là một biện pháp phòng ngừa nhằm tránh rơi vào một lập trường cực đoan.

Những phát biểu ở dạng thức phủ định là để nhấn mạnh bản chất siêu thế và không thể diễn tả được của Niết-bàn, điều vượt quá khả năng mô tả một cách đầy đủ bằng những thuật ngữ ở dạng thức khẳng định. Ngôn ngữ của chúng ta về cơ bản là không phù hợp để mô tả về Niết-bàn, bởi vì ngôn ngữ có một sự liên quan mật thiết đến thế giới kinh nghiệm của chính chúng ta, nơi mà cấu trúc và những thuật ngữ của nó được khởi nguồn. Do đó, những phát biểu ở dạng khẳng định trong kinh điển không thể là điều gì khác hơn ngoài những ngụ ý hoặc ẩn dụ (*pariyāya desanā*). Chúng sử dụng các giá trị cảm xúc mà chúng ta có thể hiểu được để mô tả những trải nghiệm và phản ứng được biết đến bởi những vị Thánh đã bước đi trên

con đường đến Vô ngã. Với những lý do được nêu ra ở trên, chúng có một giá trị thực tiễn to lớn. Nhưng chúng mang tính gợi mở hơn là thực sự mô tả. Tuy nhiên, những phát biểu dưới dạng phủ định tự thân chúng khá hợp lý và chính đáng. Chúng liên hệ Niết-bàn với thế giới của kinh nghiệm chỉ thông qua hình thức phủ định. Phương pháp tiếp cận dưới dạng phủ định bao gồm một quá trình loại bỏ những gì không áp dụng được cho Niết-bàn cũng như không tương xứng với nó. Điều này cho phép chúng ta đưa ra những phát biểu rõ ràng và hữu ích hơn nhiều về trạng thái siêu thế của Niết-bàn, so với việc sử dụng những thuật ngữ trừu tượng, mà tính chất khẳng định của nó chỉ có thể mang tính ẩn dụ. Những tuyên bố dưới dạng phủ định cũng là cách thích hợp và cung kính nhất để nói về điều được gọi là “kỳ diệu” (*acchariya*) và “phi thường” (*abbhuta*).

Những cách diễn đạt ở dạng thức phủ định còn có một lợi thế quan trọng khác. Những phát biểu ví dụ như định nghĩa Niết-bàn là “sự đoạn diệt tham, đoạn diệt sân, đoạn diệt si” chỉ ra hướng đi cần theo cũng như công việc cần làm để thực sự *đạt đến* Niết-bàn. Và đó mới là điều quan trọng nhất. Những lời dạy về việc chế ngự tham, sân và si này đặt ra một nhiệm vụ rõ ràng và thuyết phục, thứ có thể được thực hiện ở ngay tại đây và ngay vào thời điểm bây giờ. Hơn nữa, chúng không những chỉ chỉ ra một con đường khả thi và xứng đáng, mà còn dạy cả về chính mục tiêu cao cả, là điều cũng có thể được trải nghiệm ở ngay tại

đây và ngay vào thời điểm bây giờ, chứ không phải chỉ xảy ra ở trong một thế giới vô định nào đó. Những lời dưới đây được dạy ở trong kinh:

“Khi vị ấy, này Bà-la-môn, cảm thọ tham ái được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ sân được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ si được đoạn tận, không có dư tàn. Như vậy, này Bà-la-môn, Niết-bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thụ, được người trí tự mình giác hiểu.”

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:55¹⁸³

Niết-bàn hữu hình ấy được tán dương bởi những vị đã thành tựu như là một sự an lạc thuần khiết và không thể tách rời, như là một niềm an ủi cao quý nhất, như là một sự cứu rỗi không thể diễn tả bằng lời của việc được giải thoát khỏi các gánh nặng và sự ràng buộc. Một chút hương vị của nó có thể được kinh nghiệm ở trong mỗi một hành động của sự xả ly ra khỏi các dục lạc cũng như khi có được những khoảnh khắc buông bỏ trong tĩnh lặng. Để biết được về chính bản thân mình, dù chỉ là tạm thời và cũng chỉ là một phần mà thôi, để tự do thoát khỏi cảnh nô lệ cho những đam mê cũng như thoát khỏi sự mù quáng trong việc tự lừa dối chính mình; để làm chủ chính mình, để sống và suy nghĩ trong ánh sáng của trí tuệ, dù chỉ là trong một thời gian nhất định và chỉ ở trong một mức độ giới hạn mà thôi, đây thực sự không phải

¹⁸³ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0507.htm>

là “những thực tại đơn thuần ở dạng phủ định”, mà là những trải nghiệm mang tính khẳng định và giác ngộ nhất cho những ai có một hiểu biết về những sự an lạc cao cấp hơn những loại hạnh phúc mang tính phù du và lừa dối của các giác quan. *“Có hai loại hạnh phúc, này các Tỳ-khưu: Hạnh phúc của dục lạc và hạnh phúc của sự buông bỏ. Trong đó, hạnh phúc của sự buông bỏ là to lớn hơn.” (Tăng Chi Bộ Kinh, 2:64).*

Vì vậy, những từ ngữ nghe có vẻ tiêu cực này về sự đoạn diệt của tham, sân và si sẽ truyền tải đến những con người sâu sắc và năng động một thông điệp tích cực đầy cảm hứng về một con đường có thể bắt đầu bước đi ở ngay tại đây, về một mục tiêu cao thượng có thể đạt được ở ngay tại đây, cũng như về một sự an lạc có thể kinh nghiệm được ở ngay tại đây.

Tuy nhiên, vẻ bề ngoài của sự an lạc cao thượng có thể đạt được ở ngay tại đây, ngay tại thời điểm này không nên được phép che đậy một sự thật rằng việc thành tựu được Niết-bàn chính là sự chấm dứt của tái sinh, một sự đoạn diệt của hữu. Nhưng sự chấm dứt hay sự đoạn diệt này lại hoàn toàn không liên quan gì đến sự hủy diệt hay tuyệt diệt của bất cứ một điều gì thực chất. Điều thực sự xảy ra là sự chấm dứt khởi sinh lên nghiệp mới do bởi sự chấm dứt các nguyên nhân gốc rễ của nó: Vô minh và tham ái.

Người nào thấy được một cách sâu sắc và thấu đáo sự thật về khổ thì “không còn bị cuốn theo những gì là

không thật, cũng như không còn lùi bước trước
những gì là thật nữa.” Vị ấy biết rằng: “*Khi khổ sanh
thời xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt.*” Với một cái
tâm không lay động, vị ấy phấn đấu hướng đến sự bất
tử, sự đoạn diệt tuyệt đối của khổ đau — Niết-bàn.

*Bậc Thánh thấy là lạc,
Khi có thân đoạn diệt,
Đây hoàn toàn trái ngược,
Điều mọi giới được thấy.*

*Điều người khác gọi lạc,
Bậc Thánh gọi là khổ,
Điều người khác gọi khổ,
Bậc Thánh biết là lạc,
Hãy xem pháp khó biết,
Kẻ không thấy mê mờ.
Kinh Tập, 761-762*

Các bài luận ngắn

Nhìn mọi việc như chúng đang là

Nếu quán niệm dù chỉ là một phần nhỏ trong phạm vi bao la của sự sống, chúng ta sẽ thấy có vô số dạng sống, phong phú đến mức không thể nào mô tả được tất cả chúng. Tuy nhiên, có ba đặc điểm cơ bản chung sau đây có thể nhận thấy được ở trong tất cả mọi sự hiện hữu, từ con vi khuẩn nhỏ bé cho đến con người, từ những cảm giác đơn giản nhất đến những suy nghĩ của một thiên tài sáng tạo. Ba đặc điểm này bao gồm:

- Vô thường, sự thay đổi không ngừng (anicca);
- Khổ, bất toại nguyện (dukkha);
- Vô ngã, không có bản chất cố định - vô tự tính (anattā).

Ba sự thật căn bản này lần đầu tiên được Đức Phật, người được mệnh danh là “Bậc thông suốt thế gian” (*loka-vidū*), khám phá và trình bày rõ ràng cách đây hơn 2500 năm. Trong thuật ngữ Phật giáo, chúng được gọi là ba đặc tính (*ti-lakkhana*) – những dấu hiệu hay đặc điểm bất biến của mọi thứ khởi sinh lên trở thành một sự hiện hữu có sinh khí, là “dấu ấn” được in lên bề mặt vòng đời của sự hiện hữu đó.

Trong ba đặc tính này, đặc tính thứ nhất và thứ ba áp dụng trực tiếp cho cả sự hiện hữu vô tri vô giác lẫn sự hiện hữu có sinh khí, bởi vì tự bản chất của tất cả mọi sự hiện hữu trong thực tế đều trải qua những sự thay đổi không ngừng cũng như không có một cốt lõi thực chất nào ở bên trong. Đặc tính thứ hai, khổ, dĩ nhiên chỉ có thể là một kinh nghiệm của một thực thể hữu tri, một chúng sinh. Tuy nhiên, Đức Phật áp dụng đặc tính khổ cho tất cả các pháp hữu vi, theo ý nghĩa rằng, đối với chúng sinh hữu tình, mọi pháp hữu vi đều là nguyên nhân tiềm tàng của đau khổ và dù sao cũng không thể mang lại một sự mãn nguyện bền vững. Do đó, ba đặc tính này thực sự là những đặc điểm phổ quát, và vẫn áp dụng được cho ngay cả đối với những gì nằm dưới hoặc vượt quá phạm vi nhận thức thông thường của chúng ta.

Đức Phật dạy rằng, cuộc sống chỉ có thể được hiểu một cách đúng đắn khi những sự thật cơ bản này được thấu hiểu. Và sự hiểu biết này phải diễn ra, không chỉ thông qua suy luận logic, mà còn phải bằng trải nghiệm thực tế của chính mình. Tuệ minh sát, yếu tố giải thoát tối thượng trong Phật giáo, chính là sự hiểu biết dựa trên trải nghiệm thực tế về ba đặc tính này, khi chuyên tâm quan sát các tiến trình thân và tâm của chính mình, và được đào sâu và tăng trưởng lên thêm thông qua thiền tập.

“Nhìn mọi việc như chúng đang thực là” có nghĩa là nhìn nhận chúng một cách nhất quán dưới ánh sáng

của ba đặc tính trên. Không nhìn nhận chúng theo cách này, hoặc tự lừa dối bản thân mình về thực tại này của chúng cũng như phạm vi áp dụng các đặc tính này, chính là dấu hiệu đặc trưng của sự vô minh, si ám, và vô minh tự nó lại là nguyên nhân mạnh mẽ của khổ đau, dệt nên một tấm lưới mà con người chúng ta bị mắc kẹt vào – tấm lưới của những hy vọng hão huyền, của những tham muốn phi thực tế và gây hại, của những ý thức hệ ảo tưởng cũng như của những giá trị và mục tiêu lệch lạc.

Việc phớt lờ hoặc bóp méo ba sự thật cơ bản này cuối cùng sẽ chỉ dẫn đến thất vọng, chán nản và tuyệt vọng. Nhưng nếu chúng ta học cách để nhìn xuyên thấu qua những vẻ bề ngoài mang tính lừa dối và thấy rõ được ba đặc tính này, nó sẽ mang lại những lợi ích to lớn cho cả ở trong cuộc sống hàng ngày lẫn trên hành trình tâm linh của chúng ta. Ở cấp độ thế tục, sự thấu hiểu rõ ràng về vô thường, khổ và vô ngã sẽ mang lại cho chúng ta một cái nhìn đúng đắn hơn về cuộc sống. Nó sẽ giải thoát chúng ta ra khỏi những kỳ vọng phi thực tế, mang đến cho chúng ta sự can đảm chấp nhận những đau khổ và thất bại, cũng như bảo vệ chúng ta khỏi các cám dỗ của những giả định và đức tin sai lầm. Đối với hành trình tìm kiếm tâm linh siêu thế, việc thấu hiểu ba đặc tính này là điều không thể thiếu được. Trải nghiệm thiền ở trong tất cả mọi hiện tượng đi cùng với ba đặc tính không thể tách rời này sẽ nói lời, và cuối cùng là cắt đứt những dính mắc trói buộc chúng ta với một sự hiện hữu được

tưởng tượng một cách sai lầm là trường tồn, là lạc và có tự ngã. Với một sự sáng suốt ngày càng gia tăng, mọi thứ ở bên trong cũng như bên ngoài sẽ được nhìn thấy ở trong bản chất thực sự của chúng: Là luôn thay đổi, gắn liền với đau khổ, và là vô ngã, mà không có linh hồn vĩnh cửu hay bản chất trường tồn nào đi cùng. Bằng cách nhìn mọi sự vật và hiện tượng như vậy, một sự xả ly sẽ tăng trưởng, mang lại một sự tự do ngày càng lớn hơn đưa chúng ta thoát khỏi các dính mắc vào tự ngã và cuối cùng là đạt đến đỉnh cao Niết-bàn, là sự giải thoát tuyệt đối của tâm ra khỏi mọi khổ đau.

Phật giáo và quan điểm về thượng đế

Có nhiều quan điểm khá trái ngược nhau về cách nhìn nhận của Phật giáo đối với khái niệm về thượng đế và thánh thần đã được diễn giải bởi các ấn phẩm Phương Tây. Từ việc nghiên cứu kinh sách của Đức Phật được lưu giữ trong Kinh điển Pāli, chúng ta có thể thấy rằng ý niệm về một vị thần hay một thượng đế có tự ngã - một đấng sáng tạo vĩnh cửu với quyền năng tuyệt đối là không phù hợp với Phật pháp. Mặt khác, giáo lý của Đức Phật về *Anattā*, vô ngã hay tính không có thực chất, đã loại trừ luôn cả quan niệm về một *vị thần vô ngã* ở dưới bất kỳ một hình thức nào, ví dụ như Đại linh hồn,...

Trong kinh điển Phật giáo, đức tin vào một đấng sáng tạo (*issara-nimmāna-vāda*) thường được đề cập và bác bỏ, cũng như những lý do khác được viện dẫn một cách sai lầm để giải thích về nguồn gốc của thế giới; chẳng hạn như Đại linh hồn, thời gian, thiên nhiên,... Tuy nhiên, đức tin vào thượng đế không được xếp vào cùng loại với những tà kiến mang tính hủy hoại về mặt đạo đức, phủ nhận nghiệp quả của hành động, cho rằng con người và thiên nhiên có một nguồn gốc

mang tính ngẫu nhiên, hoặc thuyết tất định luận tuyệt đối. Những quan điểm này được cho là hoàn toàn tai hại, chắc chắn sẽ mang lại những hậu quả xấu do ảnh hưởng của chúng đến hành vi đạo đức.

Tuy nhiên, thuyết hữu thần được xem là một hình thức của giáo lý về nghiệp, miễn là nó đề cao tính hiệu quả về mặt đạo đức của hành động. Do đó, cũng giống như với bất kỳ một người nào khác, nếu một vị theo thuyết hữu thần sống một cuộc sống có đạo đức thì có thể mong đợi một sự tái sinh tốt lành, thuận lợi. Thậm chí, họ còn có thể được tái sinh vào một cõi trời giống như quan niệm của họ về cõi an lạc đó, mặc dù rằng nó sẽ không tồn tại vĩnh cửu như vị ấy có lẽ đã mong đợi. Tuy nhiên, nếu sự cuồng tín khiến vị ấy bức hại những người không cùng đức tin với mình, thì điều đó sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho vận số trong tương lai của vị ấy. Bởi vì thái độ cuồng tín, sự không khoan dung cũng như các hành động bạo lực chống lại người khác sẽ tạo ra nghiệp bất thiện, dẫn đến sự suy đồi về mặt đạo đức cũng như một sự tái sinh bất hạnh.

Mặc dù đức tin vào thượng đế không loại trừ một sự tái sinh thuận lợi, nhưng đó lại là một dạng của chủ nghĩa vĩnh cửu, là một quả quyết sai lầm về sự vĩnh cửu bắt nguồn từ khao khát được hiện hữu, và do đó là một trở ngại cho sự giải thoát cuối cùng.

Trong số những phiền não mang tính trói buộc

(*amyojana* - kiết sử) luôn đi cùng với sự hiện hữu của chúng sinh, thuyết hữu thần đặc biệt chịu ảnh hưởng của những kiết sử thuộc về đức tin hữu ngã, dính mắc với các nghi lễ và nghi thức, cũng như dính mắc với tham ái về một sự hiện hữu trong cõi giới vật chất tốt đẹp hoặc về một “thiên đường của sáu xứ - các giác quan”, tùy vào từng trường hợp cụ thể.

Trong nỗ lực nhằm giải thích về vũ trụ này, về nguồn gốc của nó và về vị trí của con người ở trong cõi giới của mình, ý niệm về thượng đế hoàn toàn không thuyết phục được các nhà tư tưởng Phật giáo thời xa xưa. Trải qua nhiều thế kỷ, các triết gia Phật giáo đã đưa ra những lập luận chi tiết bác bỏ học thuyết về một đấng sáng tạo. Việc so sánh những lập luận này với cách mà các triết gia phương Tây đã bác bỏ các bằng chứng thần học về sự tồn tại của thượng đế sẽ là một điều rất thú vị.

Tuy nhiên, đối với một tín đồ nhiệt tâm, ý niệm về thượng đế còn mang một ý nghĩa to lớn hơn cả một công cụ chỉ đơn thuần nhằm giải thích những thực tại ở bên ngoài, ví như nguồn gốc của thế giới. Đối với vị ấy, đó là pháp của đức tin, có thể mang lại một cảm nhận mạnh mẽ xác quyết không chỉ là về sự hiện hữu của thượng đế “ở đâu đó ngoài kia”, mà còn về một sự hiện diện an ủi cũng như một sự gần gũi của thượng đế với chính bản thân vị ấy. Cảm nhận xác quyết này cần phải được xem xét một cách kỹ lưỡng. Và một sự xem xét kỹ lưỡng như vậy cho thấy rằng, ở trong hầu

hết mọi trường hợp, ý niệm về thượng đế chỉ là một sự phóng chiếu của vị tín đồ về lý tưởng của chính mình, mà thường là một lý tưởng cao quý, về một mong muốn tha thiết đi cùng với một nhu cầu được cảm nhận sâu sắc ở bên trong của vị ấy để đặt niềm tin vào đó. Những sự phóng chiếu này phần lớn bị điều kiện hoá bởi những ảnh hưởng ở bên ngoài, ví như các ấn tượng từ thời thơ ấu, nền giáo dục, truyền thống và môi trường xã hội. Được nuôi dưỡng bằng một sự nhấn mạnh nồng nhiệt về mặt cảm xúc, được thổi hồn vào bằng khả năng mạnh mẽ của con người về sự tưởng tượng, hình dung và sáng tạo ra các câu chuyện hoang đường, các sự phóng chiếu này dần dần được đồng nhất với hình ảnh và khái niệm của bất kỳ một tôn giáo nào mà vị tín đồ ấy đang theo đuổi. Đối với trường hợp cụ thể của nhiều vị tín đồ chân thành nhất, một sự phân tích kỹ lưỡng sẽ cho thấy rằng, “trải nghiệm về thượng đế” của các vị ấy không có nội dung cụ thể nào hơn ngoài sự phóng chiếu được mô tả ở trên.

Tuy nhiên, phạm vi và ý nghĩa của niềm tin vào thượng đế cũng như trải nghiệm về thượng đế vẫn chưa được đề cập một cách đầy đủ trong những nhận xét ở trên.

Cuộc đời và các tác phẩm của những nhà thần bí thuộc mọi tôn giáo lớn đều chứng thực cho những trải nghiệm tôn giáo vô cùng mãnh liệt, mà trong đó chất lượng của ý thức đã mang lại những sự thay đổi đáng

kể. Sự chuyên tâm hoàn toàn vào việc cầu nguyện hoặc hành thiền có thể mang lại một sự sâu sắc và rộng mở của ý thức, làm sáng tỏ và làm tăng cường độ của ý thức, kèm theo một cảm giác ngây ngất của sự thăng hoa cũng như của một hạnh phúc tột cùng. Sự tương phản giữa những trạng thái tuyệt vời này với các nhận thức ý thức bình thường to lớn đến mức nhà thần bí tin rằng, những trải nghiệm của mình là những biểu hiện mang tính thần thánh; Giả định này hoàn toàn là dễ hiểu khi những tương phản được mô tả ở trên xảy ra. Những trải nghiệm thần bí này cũng được mô tả với một sự giảm thiểu rõ rệt hoặc việc loại trừ một cách tạm thời sự đa dạng của các nhận thức giác quan cũng như các suy nghĩ động loạn; Và rồi sự hợp nhất một cách tương đối này của tâm được diễn dịch như là một sự hợp nhất hoặc hiệp thông với một Thượng đế duy nhất. Tất cả những ấn tượng động tâm sâu sắc cũng như những diễn giải tự phát ban đầu này sau đó được nhà thần bí đồng hoá với học thuyết thần học đặc thù của mình. Tuy nhiên, điều thú vị cần lưu ý là, những nỗ lực của hầu hết các nhà thần bí phương Tây vĩ đại nhằm liên hệ những trải nghiệm thần bí của họ với các giáo điều chính thức của giáo hội tương ứng thường sẽ tạo ra những giáo lý bị những người chính thống giáo nghi ngờ, nếu không muốn nói là thăng thờng bị coi là dị giáo.

Những thực tế về mặt tâm lý ẩn chứa bên dưới các trải nghiệm tôn giáo đó được chấp nhận và hiểu rõ bởi một Phật tử; Tuy nhiên, vị ấy sẽ phân biệt một cách

căn thân bản thân những trải nghiệm đó với những sự diễn giải mang tính thần học được áp đặt lên chúng. Sau khi xuất ra khỏi trạng thái thiền định sâu sắc (*jhāna*, tầng thiền an chỉ tịnh), thiền sinh Phật giáo được khuyên nên xem xét các yếu tố thân và tâm cấu thành nên trải nghiệm của mình dưới góc độ của ba đặc tính của mọi tồn tại hữu vi: Vô thường, khổ, và vô ngã (không có một bản ngã thường hằng hoặc một bản thể vĩnh cửu). Điều này chủ yếu là để tận dụng sự thanh tịnh và sức mạnh của ý thức ở trong thiền cho mục đích cao cả nhất: Đạt đến trí tuệ giải thoát. Tuy nhiên, phương pháp này cũng có một tác dụng phụ rất quan trọng mà chúng ta cần lưu ý ở đây: Nó sẽ giúp cho thiền sinh không bị choáng ngợp bởi bất kỳ một cảm xúc hay suy nghĩ không kiểm soát nào được gọi lên từ trải nghiệm riêng lẻ của mình, và do đó vị ấy có thể tránh được những diễn giải về trải nghiệm đó mà không dựa trên thực tế những gì đã xảy ra.

Do đó, trong khi tận hưởng lợi ích từ sự thanh lọc ở trong ý thức, một thiền sinh Phật giáo còn có thể thấy được những trải nghiệm ở trong thiền này đúng như bản chất thực của chúng; Và rồi vị ấy sẽ hiểu rằng, chúng không liên quan tới bất kỳ một bản thể vĩnh cửu nào, mà từ đó có thể được cho là một vị thánh thần đang hiện thân ở bên trong tâm mình. Do đó, Phật giáo kết luận một cách chắc chắn rằng, những trạng thái huyền bí tối cao không cung cấp bằng chứng cho sự tồn tại của một thượng đế hữu ngã hay một vị thần vô ngã nào cả.

Phật giáo đôi lúc bị gọi là một giáo lý vô thần, hoặc là từ sự tán thành của những người theo chủ nghĩa tự do tư tưởng và duy lý, hoặc là từ sự miệt thị của những người theo thuyết hữu thần. Phật giáo chỉ có thể được mô tả như là vô thần theo một cách duy nhất, đó là việc phủ nhận sự tồn tại của một thượng đế hay thần linh vĩnh cửu, toàn năng, là đấng sáng tạo và định đoạt thế giới này. Tuy nhiên, những từ như “vô thần” hay “không tin vào thần thánh” thường có hàm ý hoặc ẩn ý mang tính gièm pha, và chúng hoàn toàn không áp dụng cho giáo lý của Đức Phật.

Người ta thường liên tưởng từ “vô thần” với các kiểu học thuyết không biết đến bất kỳ một điều gì cao cấp hơn cái thế giới này của các giác quan cũng như những hạnh phúc mong manh mà nó có thể mang lại. Phật giáo không hề là những điều như vậy. Về khía cạnh này, Phật giáo đồng thuận với giáo lý của các tôn giáo khác rằng, hạnh phúc đích thực mang tính lâu dài không thể tìm thấy ở trong thế giới này; Đức Phật cũng dạy thêm rằng, hạnh phúc không thể tìm thấy kể cả ở trong bất kỳ một cõi giới nào cao hơn, thường được quan niệm như là cõi trời hoặc là cõi thần thánh, bởi vì mọi cõi giới đều vô thường và do đó không thể mang lại sự an lạc mang tính lâu dài. Các giá trị tâm linh mà Phật giáo chủ trương không hướng đến một cuộc sống mới ở trong một thế giới nào đó cao cấp hơn, mà là hướng đến một trạng thái hoàn toàn vượt lên trên các cõi giới, gọi là Niết-bàn (*Nibbāna*). Tuy

nhiên, khi đưa ra tuyên bố này, chúng ta cần phải chỉ ra rằng các giá trị tâm linh của Phật giáo không vẽ ra một sự tách biệt tuyệt đối giữa “phía bên kia” và cõi hiện tại (ở đây và ngay bây giờ). Chúng, các giá trị tâm linh của Phật giáo, có những gốc rễ vững chắc ở trong chính thế giới này, bởi vì chúng hướng đến một sự chứng ngộ cao nhất ở trong kiếp sống hiện tại này. Đi cùng với những khát vọng tâm linh như vậy, Phật giáo khuyến khích những nỗ lực chân thành nhằm biến thể giới này thành một nơi chốn tốt đẹp hơn để sinh sống.

Triết lý duy vật tuyệt diệt (*ucchedavāda*, đoạn diệt thuyết) bị Đức Phật bác bỏ một cách dứt khoát như là một giáo lý sai lầm. Giáo lý về nghiệp là đủ để chứng minh rằng, Phật giáo không dạy về một sự tuyệt diệt sau khi chết. Phật giáo chấp nhận sự hiện hữu của một tiến trình tâm tuân theo quy luật của sự tái sinh, chứ không phải là sự hiện hữu của một linh hồn tồn tại vĩnh viễn; Do đó, Phật giáo dạy về sự tái sinh mà không có sự chuyển sinh. Cần phải xác nhận lại thêm một lần nữa rằng, giáo lý của Đức Phật không phải là chủ nghĩa hư vô, là loại giáo lý không mang lại cho nhân loại đau khổ này một hy vọng nào tốt hơn ngoài một sự hư vô lạnh lẽo sau cuối. Ngược lại, Phật giáo là giáo lý về một sự dẫn dắt nhằm cứu rỗi (*niyyānika-dhamma*) hoặc là giáo lý về giải thoát (*vimutti*), ban cho chúng ta khả năng tự mình chứng ngộ mục tiêu cao nhất, Niết-bàn, là sự đoạn diệt hoàn toàn của khổ đau cũng như sự đoạn diệt hoàn toàn của tham, sân và si.

Niết-bàn hẳn không phải là con số không trống rỗng của sự tuyệt diệt, hư vô; Nhưng nó cũng không thể được đồng hoá với bất kỳ một hình thức nào của ý niệm về thượng đế, bởi vì Niết-bàn không phải là nguồn gốc cũng như không phải là nền tảng hay bản chất nội tại của các cõi giới.

Phật giáo không phải là kẻ thù của tôn giáo như cách mà mọi người vẫn nghĩ về chủ nghĩa vô thần. Thực ra, Phật giáo không phải là kẻ thù của bất kỳ một ai. Một vị Phật tử sẽ nhận ra và trân trọng bất kỳ một giá trị đạo đức, tâm linh và văn hóa nào đã được tạo ra bởi đức tin vào thượng đế trong lịch sử lâu dài và đầy biến động của nó. Tuy nhiên, chúng ta không thể nhắm mắt làm ngơ trước một sự thật rằng, khái niệm về thượng đế đã quá thường xuyên được dùng làm vỏ bọc cho ý chí tranh giành quyền lực của con người, và rồi việc sử dụng quyền lực đó một cách liêu linh và tàn nhẫn, mà do đó làm tăng lên đáng kể mức độ đau khổ trên thế giới này, lại được cho là do thượng đế đầy yêu thương tạo ra. Trong nhiều thế kỷ, các tư tưởng tự do, các nghiên cứu tự do cũng như việc thể hiện những quan điểm bất đồng chính kiến đã bị cản trở và bóp nghẹt dưới danh nghĩa phụng sự thượng đế. Và than ôi, những điều này và những hậu quả tiêu cực khác vẫn chưa hoàn toàn là chuyện của quá khứ trong thời điểm hiện nay.

Từ “vô thần” cũng mang hàm ý về một thái độ dung túng cho sự buông thả về mặt đạo đức, hoặc một đức

tin cho rằng, đạo đức do con người tạo ra mà không được thần thánh chấp thuận là thứ được đặt trên những nền tảng yếu ớt. Tuy nhiên, đối với Phật giáo, quy luật đạo đức cơ bản vốn gắn liền với chính cuộc sống này. Đó là một trường hợp đặc biệt của luật nhân quả, không cần đến một đấng thần thánh nào ban hành luật lệ, cũng như không phụ thuộc vào những quan niệm bị thay đổi một cách thất thường của con người về các quy ước và chuẩn mực đạo đức không quan trọng chịu sự chi phối của xã hội. Đối với một bộ phận ngày càng đông đảo của nhân loại, đức tin vào thượng đế đang nhanh chóng sụp đổ, cũng như những động lực quen thuộc cho các hành vi đạo đức. Điều này cho thấy nguy cơ của việc đặt các chuẩn mực đạo đức dựa trên nền tảng của những lời răn thần thánh, khi nguồn gốc những gì được vin vào nhanh chóng mất đi lòng tin và thẩm quyền. Cần phải có một nền tảng mang tính tự chủ cho các hành vi đạo đức, một nền tảng có những gốc rễ sâu sắc hơn là một khế ước xã hội và có khả năng bảo vệ sự an toàn của cá nhân cũng như các thể chế của con người. Phật pháp cung cấp một nền tảng như vậy cho các hành vi đạo đức.

Phật giáo không phủ nhận rằng, trong vũ trụ có những cõi giới tồn tại và những cấp độ ý thức mà theo một số cách nào đó có thể siêu việt hơn cõi thế tục của chúng ta cũng như siêu việt hơn cả ý thức bình thường của con người. Việc phủ nhận những điều trên quả thực là hạn hẹp trong thời đại du hành vũ trụ

ngày nay. Bertrand Russell đã phát biểu một cách rất đúng đắn rằng: “Không thể nào vũ trụ lại không chứa đựng một điều gì đó tốt đẹp hơn chính chúng ta.”

Tuy nhiên, theo giáo lý Phật giáo, tương tự như với cõi giới con người, những cõi giới tồn tại cao hơn đó cũng tuân theo quy luật của vô thường và thay đổi. Ở các mức độ khác nhau, những vị sống trong các cõi giới đó có thể có nhiều quyền năng hơn con người, hạnh phúc hơn cũng như có thọ mạng cao hơn. Cho dù chúng ta gọi những chúng sinh siêu việt đó là thần, thánh, chư thiên, hay thiên thần đều là không quan trọng, bởi vì rất khó có khả năng họ tự gọi chính mình bằng bất kỳ một danh xưng nào trong số đó. Họ là cư dân của vũ trụ này, là những người bạn đồng hành lang thang trong vòng luân hồi này cùng với chúng ta; Và mặc dù có quyền năng mạnh mẽ hơn, họ không nhất thiết là trí tuệ hơn con người chúng ta. Hơn nữa, không thể phủ nhận rằng những cõi giới và chúng sinh như vậy có thể có vị chúa tể và nhà cai trị của họ, rất có thể là như vậy. Nhưng cũng giống như bất kỳ một nhà cai trị nào trong cõi giới con người, một vị thần cai trị có thể có xu hướng đánh giá sai lầm về địa vị và quyền lực của chính mình, cho đến khi một con người vĩ đại hơn xuất hiện và chỉ ra sai lầm của vị ấy, như câu chuyện về Đức Phật xuất hiện trong kinh văn.

Tuy nhiên, phần lớn những vấn đề này nằm ngoài phạm vi cũng như nằm ngoài mối quan tâm trong các

trải nghiệm thông thường của con người. Chúng được đề cập ở đây chủ yếu là để nhằm mục đích xác định lập trường của Phật giáo, chứ không phải là để suy đoán hay tranh luận. Những sự can thiệp như vậy chỉ có thể làm xao lãng sự chú ý cũng như các nỗ lực ra khỏi mục tiêu chính của chúng ta, đó là: Chế ngự tham, sân và si ở ngay tại đây và ở ngay tại thời điểm hiện tại này.

Một bài kệ cổ xưa được cho là của Đức Phật ở trong ***Kinh Mi Tiên vấn đáp*** có dạy rằng:

Nào cần phải nhìn ra xa khỏi nơi đây!

Sự hiện hữu tối thượng, điều đó có lợi ích gì?

Ngay trong uẩn hiện tại này,

Hãy dùng chính thân mình để chế ngự thế gian!

Kính tín trong Phật giáo

Đức Phật đã nhiều lần ngăn cản bất kỳ một sự sùng bái quá mức nào dành cho cá nhân Ngài. Ngài biết rằng, một sự sùng bái thuần túy mang tính cảm xúc quá mức có thể cản trở hoặc làm xáo trộn sự phát triển của một tính cách cân bằng, và do đó có thể trở thành một trở ngại nghiêm trọng cho sự tiến bộ trên con đường giải thoát. Lịch sử tôn giáo từ đó đến nay đã chứng minh cho sự đúng đắn của Ngài, như được minh họa bởi sự thái quá của chủ nghĩa thần bí mang tính cảm xúc ở cả phương Đông lẫn phương Tây.

Kinh điển kể lại câu chuyện về vị Tỳ-khưu Vakkali, một con người tràn đầy lòng tôn kính và kính mến đối với Đức Phật, luôn khao khát được nhìn thấy Ngài bằng xương bằng thịt. Đức Phật dạy vị ấy rằng: “Thấy cái thân bất tịnh này thì phỏng có lợi ích gì cho người? Ai thấy được Giáo pháp tức là gặp được Như Lai.”

Ngay trước khi Đức Phật nhập diệt, Ngài đã dạy rằng: “*Này Ananda, nếu có Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống*

chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.” - Kinh Đại Niết-bàn¹⁸⁴

Một sự hiểu biết đúng đắn và sâu sắc về Giáo pháp, đi cùng với những hành vi phù hợp với sự hiểu biết đó, là điều vượt trội hơn bất kỳ một sự tôn kính bề ngoài hay lòng sùng kính đơn thuần mang tính cảm xúc nào. Đó chính là lời chỉ thị được truyền đạt qua hai lời dạy ở trên của Bậc Đạo Sư.

Tuy nhiên, sẽ là một sai lầm nếu kết luận rằng Đức Phật đã hạ thấp thái độ tôn kính và sùng kính của tâm khi nó là dòng chảy tự nhiên của một sự hiểu biết đích thực cũng như của một sự ngưỡng mộ sâu sắc đối với những gì là vĩ đại và cao thượng. Cũng sẽ là một sai lầm nghiêm trọng nếu tin rằng việc “thấy được Giáo pháp” (như được đề cập đến ở trong lời dạy đầu tiên) là đồng nhất với một sự thấy rõ giáo lý chỉ đơn thuần về mặt trí óc cũng như một sự nắm bắt giáo lý hoàn toàn về mặt khái niệm. Cách tiếp cận trừu tượng, một chiều như vậy đối với thông điệp rất cụ thể của Đức Phật quá thường xuyên dẫn đến một sự tự mãn về mặt trí óc. Ở trong sự căn cỗi của mình, nó chắc chắn sẽ không thể thay thế được một động lực mạnh mẽ và sống động được truyền đạt bởi một lòng kính tín sâu sắc đối với những gì được gọi là vĩ đại, cao thượng và mẫu mực. Lòng kính tín, như là một khía cạnh cũng

¹⁸⁴ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong16.htm>

như là sự đồng hành tự nhiên của tín tâm (*saddhā*), là một yếu tố cần thiết cho “sự quân bình của các căn” (*indriya-samatā*), điều cần phải có nhằm đạt đến sự giải thoát cuối cùng. Ở trong toàn bộ các khía cạnh của nó, tín tâm bao gồm cả sự kính tín, là cần thiết để giải quyết bất kỳ một sự phóng dật cũng như những thiếu sót khác do sự phát triển phiến diện của các căn (các yếu tố tâm lý quan trọng của tâm). Một sự phát triển phiến diện như vậy thường có xu hướng xoay vòng không ngừng, mà không thể tạo ra một bước đột phá. Ở đây, lòng kính tín, tín tâm và đức tin — tất cả các khía cạnh của thuật ngữ Pāli “*saddhā*” — có thể mang lại một sự trợ giúp nhanh chóng và hiệu quả.

Mặc dù Đức Phật từ chối trở thành đối tượng cho các “sự sùng bái cá nhân” mang tính cảm xúc, Ngài cũng biết rằng, “một sự cung kính và tôn kính dành cho những con người xứng đáng lại là một phước lành lớn lao”. Đức Phật đã đưa ra tuyên bố này ở ngay trong khổ đầu tiên của một trong những bài kinh chính để huấn thị về đạo đức của Ngài, bản kinh *Mahā Maṅgala Sutta*¹⁸⁵. Khi đề cập về giá trị của thái độ cung kính, tôn kính cùng với phước lành của việc “tránh xa kẻ ngu và gần gũi người trí”, Đức Phật rõ ràng xem thái độ như vậy là nền tảng cho sự tiến bộ của cá nhân và xã hội cũng như cho việc đạt được bất kỳ một lợi ích nào cao quý hơn nữa. Một người không có khả năng có thái độ tôn kính cũng sẽ không

¹⁸⁵ Xem Life’s Highest Blessings, tác giả Dr. R.L. Soni (Bánh xe #254/256).

có khả năng tiến bộ về mặt tâm linh vượt ra khỏi những giới hạn chật hẹp bị quy định bởi trạng thái tâm hiện tại của mình. Một người quá mù quáng đến mức không nhìn thấy hoặc nhận ra bất cứ một điều gì cao cả và tốt đẹp hơn vũng bùn nhỏ bé của bản thân và môi trường của mình sẽ phải gánh chịu một sự chậm phát triển trong một thời gian dài. Và kẻ nào, mang trong mình một sự tự khăng định đầy phô trương, xem thường thái độ tôn kính ở nơi bản thân mình cũng như ở nơi người khác, sẽ bị giam cầm ở trong sự tự phụ của chính mình, là rào cản khó khăn nhất đối với sự trưởng thành thực sự về tính cách cũng như sự phát triển về mặt tâm linh. Chính bằng cách nhận ra và tôn vinh một ai đó hoặc một điều gì đó cao cả hơn mình, chúng ta mới tôn vinh và phát huy tiềm năng nội tại của chính bản thân mình.

Khi chúng ta tôn vinh tấm lòng cao thượng,
Tán dương một tâm nhìn chắc chắn,
Và tôn thờ sự vĩ đại đang đi qua,
Khi đó, chính chúng ta vĩ đại.

Do bởi sự cung kính, tôn kính và sùng kính là những khía cạnh thành phần ở trong khái niệm tín tâm của Phật giáo, nên bây giờ chúng ta có thể hiểu tại sao đức tin lại được gọi là hạt giống của mọi phẩm tính có lợi ích khác.

Đối tượng của sự tôn kính và sùng kính càng cao quý, thì phước lành mà nó ban tặng lại càng lớn lao hơn.

“Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thực tối thượng.” (*Tăng Chi Bộ Kinh*, 4:34¹⁸⁶). Đối tượng tối thượng của sự tôn kính và sùng kính của một người Phật tử là Ba nơi nương tựa, còn được gọi là Tam bảo hay Ba lý tưởng, bao gồm: Đức Phật, Giáo pháp của Ngài (*Dhamma*) và Tăng bảo — Tăng đoàn các vị Thánh tăng, ni (*Sangha*)¹⁸⁷. Ở đây, Đức Phật được tôn kính không phải như là một con người có tên gọi như vậy, cũng không phải như là một vị thánh thần, mà Đức Phật được tôn kính như là hiện thân của sự Giác ngộ.

Một đoạn kinh thường được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo dạy rằng, một vị cư sĩ thuần thành “có đức tin, một đức tin vào sự Giác ngộ của Đấng Toàn Giác.” Tuy nhiên, đức tin này không phải là kết quả của một niềm tin mù quáng dựa trên những lời đồn đại, mà nó được khởi nguồn từ một niềm tin có lý trí của người tín đồ dựa trên sự hiểu biết của chính mình về các lời dạy của Đức Phật, huấn thị vị ấy một cách rõ ràng bằng giọng nói của sự Giác ngộ không thể nào nhầm lẫn được. Nguồn gốc của niềm tin này được nhấn mạnh bởi một thực tế rằng, cùng với đức tin, trí tuệ cũng được đề cập đến như là một trong những phẩm tính của một vị đệ tử tại gia lý tưởng.

Giờ đây, chúng ta có thể tự hỏi rằng: Chẳng phải là

¹⁸⁶ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0406.htm>

¹⁸⁷ Tham khảo bài luận Tam quy Phật giáo.

hoàn toàn tự nhiên khi những cảm nhận của sự yêu thương, lòng biết ơn, sự tôn kính và sùng kính được thể hiện qua toàn bộ tính cách, qua hành động, lời nói, cũng như qua suy nghĩ và những tình cảm thầm kín của chúng ta hay sao? Ví như, liệu rằng chúng ta có che giấu tình cảm của mình đối với cha mẹ và những người thân yêu khác hay không? Chẳng lẽ chúng ta không thể hiện chúng ra bằng như lời nói và hành động yêu thương? Chẳng lẽ chúng ta không trân trọng những kỷ ức về họ bằng những cách thức phù hợp, ví như lưu giữ hình ảnh của họ ở trong nhà mình, đặt hoa viếng lên phần mộ của họ, tưởng nhớ đến những phẩm tính cao quý của họ hay sao? Tương tự như vậy, những ai nghiêm túc sùng kính về mặt tôn giáo có thể tìm cách để hiểu những hành động biểu hiện ra bên ngoài của lễ nghi kính ngưỡng ở các quốc gia Phật giáo, khi hương hoa được cung thỉnh lên bàn thờ Phật bằng những cử chỉ tôn kính, khi các bài kinh cầu nguyện được tụng đọc lên không phải như là những lời cầu nguyện mà như là một pháp hành thiền. Chừng nào những pháp hành như vậy không bị hạ cấp trở thành những thủ tục vô tâm, một vị tín đồ của Giáo pháp sẽ thu được lợi ích nếu vị ấy thực hiện bất kỳ một pháp hành cung kính nào, điều chỉnh sao cho phù hợp với tính khí của cá nhân mình cũng như phù hợp với phong tục xã hội của môi trường xung quanh. Tuy nhiên, Phật giáo không hề áp đặt lên tín đồ của mình *yêu cầu* phải tuân theo bất kỳ một hình thức thể hiện ra bên ngoài nào của sự sùng kính hay cúng bái. Điều đó là hoàn toàn tùy thuộc ở nơi sự lựa chọn của

mỗi một cá nhân, mà thường là có các nhu cầu về mặt cảm xúc, sùng kính cũng như các nhu cầu về mặt trí óc rất khác nhau. Không một vị Phật tử nào nên cảm thấy mình bị ép buộc vào một khuôn mẫu cứng nhắc, cho dù đó là khuôn mẫu mang tính sùng kính hay mang tính duy lý. Tuy nhiên, ở trong vai trò của một người theo con đường trung đạo, vị ấy cũng nên tránh những phán xét mang tính một chiều về người khác, cũng như cố gắng chấp nhận rằng nhu cầu và sở thích cá nhân của họ có thể khác với chính mình.

Điều quan trọng hơn và có giá trị to lớn hơn những hình thức sùng kính thể hiện ra bên ngoài là khả năng cơ bản để cung kính và tôn kính như được thảo luận ở phần đầu của bài luận này, cũng như việc thực hành các pháp hành thiền hoặc quán niệm về các phẩm tính đáng kính. Có rất nhiều lợi ích phát sinh ra từ những điều này, và đó là lý do vì sao Đấng giác ngộ đã khuyến khích pháp hành quán niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*) cùng với các pháp quán niệm về những phẩm tính đáng kính khác¹⁸⁸, một cách mạnh mẽ và liên tục. Ở đây, một lần nữa cần nhắc lại rằng, những đề cập ở trên là những tham chiếu về một lý tưởng hiện thân; Do đó, Đức Phật, ở trong tư cách là một chúng sinh đã tự do thoát khỏi mọi dấu vết của lòng kiêu ngạo và tự ngã, mới có thể mạnh dạn đề nghị các vị đệ tử của mình thực hành pháp hành quán niệm ân đức Phật.

¹⁸⁸ Tham khảo Thanh Tịnh Đạo, chương VII.

Vậy thì lợi ích của những pháp hành thiền quán niệm về các phẩm tính đáng kính như vậy là gì? Lợi ích đầu tiên là *sự thanh lọc tâm*. Đức Phật gọi chúng là “*phương pháp hữu hiệu để thanh tịnh một cái tâm bị cấu uế*”. “Ở đây, này các Tỳ-khưu, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: ‘Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn’. Khi nào, này các Tỳ-khưu, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham. Tham, này các Tỳ-khưu, là đồng nghĩa với năm dục tương dưỡng. Do lấy cái này làm đối tượng, này các Tỳ-khưu, ở đây một số các loài hữu tình được thanh tịnh.” — (**Tăng Chi Bộ Kinh, 6:25**¹⁸⁹).

Bằng việc thực hành pháp hành thiền quán niệm về các phẩm tính đáng kính như vậy, nếu một người cố gắng sống như thể đang ở “trong sự hiện diện của Vị thầy” (*sattbāsam-mukhībhūta*), thì vị ấy sẽ cảm thấy xấu hổ khi có bất cứ một hành động, lời nói hoặc suy nghĩ nào không đáng làm; Vị ấy sẽ lùi bước khỏi những điều xấu ác; Và như là một phản ứng tích cực, vị ấy sẽ cảm thấy được truyền cảm hứng để nỗ lực hết mình nhằm noi theo tấm gương vĩ đại của Vị thầy.

Hình ảnh, chứ không phải là những khái niệm trừu tượng, mới là ngôn ngữ của tiềm thức. Do đó, nếu hình ảnh của Đấng giác ngộ thường xuyên được tạo

¹⁸⁹ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchiibo/tangchi06-0103.htm>

ra ở bên trong tâm trí của một người như là hiện thân của một con người hoàn thiện, nó sẽ xuyên thấu một cách sâu sắc vào tiềm thức của vị ấy, và nếu đủ mạnh, nó sẽ hoạt động như một chiếc phanh hãm tự động chống lại các xung lực xấu ác. Bằng cách đó, tiềm thức, mặc dù quá thường xuyên là một kẻ thù tiềm ẩn trong việc dành quyền tự chủ cho bản thân mình, giờ đây lại có thể trở thành một đồng minh mạnh mẽ cho nỗ lực đó. Để *huấn luyện tiềm thức*, sẽ là rất hữu ích nếu sử dụng hình ảnh hoặc tranh của Đức Phật như là một công cụ để hỗ trợ cho việc hình dung. Bằng cách đó, tâm có thể vào định khá nhanh chóng. Để khơi gợi lên và sâu sắc tiếp thu một số phẩm tính cao quý của Đức Phật, những phẩm tính đó cần được quán niệm, chẳng hạn như theo các cách thức được mô tả ở trong cuốn *Thanh Tịnh Đạo*.

Pháp quán niệm về Đức Phật, vốn mang lại tâm hỷ (*pīti*), là một phương cách hiệu quả để *tiếp thêm sinh lực cho tâm*, kéo nó ra khỏi trạng thái phóng dật, căng thẳng, mệt mỏi và thất vọng xảy ra trong các thời khoá thiền cũng như trong cuộc sống thường ngày. Chính Đức Phật đã dạy rằng: “Ở đây, này Ananda, Tỳ-khưu sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán thân trên thân, hoặc thân sở duyên (*kāyārammano*) khởi lên, hoặc thân nhiệt não (*kāyasmīn parilābo*), hoặc tâm thụ động, hoặc tâm phân tán hướng ngoại (*bahiddha va cittam vikkhipati*) khởi lên; do vậy, này Ananda, Tỳ-khưu cần phải hướng tâm đến một tướng tịnh tín (*pasādanīyenimitta*). Do vị ấy hướng

tâm đến một tướng tịnh tín, hân hoan (pāmujjam: Thắng hy) sanh.” (Tương Ưng Bộ Kinh, 47:10¹⁹⁰). Và ở đây, các bậc thầy thời xưa đặc biệt đề nghị pháp hành quán niệm về Đức Phật trong việc hướng tâm đến một tướng tịnh tín. Khi những trở ngại để đạt định biến mất dưới ảnh hưởng của pháp hành này, thiền sinh có thể quay trở lại với đề mục thiền ban đầu của mình.

Đặc biệt đối với trường hợp của một thiền sinh mới, các nỗ lực để đưa tâm vào định thường bị cản trở bởi một sự tự ý thức không thoải mái của chính mình; Thiền sinh như thế cứ liên tục xét nét chính mình. Vị ấy lo lắng ngập chìm ở trong những sự khó chịu nhỏ nhặt của thân, và tâm cũng như vậy, ngập chìm trong việc chống chọi với các trở ngại ở bên trong, mà dường như càng chống chọi thì nó lại càng trở nên mạnh mẽ hơn. Điều này có thể xảy ra khi đề mục thiền là các tiến trình thân hoặc tâm của chính mình, nhưng nó cũng có thể xảy ra cả với các đề mục khác. Trong những tình huống như vậy, sẽ là rất hữu ích nếu làm theo lời khuyên được đưa ra ở trên và hướng sự chú ý của vị ấy từ bản thân mình sang hình ảnh đầy cảm hứng của Đức Phật cũng như thực hành sự quán niệm về các phẩm tính cao quý của Ngài. Tâm hỷ được tạo ra từ đó có thể dẫn đến việc quên đi cái tự ngã của chính mình, là một yếu tố rất quan trọng để tâm đi vào định. Hỷ sẽ tạo ra tĩnh lặng (*passaḍḍhi* - thân

¹⁹⁰ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

khinh an), thân khinh an sẽ dẫn đến an lạc (*sukha*), và an lạc sẽ dẫn đến định (*śamādhī*). Do đó, pháp hành thiền quán niệm về các phẩm tính đáng kính có thể đóng vai trò là một trợ thủ đắc lực để tâm đạt định, là nền tảng cho trí tuệ giải thoát. Chức năng này của nó không thể nào được mô tả tốt hơn những lời dạy dưới đây của Đức Phật: “Ở đây, này *Mahānāma*, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: ‘Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn’. Khi nào, này *Mahānāma*, Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; Trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Như Lai. Và này *Mahānāma*, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hy sanh. Người có hy, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahānāma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: ‘Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật.’” — Tăng Chi Bộ Kinh, 6:10¹⁹¹

¹⁹¹ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi06-0103.htm>

Đức tin dũng mãnh

Đức tin không chỉ bao gồm niềm tin vào sự hiện hữu của một điều gì đó hay niềm tin vào chân lý của một tín điều, mà còn bao gồm cả sự tin tưởng vào sức mạnh của chúng. Đức tin tôn giáo là niềm tin và sự tin tưởng vào sức mạnh của một Đấng Toàn Thiện Tối Cao, và cụ thể đối với đức tin Phật giáo thì đó là niềm tin vào sức mạnh vô song của Bát Chánh Đạo, sự tin tưởng vào hiệu quả thanh tịnh và giải thoát của con đường thánh đạo tám nhánh này.

Trong số những người tự nhận mình là “tín đồ” hay “người sùng đạo”, hay trong trường hợp của chúng ta ở đây, là Phật tử, vẫn còn quá ít người có một đức tin chân thành vào sức mạnh thực sự của Cái thiện để chuyển hóa và nâng cao đời sống cá nhân mình cũng như xã hội, để bảo vệ họ trước sự chống trả của những điều xấu ác ở bên trong tâm mình cũng như ở thế giới bên ngoài kia. Có quá ít người dám giao phó bản thân mình cho dòng chảy mạnh mẽ của Cái thiện, trong khi đó, quá nhiều người lại thâm tin, bất chấp đó là một loại “niềm tin” mơ hồ, rằng sức mạnh của cái ác ở trong chính họ và ở thế giới ngoài kia là mạnh mẽ hơn, thậm chí là quá mạnh mẽ để có thể chống lại. Nhiều chính trị gia ở khắp nơi trên thế giới dường

như cũng tin như vậy, đặc biệt là những người tự nhận mình là “người thực tế” rõ ràng ngụ ý rằng chỉ có cái xấu ác mới là “đích thực”. Họ nghĩ rằng họ nhất thiết phải khuất phục trước sức mạnh to lớn hơn của nó. Nếu họ không sẵn sàng thách thức cái xấu ác, thì chẳng có gì ngạc nhiên khi họ không thể đạt được điều gì tốt đẹp cả.

Chắc chắn rằng, trước những thế lực to lớn của cái xấu ác và sự ngu dốt, đức tin chân chính vào Cái thiện này đòi hỏi một mức độ can đảm nhất định. Nhưng thực ra, chẳng có một tiến bộ nào có thể đạt được nếu không có can đảm. Tiến bộ nghĩa là vượt qua sự trì trệ tự nhiên của những điều kiện khổ đau ở hiện tại của cá nhân cũng như xã hội. Chắc chắn sẽ cần có can đảm để đi bước chân đầu tiên nhằm phá vỡ sự chống trả của sự trì trệ tự nhiên này cũng như xu hướng tự bảo tồn của vạn vật và tâm trí. Tuy nhiên, chính sự can đảm, sự dũng mãnh đó mới là điều kiện tiên quyết cho thành công.

Các bậc thầy Phật giáo cổ xưa đã biết rõ rằng, lòng can đảm là đặc tính cốt yếu của một đức tin chân chính. Do đó, họ ví đức tin như là một vị anh hùng mạnh mẽ và can đảm, lao mình vào dòng nước cuộn cuộn của một con suối để dẫn dắt những người yếu đuối hơn hoặc là đang rụt rè dừng lại ở bên bờ, hoặc là đang chạy ngược chạy xuôi một cách phẫn khích nhưng lại không hiệu quả bên bờ suối, tranh cãi một cách vô ích về vị trí thích hợp để băng qua dòng nước.

Phép so sánh này có thể được áp dụng cho cả ở trong đời sống xã hội lẫn đời sống nội tâm. Trong trường hợp đời sống xã hội, “những người yếu đuối hơn” là những người sẵn sàng đi theo và ủng hộ một vị lãnh đạo nhưng chính họ lại không thể tự mình bắt đầu. Trong trường hợp đời sống nội tâm, “những người yếu đuối hơn” là những phẩm chất tâm cần thiết cho sự tiến bộ tâm linh, nhưng lại chưa được phát triển hoặc bị tách biệt ra khỏi các phẩm hạnh hỗ trợ của chúng.

Hai yếu tố bổ sung, hỗ trợ và quân bình lẫn nhau trong quá trình tiến bộ nội tâm là tuệ (*paññā*) và tín (*śaddhā*). Tuệ mà không có tín, không có lòng kính tín và sự nhiệt huyết của đức tin, thì nó sẽ chỉ dừng lại ở sự hiểu biết mang tính lý thuyết cũng như chỉ dừng lại ở mức độ nhận thức đơn thuần mang tính trí óc về những giáo lý được dạy để thực hành chứ không phải chỉ để nghiền ngẫm hay bàn luận. Theo như từ ngữ được diễn tả ở trong ví dụ ở trên: Tuệ, nếu không được hỗ trợ bởi người anh hùng của tín - đức tin, sẽ chỉ “chạy ngược chạy xuôi bên bờ suối”, là một hoạt động có vẻ bề ngoài rất bận rộn và quan trọng nhưng chỉ mang lại rất ít kết quả trên thực tế. Khi tuệ bị tách rời khỏi tín, nó sẽ thiếu mất đi một niềm tin vững chắc vào sức mạnh của chính nó để làm người hướng dẫn trên con đường của cuộc sống. Không có niềm tin ở bên trong này, nó sẽ ngần ngại theo đuổi một cách nhiệt thành những kết luận cũng như mệnh lệnh của chính nó; Nó sẽ thiếu mất đi dũng khí để thực sự bắt

đầu nhiệm vụ “bước sang bờ bên kia”.

Tín như là một phẩm tính hỗ trợ, được hỗ trợ bởi sức mạnh và sự bền bỉ của tấn (*virīya*), sẽ chấp cánh cho tuệ, cho phép nó vượt lên trên sự cần cỗi của những kiến thức không được áp dụng cũng như những cuộc chiến ngôn từ vô ích của các tư duy khái niệm. Đổi lại, tuệ sẽ mang đến cho tín một cách nhìn sáng suốt cũng như một sự hướng dẫn đáng tin cậy. Điều này sẽ ngăn cho tín khỏi bị kiệt sức, ngăn nó không lãng phí năng lượng của mình cho những sự tuôn trào cảm xúc vô ích cũng như những nỗ lực sai lầm. Do đó, tín và tuệ luôn cần phải được hài hòa, cân bằng với nhau. Khi được giữ cân bằng bởi chánh niệm, cả hai sẽ cùng chứng tỏ là những người bạn đồng hành lý tưởng, có thể vượt qua mọi nguy hiểm và khó khăn bằng các nỗ lực kết hợp của chúng trên con đường giải thoát.

Tại sao phải đoạn diệt đau khổ?

Đức Phật tuyên bố rằng, Ngài thuyết giảng Giáo pháp với mục đích duy nhất là dẫn dắt chúng sinh đi đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Được thúc đẩy bởi giáo lý này, nếu quyết tâm chấm dứt khổ đau, điều quan trọng hàng đầu là chúng ta cần phải hiểu được sự thật về khổ một cách rõ ràng theo đúng phạm vi cũng như chiều sâu của nó. Nếu sự hiểu biết của chúng ta về vấn đề này còn quá hạn hẹp, thì những nỗ lực của chúng ta để loại bỏ nó cũng sẽ không đầy đủ, chúng ta sẽ không thể hội tụ đủ sức mạnh cần thiết để mang lại những kết quả viên mãn.

Khi được hỏi: “Tại sao phải đoạn diệt đau khổ?”, câu trả lời hiển nhiên là chúng ta mong muốn đoạn diệt đau khổ bởi vì đó là một sự thôi thúc tự nhiên ở bên trong sâu thẳm nhất của một chúng sinh, được tự do giải thoát khỏi mọi đau khổ. Tuy nhiên, trong khi khao khát chấm dứt đau khổ, chúng ta không chỉ nên nghĩ đến nỗi đau khổ của riêng mình không thôi, mà còn cần phải nghĩ đến những nỗi đau và phiền muộn mà chúng ta gây ra cho người khác, chừng nào chúng ta còn chưa đạt đến sự vô hại toàn hảo của một trái tim

đã tự do thoát khỏi mọi tham ái cùng với một tâm nhìn sáng suốt của cái tâm đã được giải thoát. Nếu chúng ta thường xuyên nhớ lại một sự thật rằng, trên những nẻo đường luân hồi đã đi qua, chúng ta không thể nào tránh khỏi việc đã làm gia tăng thêm đau khổ cho những người khác, khi đó chúng ta sẽ càng cảm thấy một sự cấp bách hơn để quyết tâm nhiệt thành bước vào con đường dẫn đến sự giải thoát cho chính mình.

Nỗi đau khổ mà chúng ta có thể gây ra cho đồng loại đầu tiên bao gồm những hoàn cảnh mà ở trong đó những chúng sinh khác trở thành đối tượng thụ động cho các hành động làm hại của chúng ta. Lòng tham - tâm tham của chúng ta đi cướp bóc, làm kiệt quệ, đi tước đoạt, làm giảm giá trị, làm vấy bẩn và xâm phạm. Lòng hận thù - tâm sân của chúng ta đi giết hại và phá hủy, làm tổn thương và khơi dậy lên nỗi sợ hãi. Những khối nước vô minh đục ngầu quấy rối của chúng ta ngập tràn và tàn phá những bờ biển yên bình của nhà hàng xóm; Sự si ám của chúng ta khiến họ lạc lối và bỏ mặc họ trong tai ương.

Kế đến, mà thậm chí là còn tai hại hơn: Những uế nhiễm ở trong tâm của chúng ta lại là thứ làm hại người khác. Những hành động xấu ác hay bất tịnh của chúng ta thường khơi dậy lên ở nơi người khác những phản ứng bất thiện, khiến họ lại càng sa lầy hơn nữa vào những cạm bẫy từ những uế nhiễm của chính họ. Lòng tham của chính chúng ta làm gia tăng

lên lòng tham cạnh tranh của người khác; Dục vọng của chính chúng ta làm khơi dậy lên trong người khác những ham muốn dục vọng mà lẽ ra đã ngủ yên nếu chúng ta không đánh thức chúng dậy. Lòng căm thù và sân hận của chính chúng ta lại kích động sự thù địch đáp trả, rồi từ đó khởi đầu cho một vòng luẩn quẩn trả thù lẫn nhau mà không có hồi kết. Những định kiến của chúng ta lây lan ra khắp nơi. Do bởi những quan niệm sai lầm của chính mình mà chúng ta lừa dối người khác, và rồi do tin tưởng vào đó mà họ lại gia tăng thêm sức nặng cũng như sự ảnh hưởng của những quan niệm sai lầm này. Những đánh giá, giá trị và quan điểm sai lầm của chúng ta, mà đôi khi chỉ được diễn tả một cách hời hợt, lại được người khác tiếp thu và mở rộng lên thành những hệ thống bao quát của các quan điểm mang tính mê lầm và sai lệch, gây ra những tổn hại khôn lường cho tâm trí của con người. Trong tất cả những hoàn cảnh này, một phần lớn trách nhiệm là thuộc về chúng ta. Chúng ta cần phải rất cẩn thận với những gì mình nói và viết ra!

Cách thứ ba mà chúng ta có thể gây ra đau khổ cho người khác là do bởi vòng đời bị giới hạn và khác nhau của những cảm xúc của mình. Tình yêu thương mà chúng ta dành cho một ai đó có thể mất đi một cách tự nhiên, trong khi người đó vẫn còn yêu thương chúng ta, và vì vậy, họ trở nên đau khổ khi bị chúng ta bỏ rơi. Hoặc là ở chiều hướng ngược lại: Trong khi tình cảm của người kia đã hết, tình yêu thương của

chúng ta dành cho người ấy vẫn còn sống và liên tục kích động vị ấy, xâm phạm nhu cầu được tự do của vị ấy, làm xáo trộn sự bình yên cũng như khoét sâu vào trái tim của vị ấy, khiến vị ấy muộn phiền bởi vì không thể làm gì cho chúng ta được cả. Đây là những tình huống khá phổ biến trong các mối quan hệ giữa con người với con người, và hậu quả của chúng thường là rất bi thảm. Chúng ta cảm nhận được sự buốt nhói trong những tình huống trên một cách đặc biệt mạnh mẽ, bởi vì dường như không có một tội lỗi nào về mặt đạo đức ở đây cả, chỉ có quy luật vô thường khắc nghiệt điềm tĩnh in dấu ấn đau đớn của nó lên khung cảnh này của cuộc đời. Tuy nhiên, vẫn có thể gắn vào đây một phạm trù đạo đức nhất định, dù rằng liệu chúng ta có gọi đó là “tội lỗi” hay không thì còn tùy ở cách mà chúng ta định nghĩa nữa. Nếu hiểu một cách đúng đắn thì ở trong tình huống này, những gì xảy ra chính là tham dục, sự dính mắc hoặc sự thèm muốn tạo nên đau khổ khi chúng không được làm cho thỏa mãn. Nếu xem xét ở dưới góc độ này, sự thật cao thượng thứ hai sẽ trở nên rõ ràng: “Tham ái là nguồn gốc của đau khổ”. Và một nghịch lý thường gặp cũng sẽ trở nên sáng tỏ: “Khổ đau khởi sinh lên từ những điều thân thương đối với chúng ta”. Khi quán niệm một cách sâu sắc về những tình huống thông thường của đau khổ xảy ra trong cuộc sống như được trình bày ở trên đây, chúng ta sẽ thực sự cảm thấy rằng: “Thật ra, chỉ riêng điều này thôi cũng đã đủ để chúng ta quay lưng lại với mọi hình thức của sự hiện hữu, để trở nên tỉnh ngộ đối với chúng, cũng như buông bỏ

chúng, tham ái và dính mắc!”

Mặc dù không thể khám phá được hết mọi cách thức mà những thiếu sót của chính mình có thể lôi kéo người khác vào vòng xoáy của đau khổ, có lẽ là đủ để thêm vào cách thức thứ tư và cũng là cách thức cuối cùng ở đây. Mọi đam mê cũng như những sự thiếu hiểu biết của chính chúng ta, dù là bao gồm người khác vào trong đó một cách trực tiếp hoặc họ đơn giản chỉ là những người quan sát, đều có thể góp phần gây hại cho họ bằng cách phá hủy niềm tin của họ vào con người, phá huỷ niềm tin của họ vào những lý tưởng cao đẹp, cũng như phá huỷ nguyện vọng đóng góp vào sự tốt đẹp cho thế giới này của họ. Do đó, chính những sự không hoàn hảo của chúng ta có thể khiến mọi người trở nên ích kỷ do bởi bị thất vọng, trở nên hoài nghi hoặc thù ghét con người do bởi các sân hận mang tính cá nhân hoặc không mang tính cá nhân. Bởi vì sự không hoàn hảo của chính mình, sức mạnh của Cái thiện một lần nữa bị làm cho suy yếu không chỉ ở bên trong chúng ta mà còn ở cả ở những người khác.

Có nhiều người phản hồi lại giáo lý Phật giáo về khổ rằng: “Chúng tôi hiểu rõ rằng, hạnh phúc và cái đẹp, niềm vui và những điều thú vị chỉ có được bằng cái giá của một mức độ khổ đau nhất định. Nhưng chúng tôi sẵn sàng trả cho cái giá đó mà không hề phàn nàn, kể cả với cái giá cuối cùng là cái chết; Chúng tôi nghĩ rằng, nó xứng với cái giá đó, và nó gia tăng thêm

những điều thú vị cho sự tận hưởng của chúng tôi.” Đối với những ai tuyên bố như vậy, chúng ta có thể căn cứ vào những sự thật đã được nêu lên ở trên để có câu hỏi cho họ như sau: “Liệu bạn có biết rằng, cái giá mà bạn đang nói đến không chỉ được trả bằng nỗi đau khổ của riêng bạn không thôi, mà còn bằng cả nỗi đau khổ của những người khác hay không? Liệu bạn có cho rằng, việc bắt người khác phải trả giá cho hạnh phúc của mình là đúng đắn và công bằng hay không? Liệu bạn vẫn tìm thấy được ‘sự thú vị gia tăng’ khi xem xét hạnh phúc của mình ở dưới góc độ đó hay không?” Và người bạn thân thiết của chúng ta, với điều kiện vị ấy là một con người chân thành và có tâm cao thượng (và cũng chỉ như vậy thì mới đáng để chúng ta nói chuyện với vị ấy)—sẽ trầm ngâm trả lời rằng: “Tôi đã không nghĩ đến điều đó. Đúng như vậy, tôi không được bắt người khác phải trả giá cho những sự thiếu sót của mình. Nếu tôi cho rằng, sẽ là bất công và hạ liệt khi làm như vậy trong các giao thiệp hàng ngày, thì chẳng phải cũng nên là như vậy đối với những vấn đề cao thượng hơn trong cuộc sống hay sao?” Chỉ khi đó thì chúng ta mới có thể chắc chắn rằng, mình đã gieo được hạt giống ở trong tâm trí và lương tâm của vị ấy, và rồi hạt giống đã được gieo sẽ nảy mầm vào đúng thời điểm của nó.

Bây giờ, hãy quay trở lại với luồng suy nghĩ ban đầu của chúng ta. Chúng ta đã thấy được rằng, các hành động của mình có thể ảnh hưởng đến người khác qua nhiều kênh khác nhau, các thiếu sót của chúng ta có

thể kéo những người khác vào đau khổ, dính mắc và tội lỗi như thế nào. Do đó, việc liên tục duy trì trách nhiệm của chúng ta đối với phần lớn những đau khổ và bất hạnh trên thế giới cần phải trở thành một động lực bổ sung và mạnh mẽ để chúng ta cũng sẽ trở nên trong sạch và đầy thiện tính vì lợi ích của người khác.

Chắc chắn rằng sự thánh thiện và lành mạnh của chúng ta sẽ không chữa lành cho người khác, ít ra là không trực tiếp và cũng không phải ở trong tất cả mọi trường hợp. Sự vô hại của chúng ta sẽ hiếm khi ngăn cản được người khác gây hại. Nhưng nếu có được một sự lành mạnh ở trong tâm, chúng ta sẽ giảm bớt được ít nhất là một nguồn lây nhiễm cho thế giới này, và sự vô hại của chúng ta cũng sẽ làm giảm bớt nguồn nhiên liệu nuôi dưỡng ngọn lửa của sân hận đang tàn phá trái đất này.

Bằng cách luôn ý thức về những đau khổ mà chúng ta gây ra cũng như những đau khổ mà chúng ta có thể phòng ngừa, chúng ta bổ sung được thêm hai động lực mạnh mẽ hoà mình cùng với những động lực đã thôi thúc chúng ta bước vào con đường giải thoát: Đó là ý thức đầy thách thức về trách nhiệm của một con người và một sự ngập tràn ở trong tình thương yêu và lòng trắc ẩn của một người mẹ. Những lý tưởng bổ sung này về bốn phạm và tình yêu thương, những điều mà chúng ta có thể gọi là các nguyên tắc nam và nữ, sẽ giúp chúng ta giữ được sự kiên định trên con đường. Tình yêu thương và lòng trắc ẩn đối với những ai có

thể trở thành nạn nhân của các thiếu sót của chính chúng ta sẽ thúc đẩy chúng ta hoàn thành bốn phận đối với họ theo cách duy nhất có thể: Đó là bằng cách hoàn thành bốn phận đối với chính mình.

Những dòng suy nghĩ trên được diễn đạt ngắn gọn bằng một lời dạy của Đức Phật mà ít người biết đến:

Trong khi bảo vệ mình, này các Tỳ-khưu, là bảo vệ người khác. Trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình.

Tương Ưng Bộ Kinh, 47:19¹⁹²

Dưới ánh sáng của những sự quan sát được nêu lên ở trên, các lời dạy tuy đơn giản nhưng lại sâu sắc này của Bậc Đạo Sư sẽ càng trở nên trong trẻo hơn, tràn đầy một sức mạnh kỳ diệu làm lay động tới tận nơi sâu thẳm ở bên trong con người chúng ta. Bằng cách quán niệm về việc những hành động uế nhiễm của chính mình có thể gây ra các ảnh hưởng tai hại cho người khác, chúng ta sẽ càng hiểu rõ hơn rằng cả hai tuyên bố trong đoạn kinh ở trên bổ sung lẫn nhau: Bằng cách tự hộ trì, tự bảo vệ mình đồng nghĩa với việc chúng ta đang cố gắng hết sức mình để bảo vệ người khác; Mong muốn bảo vệ người khác khỏi những đau khổ mà chính mình có thể gây ra đồng nghĩa với việc chúng ta đang cố gắng hết sức để bảo vệ chính mình.

Do đó, vì lợi ích của chính mình và của đồng loại,

¹⁹² Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

chúng ta cần phải thận trọng trong mỗi một hành động của mình. Chúng ta chỉ có thể thực hiện được điều đó bằng một mức độ chánh niệm mạnh mẽ. Vì vậy, ở trong cùng bản kinh trên về pháp hành bảo vệ kếp này cũng dạy về việc thiết lập vững chắc các nền tảng của chánh niệm (*satipaṭṭhāna*), được chứng minh là “con đường độc nhất” (*ekāyano maggo*):

Này các Tỳ-khưu, “Tôi sẽ bảo vệ mình”, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỳ-khưu, “Tôi sẽ bảo vệ người khác”, tức là niệm xứ cần phải thực hành.

Ý tưởng và phương pháp tương tự cũng được dạy ở trong bản kinh “**Kinh Giáo giới La-hầu-la (Rābula) ở rừng Ambala**” (**Trung Bộ Kinh, 61**)¹⁹³:

- *Này Rābula, con nghĩ thế nào? Mục đích của cái gương là gì?*
- *Bạch Thế Tôn, mục đích là để phản tỉnh.*
- *Cũng vậy, này Rābula, sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành thân nghiệp. Sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành khẩu nghiệp. Sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành ý nghiệp.*
- ...
- *Này Rābula, khi con muốn làm một thân nghiệp gì, khẩu nghiệp gì, hay ý nghiệp gì hoặc khi con đang làm một thân nghiệp gì, khẩu nghiệp gì, hay ý nghiệp gì, hoặc sau khi con đã làm một thân nghiệp gì, khẩu*

¹⁹³ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung61.htm>

nghiệp gì, hay ý nghiệp gì hãy phản tỉnh thân nghiệp ấy, khẩu nghiệp ấy, hay ý nghiệp ấy như sau: “Thân, khẩu, hay ý nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân, khẩu, hay ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ”. Nay Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, con biết: “Thân, khẩu, hay ý nghiệp này, ta muốn làm, đang làm, hoặc đã làm. Thân, khẩu, hay ý nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân, khẩu, hay ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ”. Một thân, khẩu, hay ý nghiệp như vậy, này Rāhula, con nhất định chớ có làm, nhất định từ bỏ, cần phải phòng hộ trong tương lai.

- ...
- *Do vậy, này Rāhula: “Sau khi phản tỉnh nhiều lần, tôi sẽ tịnh hóa thân nghiệp; sau khi phản tỉnh nhiều lần, tôi sẽ tịnh hóa khẩu nghiệp, sau khi phản tỉnh nhiều lần, tôi sẽ tịnh hóa ý nghiệp”. Như vậy, này Rāhula, con cần phải tu học.*

Lại còn có lời dạy rằng:

Này các Tỳ-khưu, các thầy hãy tu học như sau: Nghĩ đến lợi ích của bản thân, như vậy là đủ để tinh tấn không mệt mỏi. Nghĩ đến lợi ích của người khác, như vậy là đủ để tinh tấn không mệt mỏi. Nghĩ đến lợi ích của cả hai, như vậy là đủ để tinh tấn không mệt mỏi.

Tương Ưng Bộ Kinh, 12:22

Ba lời dạy này của Bậc Đạo Sư soi sáng lẫn nhau. Bằng cách nhắc nhở chúng ta về các động cơ đúng đắn trong hành trình tìm kiếm cũng như cung cấp cho chúng ta những phương pháp đúng đắn để hoàn thành nhiệm vụ của mình, chúng sẽ là những hướng dẫn không thể sai lầm trên con đường tu tập.

Nghệp và quả của nghệp

I

Hầu hết các tài liệu về học thuyết về nghiệp đều nhấn mạnh tính nghiêm ngặt trong quy luật chi phối các hành động nghiệp, đảm bảo một sự tương ứng chặt chẽ giữa những hành động của chúng ta và kết quả của chúng. Dù rằng sự nhấn mạnh này là hoàn toàn đúng đắn, nhưng vẫn còn một khía cạnh khác trong sự vận hành của quy luật nghiệp — một khía cạnh hiếm khi được đề cập đến nhưng lại vô cùng quan trọng. Đó là tính có thể thay đổi của nghiệp. Trên thực tế thì quy luật chi phối nghiệp không vận hành cứng nhắc một cách máy móc, mà nó vẫn cho phép một phạm vi thay đổi đáng kể trong tiến trình hình thành nghiệp quả.

Nếu một hành động luôn luôn tạo nên một nghiệp quả không thay đổi ở cùng một mức độ, và nếu sự thay đổi hay hủy bỏ của một nghiệp quả bị ngăn chặn, thì sự giải thoát ra khỏi vòng luân hồi của đau khổ sẽ là một điều không thể làm được; Bởi vì, quá khứ vô tận của những hành động đã thực hiện trước đó sẽ không ngừng tạo ra những quả bất thiện mới gây trở ngại.

Do đó, Đức Phật đã dạy rằng:

Ai nói như sau, này các Tỳ-khưu: “Người này làm nghiệp như thế nào, như thế nào, người ấy cảm thọ như vậy, như vậy”. Nếu sự kiện là vậy, này các Tỳ-khưu, thời không có đời sống Phạm hạnh, không có cơ hội để nêu rõ đau khổ được chọn chánh đoạn diệt.

Và này các Tỳ-khưu, ai nói như sau: “Người này làm nghiệp được cảm thọ như thế nào, như thế nào, người ấy cảm thọ quá đi thực như vậy, như vậy”. Nếu sự kiện là vậy, này các Tỳ-khưu, thời có đời sống Phạm hạnh, có cơ hội để nêu rõ đau khổ được chọn chánh đoạn diệt.

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:99¹⁹⁴

Cũng giống như bất kỳ một hiện tượng vật lý nào, tiến trình của tâm, điều tạo nên một hành động nghiệp, không bao giờ tồn tại biệt lập mà nó tồn tại ở trong một môi trường cụ thể, và do đó, năng lực của nó trong việc tạo ra nghiệp quả không chỉ phụ thuộc vào tiềm năng riêng của nó, mà còn phụ thuộc cả vào các yếu tố có thể thay đổi ở trong môi trường nó đang sống, vốn có thể biến đổi theo nhiều cách. Ví dụ, chúng ta có thể thấy rằng một hành động cụ thể, cho dù đó là thiện hay bất thiện, đôi khi có thể có nghiệp quả được củng cố bởi nghiệp hỗ trợ, hoặc bị làm suy

¹⁹⁴ Theo ghi chú ở trong bản gốc tiếng Anh thì đoạn kinh này được trích từ Tăng Chi Bộ Kinh, 3:110. Tuy nhiên, khi đối chiếu với bản dịch tiếng Việt, người dịch tìm thấy nội dung ở bản kinh được đánh số là 3:99 (Kinh Hạt muối). Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0810.htm>

yếu đi bởi nghiệp đối kháng, hoặc thậm chí bị hủy bỏ bởi nghiệp hủy diệt. Thời điểm xuất hiện của nghiệp quả cũng có thể bị trì hoãn, nếu sự kết hợp của các điều kiện ở bên ngoài cần thiết cho sự chín muồi của nó chưa hoàn tất; Và sự trì hoãn đó lại có thể tạo nên một cơ hội cho nghiệp đối kháng hoặc nghiệp hủy diệt hoạt động.

Tuy nhiên, không chỉ những điều kiện xa lạ ở bên ngoài này mới có thể gây ra sự thay đổi. Sự chín muồi của nghiệp quả cũng phản ánh “môi trường nội tại” hay các điều kiện nội tại của nghiệp - tức là toàn bộ cấu trúc phẩm tính của tâm mà từ đó hành động khởi sinh. Đối với những ai dồi dào các phẩm tính đạo đức hoặc tâm linh, một hành động phạm tội đơn lẻ có thể sẽ không gây ra những hậu quả nặng nề như cũng chính hành động này sẽ gây ra cho một người thiếu thốn những đức hạnh bảo vệ đó. Tương tự như pháp luật trong xã hội, hình phạt dành cho người phạm tội lần đầu sẽ nhẹ nhàng hơn hình phạt dành cho hành vi tái phạm.

Về loại phản ứng mang tính thay đổi này, Đức Phật dạy tiếp ở trong bản kinh được trích dẫn ở trên như sau:

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người làm nghiệp ác nhỏ mọn, và nghiệp ác ấy đưa người ấy vào địa ngục. Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người làm nghiệp ác nhỏ mọn tương tự, và nghiệp ác ấy đưa người ấy đến cảm thọ ngay trong hiện tại, cho đến chút

ít cũng không thấy được (trong đời sau), nói gì là nhiều.

Hạng người như thế nào, này các Tỳ-khưu, có làm nghiệp ác nhỏ mọn, và nghiệp ác ấy đưa người ấy vào địa ngục? Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người thân không tu tập, giới không tu tập, tâm không tu tập, tuệ không tu tập, hạn hẹp, tự ngã nhỏ nhen, sống chịu khổ ít ỏi. Người như vậy, này các Tỳ-khưu, làm nghiệp ác nhỏ mọn, và nghiệp ác ấy đưa người ấy vào địa ngục.

Hạng người như thế nào, này các Tỳ-khưu, có làm nghiệp ác nhỏ mọn tương tự, và nghiệp ác ấy đưa người ấy đến cảm thọ ngay trong hiện tại, cho đến chút ít cũng không thấy được (trong đời sau), nói gì là nhiều?

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người thân được tu tập, giới được tu tập, tâm được tu tập, tuệ được tu tập, không có hạn hẹp, tự ngã to lớn, sống đời vô lượng. Người như vậy, này các Tỳ-khưu, có làm nghiệp ác nhỏ mọn tương tự, và nghiệp ác ấy đưa người ấy đến cảm thọ ngay trong hiện tại, cho đến chút ít cũng không thấy được (trong đời sau), nói gì là nhiều.

Ví như, này các Tỳ-khưu, có người bỏ một nắm muối vào trong một chén nước nhỏ. Các Thầy nghĩ như thế nào, này các Tỳ-khưu, nước trong chén ấy có vì nắm muối trở thành mặn và không uống được phải không?

- Thưa đúng vậy, bạch Thế Tôn. Vì cơ sao? Nước trong chén nhỏ này là ít, do nắm muối này, nước trở thành mặn, không uống được.

- Ví như, này các Tỳ-khưu, có người bỏ một nắm muối vào

sông Hằng. Các Thầy nghĩ như thế nào, này các Tỳ-khưu, sông Hằng có vì năm muối trở thành mặn và không uống được phải không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn. Vì cớ sao? Lớn là cả khối nước sông Hằng. Khối nước ấy không vì năm muối này, nước trở thành mặn và không uống được.

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người bị tù tội vì nửa đồng tiền, bị tù tội vì một đồng tiền, bị tù tội vì một trăm đồng tiền. Nhưng ở đây, này các Tỳ-khưu, có người không bị tù tội vì nửa đồng tiền, không bị tù tội vì một đồng tiền, không bị tù tội vì một trăm đồng tiền.

Như thế nào, này các Tỳ-khưu, một người bị tù tội vì nửa đồng tiền, bị tù tội vì một đồng tiền, bị tù tội vì một trăm đồng tiền? Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người nghèo khổ, ít sở hữu, ít tài sản. Người như vậy, này các Tỳ-khưu, bị tù tội vì nửa đồng tiền, bị tù tội vì một đồng tiền, bị tù tội vì một trăm đồng tiền.

Như thế nào, này các Tỳ-khưu, một người không bị tù tội vì nửa đồng tiền, không bị tù tội vì một đồng tiền, không bị tù tội vì một trăm đồng tiền? Ở đây, này các Tỳ-khưu, có người giàu có, có tiền của lớn, có tài sản lớn. Người như vậy, này các Tỳ-khưu, không bị tù tội vì nửa đồng tiền, không bị tù tội vì một đồng tiền, không bị tù tội vì một trăm đồng tiền.

Do đó, chúng ta có thể phát biểu rằng, chính sự tích lũy thiện nghiệp hay ác nghiệp của một cá nhân, cũng như những đặc điểm tính cách chủ đạo của người đó, dù là tốt hay xấu, đều ảnh hưởng đến nghiệp quả.

Chúng quyết định mức độ nặng hay nhẹ của quả, và thậm chí còn có thể quyết định cả sự khác biệt giữa việc liệu nghiệp quả có xảy ra hay không.

Nhưng ngay cả điều này cũng không làm cạn kiệt những khả năng tồn tại của các sự thay đổi trong sức nặng của nghiệp quả. Nếu xem xét tiểu sử của những người quen biết, chúng ta có thể thấy ví dụ về một người đã từng có nhân cách tốt đẹp và trong sạch, sống một đời sống an toàn; Tuy nhiên, chỉ cần một sai lầm đơn lẻ, mà đôi khi đó chỉ là một sai lầm nhỏ, cũng đủ để hủy hoại toàn bộ cuộc đời của vị ấy, danh tiếng, sự nghiệp, hạnh phúc, và nó cũng có thể dẫn đến cả một sự xuống cấp nghiêm trọng về nhân cách. Cuộc khủng hoảng dường như không cân xứng này có thể là do bởi một phản ứng dây chuyền của các hoàn cảnh trầm trọng nằm ngoài tầm kiểm soát của vị ấy, mà có thể được quy cho là một nghiệp đối kháng mạnh mẽ ở trong quá khứ của vị ấy. Tuy nhiên, chuỗi nghiệp quả xấu cũng có thể đã được thúc đẩy do bởi chính hành động của người đó, được kích hoạt một cách quyết liệt chỉ từ một sai lầm lúc ban đầu của họ và rồi lại được củng cố bởi sự bất cẩn, do dự hoặc những quyết định sai lầm sau đó, mà tất nhiên, bản thân chúng là nghiệp bất thiện. Đây là trường hợp mà ngay cả khi một nhân cách tốt đẹp chiếm ưu thế cũng không thể ngăn chặn được sự chín muồi của nghiệp xấu hoặc làm giảm bớt toàn bộ sức mạnh của nghiệp quả. Những phẩm tính và hành động thiện của vị ấy chắc chắn không phải là vô hiệu; Tuy nhiên, nghiệp quả

trong tương lai của họ có thể bị suy yếu do bởi bất kỳ một sự thay đổi tiêu cực nào về mặt tính cách hoặc hành động khởi sinh lên ở hiện tại, là điều có thể hình thành nên nghiệp đối kháng bất thiện.

Bây giờ, hãy xem xét tình huống ngược lại: Một người đáng bị gọi là một kẻ hết mực xấu xa lại có thể hành động theo sự thôi thúc của lòng tốt và hào phóng vào một dịp hiếm hoi nào đó. Hành động này có thể có những tác động trở lại rộng lớn và thuận lợi một cách bất ngờ lên cuộc đời của vị ấy. Nó có thể mang đến một sự cải thiện mang tính quyết định trong bối cảnh ở bên ngoài của vị ấy, làm dịu đi tính cách của vị ấy, và thậm chí là khởi đầu cho cả một “sự thay đổi hoàn toàn ở trong tâm”.

Quả thực là những tình huống xảy ra ở trong cuộc sống của một chúng sinh thật phức tạp biết bao, mặc dù chúng trông có vẻ đơn giản một cách nhảm nhí! Những tình huống và kết quả của chúng phản ánh một sự phức tạp còn lớn hơn ở trong tâm, là nguồn gốc vô tận tạo nên chúng. Chính Đức Phật đã dạy rằng: *“Sự phức tạp của tâm thậm chí còn vượt xa số lượng của vô số các loài động vật” (Tương Ưng Bộ Kinh, 22:100)*. Đối với bất kỳ một cá nhân nào, tâm là một dòng chảy của những tiến trình tinh thần liên tục thay đổi được thúc đẩy bởi các dòng nghiệp cũng như các dòng nghiệp chông chéo được tích lũy từ trong vô số kiếp sống quá khứ. Sự phức tạp này vốn dĩ đã to lớn lại càng trở nên phức tạp lên thêm rất nhiều do bởi

thực tế là mỗi dòng đời của một cá nhân bị đan xen cùng với nhiều dòng đời của những cá nhân khác, thông qua sự tương tác qua lại giữa những nghiệp tương ứng của họ. Mạng lưới nghiệp duyên này quá phức tạp đến mức Đức Phật tuyên bố rằng, nghiệp quả là một trong bốn điều “bất khả tư nghì” (*acinteyya* - không thể nào suy nghĩ bàn luận ra được) và cảnh báo rằng, không nên xem nó như là một chủ đề để suy đoán. Mặc dù không thể hiểu hết được cách vận hành chi tiết của nghiệp luật, thông điệp quan trọng ở trong thực tế thì vẫn rất rõ ràng: Sự thật rằng “nghiệp quả có thể thay đổi được” giải thoát chúng ta khỏi mọi tai họa như được phát biểu trong thuyết quyết định luận cũng như các hệ quả đạo đức tuân theo hệ luận của nó - thuyết định mệnh, và đồng thời luôn mở ra con đường giải thoát ở trước mặt cho chúng ta.

Tuy nhiên, sự “mở ra” đầy tiềm năng của một tình huống cụ thể cũng có mặt tiêu cực của nó. Đó là yếu tố rủi ro và nguy hiểm: Một phản ứng sai lầm trong tình huống đó có thể dẫn tới một con đường đi xuống. Chính phản ứng của chúng ta mới có thể xóa bỏ sự mơ hồ của tình huống, khiến nó trở nên tốt hơn lên hoặc là xấu đi trong trường hợp ngược lại. Điều này cho thấy rằng, Học thuyết về nghiệp của Đức Phật là một Giáo lý về trách nhiệm đạo đức và tinh thần đối với bản thân mình cũng như đối với người khác. Nó thực sự là một “giáo lý nhân văn”, bởi vì nó tương ứng với cũng như phản ánh một phạm vi lựa chọn rộng lớn của con người, rộng lớn hơn rất nhiều so với

loài vật. Cần lưu ý rằng, sự lựa chọn về mặt đạo đức của bất kỳ một cá nhân nào cũng có thể bị hạn chế một cách gay gắt do bởi các gánh nặng khác nhau của lòng tham, của sân hận và si ám cùng với những hậu quả của chúng mà vị ấy mang theo bên mình; Tuy nhiên, mỗi khi vị ấy dừng lại để đưa ra một quyết định hoặc một lựa chọn, thì vị ấy lại có khả năng tự do vứt bỏ các gánh nặng đó, ít ra là một cách tạm thời. Vào cái khoảnh khắc tạm thời và quý giá này của sự lựa chọn, vị ấy có một cơ hội để vượt lên trên tất cả những sự phức tạp và áp lực mang tính đe dọa của quá khứ nghiệp chướng sâu thẳm, không dò được tới đáy của mình. Quả thực là như vậy, chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi mà vị ấy có thể vượt qua được hàng vạn kiếp ràng buộc của nghiệp chướng. Chính nhờ vào chánh niệm mà vị ấy có thể nắm bắt được một cách chắc chắn cái khoảnh khắc thoáng qua đó, và cũng chính nhờ vào chánh niệm mới cho phép vị ấy sử dụng khoảnh khắc đó để đưa ra những lựa chọn sáng suốt.

II

Mỗi một hành động, ngay khi được thực hiện, trước tiên sẽ tác động lên chính người thực hiện hành động đó. Điều này vẫn hoàn toàn là đúng đắn đối với cả những hành động bằng thân và khẩu hướng đến người khác cũng như đối với những suy nghĩ có chủ ý ở bên trong tâm mà không được thể hiện ra bên ngoài. Ở trong một mức độ nhất định, chúng ta có thể kiểm soát được phản ứng của chính mình đối với

hành động của mình, nhưng chúng ta không thể kiểm soát được cách người khác sẽ phản ứng lại với chúng. Phản ứng của họ có thể hoàn toàn khác với những gì chúng ta mong đợi hoặc mong muốn. Một hành động tốt của chúng ta lại có thể được trả lại bằng một sự vô ơn, một lời nói tử tế vẫn có thể được đón nhận một cách lạnh lùng hoặc thậm chí là thù địch. Tuy nhiên, mặc dù những hành động tốt và những lời nói tử tế này sau đó sẽ bị mất đi đối với người nhận, gây bất lợi cho chính họ, nhưng chúng lại không hề bị mất đi đối với người thực hiện. Những suy nghĩ thiện đã truyền cảm hứng để vị ấy thực hiện chúng sẽ làm cho tâm vị ấy trở nên cao thượng hơn, và thậm chí còn hơn thế nữa nếu vị ấy đáp lại sự đón nhận tiêu cực bằng một lòng tha thứ cùng với sự kiên nhẫn, thay vì sự sân giận và phật ý.

Ngoài ra, một hành động hay lời nói có ý làm hại hay gây tổn thương cho người khác có thể không khơi dậy lên phản ứng thù địch ở nơi người đó, mà chỉ gặp phải một sự định tĩnh tự chủ. Khi đó, “món quà không được chấp nhận này sẽ được trả về lại cho người tặng”, như Đức Phật đã từng đáp lại một vị Bà-la-môn có hành động lăng mạ Ngài. Những hành động và lời nói xấu xa, đi cùng với những suy nghĩ ở đẳng sau thúc đẩy chúng có thể thất bại trong việc gây tổn hại lên người khác, nhưng chắc chắn là sẽ không thất bại trong việc gây tổn hại lên chính tính cách của người thực hiện; Và nó thậm chí còn ảnh hưởng đến vị ấy một cách tồi tệ hơn nếu vị ấy đáp trả lại phản

ứng không ngờ tới ở trên bằng một sự giận dữ hoặc bằng một cảm giác thất vọng phần uất. Do đó, Đức Phật đã dạy rằng, chính chúng sinh là chủ sở hữu chịu trách nhiệm về nghiệp của họ, là tài sản không thể chuyển nhượng cho ai khác của họ. Họ là người thừa kế hợp pháp duy nhất cho hành động của mình, thừa hưởng di sản của cả quả tốt lẫn xấu.

Việc thường xuyên tự nhắc nhở bản thân mình về sự thật rằng, hành động, lời nói và suy nghĩ của mình trước tiên sẽ tác động lên và làm thay đổi tâm của chính mình là một pháp hành thiện. Suy ngẫm như vậy sẽ tạo ra một sự thúc đẩy mạnh mẽ cho lòng tự trọng chân chính, được duy trì thông qua việc bảo vệ bản thân mình khỏi mọi điều xấu xa và độc ác. Làm như vậy cũng sẽ mở ra một sự hiểu biết mới mẻ và thực tế về lời dạy sâu sắc dưới đây của Đức Phật:

Trong cái thân dài độ mấy tấc này, với những tưởng, những tư duy của nó, Ta tuyên bố về thế giới, về thế giới tập khởi, về thế giới đoạn diệt, về con đường đưa đến thế giới đoạn diệt.

Tăng Chi Bộ Kinh, 4:45¹⁹⁵

III

Cái “thế giới” mà Đức Phật nói đến được cấu thành bởi các ngũ uẩn này của thân-và-tâm. Bởi vì, chỉ có thể nhờ vào hoạt động của các giác quan trên thân và ở trong tâm mà một thế giới mới có thể được trải

¹⁹⁵ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0406.htm>

nghiệm và nhận biết. Các hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị giác và cảm giác trên thân mà chúng ta cảm nhận được, cùng với các chức năng khác nhau của tâm, cả ý thức lẫn vô thức, đó chính là thế giới mà chúng ta đang sống. Và thế giới này của chúng ta được khởi nguồn lên từ chính những ngũ uẩn này của các tiến trình thân và tâm, tạo nên các hành động tham ái đối với sáu trần cảnh (là sáu đối tượng mà các giác quan - sáu căn của con người tiếp xúc, bao gồm: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp).

- *Này Ananda, nếu không có hành động (nghiệp) và sự chín muồi của dục giới thời dục hữu có thể xuất hiện được không?*
- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

Tăng Chi Bộ Kinh, 3:76¹⁹⁶

Do đó, nghiệp là tử cung mà từ đó chúng ta sinh ra (*kamma-yoni*), là tạo hoá đích thực của thế giới này và của chính chúng ta trong vai trò là người trải nghiệm thế giới này. Và rồi thông qua các hành động nghiệp của mình trên thân, khẩu và ý, chúng ta lại không ngừng tham gia vào việc xây dựng cũng như tái thiết thế giới này và cả các thế giới vượt xa ra bên kia. Ngay cả những hành động thiện của chúng ta, chừng nào vẫn còn chịu sự ảnh hưởng của tham ái, ngã mạn và vô minh, đều góp phần vào việc tạo ra và duy trì cái thế giới này của đau khổ. Bánh xe của Cuộc đời giống

¹⁹⁶ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-0810.htm>

như một cái máy chạy bộ được nghiệp làm cho chuyển động liên tục, chủ yếu là do bởi ba gốc rễ bất thiện của nó - tham, sân, và si. “Sự đoạn diệt của cái thể giới đau khổ này” không thể đạt được bằng cách bước đi trên cái máy chạy bộ như vậy; Nó chỉ có thể tạo ra ảo tưởng về một sự tiến triển. Mà thay vào đó, chỉ có thể bằng cách dừng lại những nỗ lực vô ích đó thì mới có thể đạt được mục đích.

Chính “*do tham đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do sân đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt*” (**Tăng Chi Bộ Kinh, 10:174**¹⁹⁷). Và một lần nữa, điều này không thể xảy ra ở bất cứ nơi nào khác ngoài chính ở ngay tại ngũ uẩn của thân-và-tâm, nơi khởi nguồn của đau khổ và nguyên nhân của nó. Thông điệp đầy hy vọng trong sự thật cao thượng thứ ba về khổ cho thấy rằng, chúng ta có thể thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn mệt mỏi của những nỗ lực vô ích cũng như có thể giải thoát khỏi đau khổ. Tuy nhiên, cho dù có được những hiểu biết về khả năng được giải thoát, nếu chúng ta vẫn cứ mãi tiếp tục bước đi trên “cái máy chạy bộ” của cuộc sống thì đó là do bởi một thói quen lâu đời khó từ bỏ, là thói quen của sự dính mắc vào các khái niệm “tôi”, “của tôi” cũng như “tự ngã” nằm ở sâu trong tận gốc rễ của chúng ta. Nhưng ở đây, một lần nữa chúng ta lại nhận được thông điệp đầy hy vọng ở trong sự thật cao thượng thứ tư về khổ với Con đường Bát Chánh

¹⁹⁷ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-1322.htm>

Đạo, là liệu pháp có thể chữa khỏi thói quen dính mắc ở trên và dần dần dẫn dắt chúng ta đến sự đoạn diệt hoàn toàn đau khổ. Và tất cả những gì được đòi hỏi cho liệu pháp này lại chỉ là những gì hiện đang có sẵn ở trong chính thân và tâm của chúng ta.

Một sự điều trị đúng đắn bắt đầu bằng việc hiểu đúng bản chất đích thực của nghiệp, và nhờ đó cũng hiểu đúng về hoàn cảnh của chúng ta ở trong thế gian này. Sự hiểu biết như vậy sẽ tạo ra một động lực mạnh mẽ nhằm đảm bảo sự thịnh hành của thiện nghiệp ở trong cuộc đời của một con người. Và khi sự hiểu biết này ngày càng trở nên sâu sắc hơn với việc có thể nhìn thấy hoàn cảnh của chúng ta ngày một rõ ràng hơn, chính nó sẽ trở thành động lực để phá vỡ mọi xiềng xích, trói buộc của nghiệp. Nó sẽ thúc đẩy chúng ta tinh tấn nỗ lực trên con đường tu tập cũng như dành trọn mọi hành động nghiệp và nghiệp quả của chúng ta cho mục đích cao cả nhất của các hành động - Sự tự do giải thoát hoàn toàn cho chính mình cũng như cho tất cả mọi chúng sinh.

Quán thọ

“Cảm nhận là tất cả!” – một nhà thơ người Đức đã thốt lên như vậy, và mặc dù những từ ngữ này có vẻ như thế nào đi nữa thì chúng vẫn chỉ ra một vai trò then chốt của cảm nhận (cảm thọ) trong cuộc sống con người. Cho dù là cố ý hay vô tình, hầu hết mọi người đều dành cả ngày lẫn đêm cho nỗ lực khao khát làm tăng thêm những cảm thọ dễ chịu và tránh xa những cảm thọ khó chịu. Tất cả mọi tham vọng và nỗ lực của con người đều là để phục vụ mục đích đó. Từ những thú vui giản dị của một người bình thường cho đến tham muốn quyền lực của những con người quyền lực cũng như hoạt động sáng tạo của những nghệ sĩ vĩ đại, thì điều cơ bản được mong muốn vẫn là tận hưởng niềm vui, thu được sự thỏa mãn và đạt được hạnh phúc. Cảm thọ dễ chịu thì lại có muôn hình vạn trạng, và chính sự khao khát được trải nghiệm các cảm thọ dễ chịu ở trong tất cả mọi sự đa dạng và mãnh liệt của chúng tạo ra hàng loạt những hành động và lối sống phong phú và đa dạng không kém. Để làm thỏa mãn “cái nhu cầu vui thú” này, nhiều hành động mang tính anh hùng đã được thực hiện, và cũng còn có luôn cả nhiều hành động phi anh hùng khác được thực hiện cho chính mục đích đó. Thế giới hiện đại đã và đang chứng kiến một điều đặc biệt

rằng, tham muốn được cảm nhận thoải mái về mặt thể chất, được thỏa mãn về mặt cảm xúc cũng như tham muốn tận hưởng các niềm vui dục lạc đang bùng nổ tăng lên theo cấp số nhân. Ở các quốc gia phát triển, hàng ngàn ngành công nghiệp và dịch vụ đã mọc lên, sử dụng hàng triệu lao động, khai thác mọi sức mạnh kỳ diệu của công nghệ, trước hết là để khơi lên niềm hứng thú, rồi sau đó làm thỏa mãn các tham muốn hưởng thụ cũng như tham muốn các sự tiện lợi. Bằng cách cung cấp những lối thoát đáng ngờ, chính cùng những nhà cung cấp các sự kích động về mặt cảm xúc và dục lạc này cũng lại cố gắng xoa dịu nỗi lo lắng, buồn chán, thất vọng và bất mãn đang quá lan tràn trong “thời đại của sự lo âu” hiện nay.

Từ cái nhìn tổng quát ngắn gọn này mà giờ đây chúng ta có thể nhận thức rõ được ý nghĩa của lời dạy súc tích của Đức Phật rằng: “Mọi thứ đều hội tụ về cảm thọ”. Vị trí trung tâm của cảm thọ ở trong đời sống con người cũng làm rõ lý do tại sao Đức Phật đưa cảm thọ vào một phạm trù riêng biệt trong năm uẩn (*pañcakkhandhā*) cấu thành nên thứ bị nhầm tưởng gọi là tự ngã và có hẳn một pháp hành quán niệm riêng biệt cho cảm thọ trong bốn nền tảng của chánh niệm (*satipaṭṭhāna*).

Trong việc xác định một cách chính xác các trạng thái tâm mà tâm lý học Phật giáo thực hiện, cảm thọ (*vedanā*) được hiểu là cảm giác đơn thuần được trải nghiệm như là dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (đau đớn,

khổ thọ) hoặc trung tính (trung lập, xả thọ). Nó khác với *cảm xúc*, là một hiện tượng phức tạp hơn khởi sinh lên từ cảm thọ cơ bản, nhưng phủ lên thêm với nhiều lớp phủ mang tính chất đánh giá, tác ý cũng như nhận thức. Cảm thọ, trong ngữ cảnh của Phật giáo, là uẩn thứ hai trong năm uẩn cấu thành nên cái mà theo quy ước được gọi là “một con người”, cái tự ngã này. Các yếu tố cụ thể hoạt động trong cảm xúc thuộc về hành uẩn (*saṅkhāra-kkhandhā*), uẩn thứ tư. Cả bốn uẩn về mặt tinh thần đều khởi sinh lên một cách không thể tách rời ở trong tất cả các trạng thái của ý thức: Thọ, tưởng, hành và thức. Bởi vì cảm thọ gắn liền với các yếu tố cảm xúc, nên hai thứ này có xu hướng bị nhầm lẫn. Tuy nhiên, nếu được phân tích một cách kỹ lưỡng thì chúng là hai thứ riêng biệt.

Cảm thọ khởi sinh lên bất cứ khi nào có sự gặp gỡ của ba yếu tố sau: Giác quan trên cơ thể, đối tượng và ý thức. Trong tâm lý học Phật giáo, sự gặp gỡ của ba yếu tố này được gọi là xúc - ấn tượng giác quan, sự tiếp xúc hoặc sự tác động (*phassa*). Xúc là một sự kiện xảy ra ở trong tâm, không phải ở trên thân vật lý. Nó bao gồm đến sáu loại, do được điều kiện hoá lên bởi một trong năm giác quan trên thân hoặc bởi tâm trí. Sáu loại ấn tượng giác quan này là điều kiện chính cho sáu loại cảm thọ tương ứng khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của năm giác quan trên thân hoặc từ sự tiếp xúc của tâm. Trong thuyết duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*), mối quan hệ này được diễn đạt bằng mắt xích sau trong 12 mắt xích của duyên khởi: “Xúc sanh

thọ" (*phassa-paccayā vedanā*). Cảm xúc được thêm vào ngay sau đó theo mắt xích tiếp theo của duyên khởi: "Thọ sanh ái" (*vedanā-paccayā tanhā*).

Các cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc với hình ảnh, âm thanh, mùi hương và vị giác luôn là một cảm thọ trung tính. Cảm thọ dễ chịu hay khó chịu không phải lúc nào cũng theo sau các nhận thức liên quan đến bốn loại giác quan này; Nhưng nếu *xuất hiện*, thì chúng đánh dấu một giai đoạn bổ sung thêm trong tiến trình nhận thức, theo sau cảm thọ trung tính, vốn là phản ứng đầu tiên. Tuy nhiên, những sự tiếp xúc ở trên thân như xúc chạm hoặc áp lực lại có thể khởi sinh lên các cảm thọ dễ chịu hoặc khó chịu. Trong khi đó, ấn tượng cảm xúc ở trong tâm thì có thể khởi sinh lên các cảm thọ vui vẻ, buồn bã hoặc cảm thọ trung tính, độc lập.

Thọ là một trong những tâm sở (*cetasika*) chung cho tất cả các loại tâm. Nói cách khác, mỗi một trải nghiệm nhận thức đều mang một sắc thái của cảm nhận, là dễ chịu, đau đớn hoặc là trung tính - xả, và loại cảm thọ thứ ba - xả vốn là một phẩm tính khác biệt. Các giá trị về mặt cảm xúc, thực tế, đạo đức hoặc tâm linh theo liền ngay sau đó được gắn liền với bất kỳ một cảm thọ cụ thể nào được xác định bởi các tâm sở có liên quan thuộc về hành uẩn. Chính phẩm tính của các chức năng khác này ở trong tâm làm cho cảm thọ đồng khởi sinh lên sẽ là tốt hay xấu, cao thượng hay hạ liệt, tạo nghiệp hay không tạo nghiệp, thế tục

hay siêu thế.

Ở trạng thái nguyên thủy của nó, cảm thọ chỉ đơn giản là sự ghi nhận tác động của đối tượng, nên bản thân nó hoàn toàn không có bất kỳ một thành kiến nào về mặt cảm xúc. Chỉ đến khi những đánh giá có tác ý tham gia vào thì mới xuất hiện các cảm xúc như tham muốn và yêu thương, sân hận và ghét bỏ, lo lắng và sợ hãi, cũng như các quan điểm sai lệch, bóp méo. Tuy nhiên, những sự pha trộn này không nhất thiết cứ phải khởi sinh lên, bởi vì cảm xúc không phải là một phần không thể nào tách rời của cảm thọ. Trên thực tế là nhiều ấn tượng giác quan yếu ớt hơn mà chúng ta vẫn nhận được hàng ngày chỉ dừng lại ở việc thuần túy ghi nhận như là một cảm nhận rất mờ nhạt và ngắn ngủi, mà không có bất kỳ một phản ứng nào khác về mặt cảm xúc theo sau. Điều này cho thấy rằng, hoàn toàn có thể dừng lại ở cảm thọ đơn thuần mà không có các cảm xúc tiếp theo sau ở bên trong tâm và điều này có thể được thực hiện một cách có chủ ý với sự trợ giúp của chánh niệm và sự tự tiết chế, ngay cả trong những trường hợp mà sự kích thích chuyển đổi cảm thọ trở thành cảm xúc là mạnh mẽ. Do đó, thông qua trải nghiệm thực tế, có thể xác nhận rằng vòng luân hồi liên tục của duyên khởi có thể bị chặn đứt ở mắt xích cảm thọ mà không nhất thiết phải có tham ái theo sau. Ở đây, chúng ta thấy rằng cảm thọ là một yếu tố then chốt trên con đường giải thoát và có thể thấy được lý do vì sao trong truyền thống thực hành Phật giáo, *pháp hành quán niệm*

cảm thọ (*quán thọ*) đã luôn được xem là một công cụ hỗ trợ hiệu quả trên con đường này.

Quán thọ là một trong bốn nền tảng của chánh niệm (*satipaṭṭhāna*), được thực hành trong khung sườn tổng thể của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ nhằm phát triển tuệ giác (*vipassanā*). Tuy nhiên, điều cốt yếu là pháp hành này cũng cần phải được ghi nhớ và áp dụng ở trong đời sống hàng ngày, bất cứ khi nào cảm thọ có xu hướng chuyển thành những cảm xúc bất thiện. Dĩ nhiên là chúng ta không nên cố ý *tạo ra* ở bên trong mình những cảm thọ nhất định nào đó để thực hành; Thay vào đó, chúng ta chỉ nên quán sát chúng một cách chánh niệm khi chúng xảy ra một cách tự nhiên. Sẽ có rất nhiều dịp như vậy để chúng ta thực hành, miễn là tâm có đủ tỉnh giác và tĩnh lặng để nhận biết một cách rõ ràng các cảm thọ ở ngay từ giai đoạn đầu tiên của chúng.

Khi quán thọ, trước tiên cần phải chánh niệm về cảm thọ khi chúng khởi sinh lên. Thiền sinh nên phân biệt chúng một cách rõ ràng như là dễ chịu, khó chịu (đau đớn) hay trung tính, mà không có loại “cảm thọ trộn lẫn”.

Chánh niệm cần phải được duy trì trong suốt thời gian ngắn ngủi của một cảm thọ cụ thể, cho đến khi nó đoạn diệt. Nếu thời điểm biến mất của cảm thọ được nhận biết một cách liên tục với một độ rõ nét ngày càng tăng, thì sẽ là dễ dàng hơn nhiều để thiền sinh

ngăn chặn các cảm xúc, suy nghĩ và tác ý thường khởi sinh lên theo sau các cảm thọ rất nhanh chóng cũng như rất thường xuyên gắn liền với các cảm thọ. Cảm thọ dễ chịu thường gắn liền với sự thích thú và tham muốn; Cảm thọ khó chịu gắn liền với sự sân hận; Cảm thọ trung tính gắn liền với sự buồn chán và bối rối, cũng như đóng vai trò làm bối cảnh cho những quan kiến sai lầm. Nhưng một khi sự ghi nhận thuần túy được hướng đến thời điểm sinh khởi và đoạn diệt của cảm thọ, những thứ thêm vào mang tính ô nhiễm như được nêu lên ở trên sẽ bị ngăn chặn. Nếu khởi sinh lên, chúng sẽ được nhận biết ngay lập tức, ngay khi chúng xuất hiện, và sự nhận biết đó thường là đủ để ngăn chặn chúng phát triển trở nên mạnh mẽ hơn lên do liên tục không bị chống đối.

Nếu sự bùng nổ và vỡ tung ra như bong bóng của cảm thọ được nhìn thấy, thì mối liên hệ của chúng với tham ái và sân hận sẽ ngày càng yếu đi cho đến khi cuối cùng bị phá vỡ. Khi sự dính mắc vào “thích” và “ghét” được giảm bớt đi nhờ vào pháp hành này, một không gian nội tâm ở bên trong sẽ mở ra cho sự phát triển của những cảm xúc và phẩm hạnh cao đẹp hơn bao gồm: Tâm từ và lòng trắc ẩn, sự biết đủ, sự bền chí và nhẫn nại.

Với pháp hành quán thọ, một điều đặc biệt quan trọng là phải tách rời cảm thọ ra khỏi ngay cả những ý nghĩ mờ nhạt nhất về “tôi” và “của tôi”. Không nên có bất kỳ một sự tham chiếu tự ngã nào về bản thân mình

như là một chủ thể ví như: “Tôi cảm nhận (và do đó, tôi hiện hữu)”. Cũng như không nên có bất kỳ một ý nghĩ nào về việc mình là chủ nhân của các cảm thọ: “Tôi có những cảm thọ dễ chịu. Tôi hạnh phúc biết bao!”. Nếu nghĩ rằng: “Tôi muốn có thêm nhiều hơn nữa”, khi đó tham ái sẽ khởi sinh. Hoặc nếu nghĩ rằng: “Tôi đau khổ. Tôi bất hạnh biết bao!” và mong muốn thoát khỏi chúng, khi đó sân hận sẽ khởi sinh.

Để tránh những quan kiến sai lầm và không thực tế này, thiền sinh cần nhận biết các cảm thọ như là một tiến trình hữu vi (được điều kiện hoá) và nhất thời. Chánh niệm cần được duy trì ở trong sự tỉnh giác, tập trung vào một sự thật thuần túy rằng, ở đó chỉ có chức năng như thế này của tâm và một cảm thọ như thế này; Và sự nhận biết này không để phục vụ một mục đích nào khác ngoài mục đích hướng tới trí tuệ và chánh niệm, như đã được dạy ở trong *Kinh Tứ Niệm Xứ*. Chừng nào thiền sinh còn thường xuyên liên hệ các cảm thọ với một người “sở hữu” chúng, và vẫn làm như vậy ngay cả khi đang hành thiền, chừng đó sẽ không thể có bất kỳ một tiến triển nào trong pháp hành quán niệm.

Việc nhận biết các cảm thọ mà không có bất kỳ một tham chiếu nào với tự ngã cũng sẽ giúp phân biệt chúng một cách rõ ràng với các kích thích ở trên thân khiến chúng khởi sinh lên, cũng như phân biệt chúng với các phản ứng tiếp theo ở trong tâm đối với chúng. Nhờ vào đó, thiền sinh có thể duy trì sự chú ý của

mình tập trung chỉ riêng lên các cảm thọ, mà không bị phân tán sang các “lãnh địa” khác. Đây chính là ý nghĩa của lời chỉ dẫn: “*Vị ấy sống quán thọ trên các thọ*”, được dạy ở trong Kinh Tứ Niệm Xứ. Ở giai đoạn thực hành này, thiền sinh sẽ trở nên quen thuộc hơn với “tuệ phân biệt danh sắc” (*nāma-rūpa-pariccheda*).

Tuy nhiên, những tiến bộ cao hơn sẽ cần đến một sự kiên trì quán sát trong chánh niệm về sự khởi sinh và đoạn diệt của mỗi một cảm thọ ngắn ngủi, bất cứ khi nào nó xảy ra. Điều này sẽ dẫn đến một trải nghiệm sâu sắc hơn về vô thường (*anicca*), là một trong những cánh cổng chính dẫn đến sự giải thoát cuối cùng. Trong pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ, khi khoảnh khắc biến mất của cảm thọ trở nên rõ rệt hơn, bản chất vô thường của cảm thọ sẽ in sâu vào tâm của thiền sinh. Trải nghiệm này, còn được tích lũy cả từ các tiến trình thân và tâm khác, sẽ dần dần chín muồi thành “tuệ diệt” (*bhanga-ñāṇa*). Khi đạt đến giai đoạn này, thiền sinh sẽ thấy mình đang ở trên con đường còn tiến bộ hơn nữa.

Chính trong quá trình thực hành thiền Tứ niệm xứ mà pháp quán thọ có thể làm phát lộ ra toàn bộ sức mạnh của nó như là một công cụ hiệu quả để phá vỡ xiềng xích của khổ đau ở tại mắt xích yếu nhất của nó. Tuy nhiên, những ai chỉ có thể dành một chút ít thời gian để suy ngẫm tĩnh lặng về cảm thọ và cảm xúc của mình trong cuộc sống hàng ngày vẫn có thể thu được những lợi ích đáng kể từ pháp hành này. Ngay cả khi

làm điều này như là một sự hồi tưởng, họ sẽ sớm nhận ra rằng, cảm thọ và cảm xúc là “có thể tách rời”. Sự quán niệm mang tính suy ngẫm và hồi tưởng này sẽ giúp họ nhận thức đầy đủ hơn về cảm thọ và cảm xúc khi chúng thực sự xảy ra, và điều này lại có thể cứu họ khỏi bị cuốn trôi theo những dòng cảm xúc đan xen của sự phấn khích và chán nản. Rồi sau đó, tâm sẽ dần dần đạt đến một mức độ vững chắc và cân bằng cao cấp hơn, chỉ bằng mỗi thủ tục đơn giản đó của việc thăm sát và xem xét lại các cảm thọ và cảm xúc của mình.

Tuy nhiên, pháp hành này không nên, và cũng không cần thiết, trở thành một pháp hành liên tục. Nó nên được thực hành vào những dịp phù hợp, trong một khoảng thời gian giới hạn cho đến khi thiền sinh quen thuộc với cơ chế “cảm thọ dẫn đến cảm xúc”. Sự hiểu biết về quá trình này sẽ dẫn đến việc kiểm soát được ngày càng tốt hơn các phản ứng cảm xúc của vị ấy, là một sự kiểm soát đạt được một cách tự nhiên và tự động. Thiền sinh không cần phải lo sợ rằng, việc tập trung tâm lên các cảm thọ và cảm xúc theo cách được mô tả ở trên sẽ dẫn đến một sự xa cách lạnh lùng hoặc một sự thu mình lại về mặt cảm xúc. Ngược lại, tâm trí và trái tim sẽ trở nên cởi mở hơn với tất cả những cảm xúc cao đẹp hơn như tình bạn, sự đồng cảm và lòng khoan dung. Nó sẽ không loại trừ các mối quan hệ nồng ấm giữa con người và con người, cũng như việc thưởng thức cái đẹp ở trong nghệ thuật và thiên nhiên. Tuy nhiên, nó sẽ loại bỏ khỏi chúng cơn sốt của

sự dính mắc, để những trải nghiệm này sẽ mang lại một sự mãn nguyện sâu sắc hơn so với khi tâm trí bị tràn ngập bởi những cảm xúc dữ dội.

Một cuộc đời sống theo cách này có thể chín muồi ở trong mong muốn sử dụng pháp quán thọ cho mục đích cao nhất của nó: Giải thoát tâm trí hoàn toàn khỏi mọi đau khổ.

Được bảo vệ nhờ chánh niệm

Một thưở nọ, Đức Phật đã từng kể cho các vị Tỳ-khưu nghe câu chuyện sau đây.

Thuở trước, này các Tỳ-khưu, một người nhào lộn với cây tre, sau khi dựng lên một cây tre, liền bảo người đệ tử tên là Medakathālikā: “Này Medakathālikā, hãy đến, leo lên cây tre và đứng trên vai ta.” “Thưa thầy, vâng”. Này các Tỳ-khưu, đệ tử Medakathālikā vâng đáp người nhào lộn trên cây tre, leo lên cây tre và đứng trên vai của thầy.

Rồi này các Tỳ-khưu, người nhào lộn trên cây tre nói với đệ tử Medakathālikā: “Này Medakathālikā, Ông bảo vệ cho ta và ta sẽ bảo vệ cho Ông. Như vậy, chúng ta nhờ che chở cho nhau, nhờ bảo vệ cho nhau, trình bày các tiết mục, thâu hoạch được lợi tức và leo xuống cây tre một cách an toàn”.

Khi được nghe nói vậy, này các Tỳ-khưu, đệ tử Medakathālikā nói với người nhào lộn trên cây tre: “Thưa thầy, không nên như vậy. Thưa thầy, nên như vậy: Thầy nên bảo vệ tự ngã thầy và con sẽ bảo vệ tự ngã con. Như vậy, chúng ta tự che chở cho mình, tự bảo vệ mình, trình bày các tiết mục, thâu hoạch được lợi ích, và leo xuống cây tre một

cách an toàn. Đây là chánh lý (nāyo) cần phải làm”.

“Đây là cách đúng đắn.” Đức Thế Tôn dạy và tiếp tục như sau:

Này các Tỳ-khưu, như đệ tử Medakathālikā đã nói với thầy của ông ấy: “Tôi sẽ bảo vệ mình”, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỳ-khưu, “Chúng ta sẽ bảo vệ người khác”, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi bảo vệ mình, này các Tỳ-khưu, là bảo vệ người khác. Trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình.

Và này các Tỳ-khưu, thế nào trong khi bảo vệ mình, là bảo vệ người khác? Chính do sự thực hành (āsevanāya), do sự tu tập (bhāvanāya), do sự làm cho sung mãn. Như vậy, này các Tỳ-khưu, trong khi bảo vệ mình, là bảo vệ người khác.

Và này các Tỳ-khưu, thế nào trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình? Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng ái mẫu. Như vậy, này các Tỳ-khưu, trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình.

Tương Ưng Bộ Kinh, 47:19¹⁹⁸

Bài kinh ngắn này nằm trong số rất nhiều lời dạy quan trọng và mang tính thực tiễn cao độ của Đức Phật, nhưng vẫn còn bị che khuất như kho báu bị chôn giấu, chưa được biết đến cũng như chưa được sử dụng. Bài kinh ngắn này mang một thông

¹⁹⁸ Tham khảo bản dịch tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

điệp quan trọng cho chúng ta, và việc nó được đóng lên dấu ấn Tứ niệm xứ một cách trang trọng khiến nó càng đáng được chú ý hơn nữa.

Bài kinh đề cập đến mối quan hệ giữa chúng ta và đồng loại, giữa cá nhân và xã hội. Nó tóm tắt một cách súc tích thái độ của Phật giáo đối với các vấn đề về mặt đạo đức cá nhân và xã hội, về chủ nghĩa vị kỷ và chủ nghĩa vị tha. Ý chính của nó được chứa đựng trong hai phát biểu ngắn gọn rằng:

Trong khi bảo vệ mình, là bảo vệ người khác.

Trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình.

Hai phát biểu này bổ sung cho nhau và không nên trích dẫn hoặc hiểu một cách riêng rẽ.

Vào thời đại ngày nay, khi việc phụng sự xã hội đang rất được nhấn mạnh, mọi người có thể kêu gọi ủng hộ ý kiến của mình bằng cách chỉ trích dẫn phát biểu thứ hai. Tuy nhiên, bất kỳ một sự trích dẫn một phía nào như vậy đều sẽ bóp méo quan điểm của Đức Phật. Cần phải nhớ rằng, ở trong câu chuyện này, Đức Phật đã tán thành một cách tuyệt đối lời phát biểu của vị đệ tử, rằng trước tiên cần phải cẩn thận quan sát từng bước đi của chính mình nếu muốn bảo vệ người khác khỏi bị tổn hại. Kẻ nào tự mình lún sâu trong bùn lầy thì không thể giúp người khác thoát ra khỏi bùn lầy được. Theo nghĩa đó, sự tự bảo vệ tạo nên nền tảng thiết yếu cho sự bảo vệ và giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, sự tự bảo vệ không phải là một sự

bảo vệ mang tính ích kỷ. Đó là sự tự chủ, tự phát triển về mặt đạo đức và tinh thần.

Có những chân lý vĩ đại, quá toàn diện và sâu sắc đến mức dường như chúng có một phạm vi ý nghĩa không ngừng mở rộng, tăng lên thêm theo phạm vi hiểu biết và thực hành chúng ở mỗi một cá nhân riêng lẻ. Những chân lý như vậy có thể áp dụng được ở trên nhiều cấp độ khác nhau của sự hiểu biết, và có giá trị ở trong nhiều ngữ cảnh khác nhau trong cuộc sống của chúng ta. Sau khi đạt đến cấp độ thứ nhất hoặc thứ hai của việc tự bảo vệ bản thân mình (như sắp được trình bày ở dưới đây), một người sẽ ngạc nhiên khi thấy những phạm vi mới cứ liên tục được phơi bày ra đối với sự hiểu biết của chính mình, được soi sáng bởi chính chân lý vĩ đại đó. Điều này cũng đúng với cặp đôi chân lý cao quý ở trong bản kinh trên mà chúng ta sẽ xem xét chi tiết ngay sau đây.

“Trong khi bảo vệ mình, là bảo vệ người khác.” Chân lý này bắt đầu từ cấp độ đầu tiên rất đơn giản, thực tế, và quá hiển nhiên đến mức chúng ta chỉ cần có vài lời ngắn gọn về nó là đủ. Rõ ràng là việc bảo vệ sức khỏe của chính mình sẽ góp phần rất lớn vào việc bảo vệ sức khỏe cho những người xung quanh chúng ta, đặc biệt là vấn đề liên quan đến các bệnh truyền nhiễm. Sự cẩn thận và thận trọng trong mọi hành động và cử chỉ của chúng ta sẽ bảo vệ người khác khỏi những tổn hại có thể xảy ra do bởi sự bất cẩn và sơ suất của chúng ta. Bằng việc lái xe cẩn thận, không rượu bia, tự

kiềm chế trong những tình huống có thể dẫn đến bạo lực — bằng tất cả những cách này cũng như nhiều cách khác nữa, chúng ta sẽ bảo vệ người khác thông qua việc tự bảo vệ chính mình.

TỰ BẢO VỆ Ở CẤP ĐỘ ĐẠO ĐỨC

Bây giờ, chúng ta bàn đến cấp độ tự bảo vệ mình kế tiếp, cấp độ đạo đức. Sự tự bảo vệ mình về mặt đạo đức sẽ bảo vệ những người khác khỏi những đam mê vô độ và những động lực mang tính ích kỷ của chính bản thân chúng ta, trên cả phương diện cá nhân cũng như xã hội. Nếu chúng ta cho phép “ba gốc rễ” của tội lỗi — tham, sân và si — bám rễ chặt ở trong tâm hồn mình, thì những chồi, lá của chúng sẽ xum xuê mọc lên và lan rộng ra xa như một cây dây leo rừng, bóp nghẹt mọi sự phát triển lành mạnh và cao quý ở xung quanh nó. Nhưng nếu chúng ta tự bảo vệ mình khỏi ba gốc rễ bất thiện này, thì đồng loại của chúng ta cũng sẽ được an toàn. Họ sẽ an toàn thoát khỏi lòng tham lam của cải và quyền lực vô độ của chúng ta, thoát khỏi tham muốn dục lạc không tiết chế của chúng ta, thoát khỏi sự đố kỵ và ganh ghét của chúng ta; thoát khỏi các hậu quả tai hại do bởi sự căm thù và lòng thù hận của chúng ta, là thứ có thể tạo nên những sự phá hoại hoặc thậm chí là cả việc giết chóc; thoát khỏi những cơn giận dữ bùng phát của chúng ta cũng như thoát khỏi bầu không khí của đối kháng và cãi vã do chúng gây ra, điều có thể khiến cuộc sống của họ trở nên không thể chịu đựng nổi.

Những tác hại mà lòng tham và sự thù hận của chúng ta gây ra cho người khác không chỉ giới hạn ở trong những hoàn cảnh khi họ trở thành đối tượng thụ động hay trở thành nạn nhân của lòng thù hận của chúng ta, hoặc khi tài sản của họ trở thành đối tượng của lòng tham của chúng ta. Cả tham và sân đều có sức mạnh lây lan, khiến những tác động xấu ác của chúng được nhân lên gấp bội. Nếu bản thân chúng ta không nghĩ đến bất cứ một điều gì khác ngoài việc thèm muốn và chiếm đoạt, chiếm hữu và sở hữu, nắm giữ và dính mắc, thì chúng ta có thể khơi dậy hoặc làm mạnh mẽ thêm chính những bản năng chiếm hữu này ở những người khác. Hành vi xấu ác của chúng ta có thể trở thành chuẩn mực hành vi cho những người xung quanh mình, cho con cái, bạn bè và đồng nghiệp của chúng ta. Hành vi của chính chúng ta có thể xui khiến người khác cùng tham gia với mình vào những sự thỏa mãn tầm thường của các tham muốn quá mức; Hoặc chúng ta có thể khơi dậy lên ở trong họ các cảm giác sân giận và cạnh tranh. Nếu bị lấp đầy với dục vọng ở bên trong mình, chúng ta cũng có thể khơi dậy ngọn lửa dục vọng ở nơi họ. Lòng thù hận của chính chúng ta có thể khơi dậy lên ở trong họ lòng thù hận cũng như sự trả thù. Chúng ta cũng còn có thể liên minh bản thân mình với những người khác hoặc là xúi giục họ cùng nhau thực hiện những hành động sân hận và thù địch. Quả thực, lòng tham và sự thù hận giống như những căn bệnh truyền nhiễm. Nếu chúng ta bảo vệ bản thân mình khỏi những căn bệnh truyền nhiễm xấu ác này, thì ít ra ở một mức độ nào đó chúng

ta cũng sẽ bảo vệ được người khác.

TỰ BẢO VỆ Ở CẤP ĐỘ TRÍ TUỆ

Ảo tưởng hay vô minh là gốc rễ thứ ba của mọi tội lỗi xấu ác và chúng ta đều biết rất rõ rằng, sự ngu dốt, thiếu suy nghĩ, định kiến, các suy nghĩ, quan kiến sai lầm của một cá nhân có thể gây tổn hại đến người khác nhiều đến thế nào.

Nếu không có trí tuệ và hiểu biết, các nỗ lực để bảo vệ bản thân mình và những người khác thường sẽ bị thất bại. Chúng ta chỉ nhận ra sự nguy hiểm khi đã quá muộn; Chúng ta sẽ không dự phòng cho tương lai; Chúng ta sẽ không biết được những phương tiện đúng đắn và hiệu quả để bảo vệ và giúp đỡ. Do đó, việc tự bảo vệ mình bằng trí tuệ và hiểu biết là điều quan trọng bậc nhất. Bằng cách đạt được một trí tuệ và hiểu biết đích thực, chúng ta sẽ bảo vệ người khác khỏi những hậu quả tai hại đến từ sự thiếu hiểu biết, từ các định kiến, từ sự cuồng tín và các hiểu biết sai lầm mang tính truyền nhiễm của chính mình. Lịch sử đã cho thấy rằng, những hiểu biết hết sức sai lầm và mang tính hủy diệt của một đám đông quần chúng lại thường được nhen lên chỉ bởi một cá nhân hoặc bởi một nhóm nhỏ. Việc tự bảo vệ mình bằng trí tuệ và hiểu biết sẽ bảo vệ người khác khỏi tác động nguy hiểm của những ảnh hưởng như vậy.

Chúng tôi đã chỉ ra một cách vắn tắt về việc đời sống riêng tư của chính chúng ta có thể tác động mạnh mẽ

đến cuộc sống của người khác như thế nào. Nếu chúng ta bỏ mặc không giải quyết những nguồn gốc thực sự hoặc tiềm ẩn của những xấu ác liên quan đến các mối quan hệ giữa người và người ở bên trong chính mình, thì các hoạt động xã hội ra bên ngoài của chúng ta sẽ trở nên vô ích hoặc là hoàn toàn không trọn vẹn. Do đó, cho dù bị động tâm bởi tinh thần trách nhiệm xã hội, thì chúng ta vẫn không được trốn tránh một nhiệm vụ khó khăn: Đó là tự mình phát triển về mặt đạo đức và tinh thần. Những ưu tư với các hoạt động xã hội không được dùng để biện minh hoặc để trốn tránh bổn phận đầu tiên này, đó là trước tiên cần phải dọn dẹp nhà cửa của chính mình. Mặt khác, những ai nghiêm túc tận hiến bản thân mình cho việc tự hoàn thiện về mặt đạo đức cũng như tự phát triển về mặt tinh thần sẽ là một lực lượng mạnh mẽ và tích cực tạo nên những điều tốt đẹp cho thế giới này, ngay cả khi họ không tham gia vào bất kỳ một hoạt động xã hội nào ở bên ngoài. Chỉ riêng tấm gương trầm lặng của họ cũng đã mang lại sự hỗ trợ và khích lệ cho nhiều người, bằng cách cho thấy rằng, những lý tưởng về một cuộc sống không ích kỷ và vô hại thực sự có thể được hiện thực trong thực tế, chứ không chỉ là chủ đề của những bài thuyết giảng.

TỰ BẢO VỆ Ở CẤP ĐỘ THIỀN TẬP

Bây giờ, chúng ta sẽ chuyển sang một cấp độ tự bảo vệ cao hơn tiếp theo trong việc diễn giải bài kinh. Những lời sau đây được dạy ở trong bài kinh: “*Và này các Tỷ-khưu, thế nào trong khi bảo vệ mình, là bảo vệ người*

khác? Chính do sự thực hành (niệm xứ), do sự tu tập (niệm xứ), do sự làm cho sung mãn (niệm xứ)." Sự tự bảo vệ ở cấp độ đạo đức sẽ thiếu đi tính vững chắc chừng nào nó vẫn còn là một kỷ luật cứng nhắc, được áp đặt sau một cuộc vật lộn giữa các động cơ thúc đẩy và các thói quen xung đột chống lại nhau trong suy nghĩ và hành vi. Những tham muốn mãnh liệt và khuynh hướng ích kỷ có thể phát triển gia tăng cường độ lên thêm, nếu chúng ta cố gắng dập tắt chúng chỉ hoàn toàn bằng sức mạnh của ý chí. Kể cả khi chúng ta có thể tạm thời thành công trong việc kìm nén những thôi thúc tham đắm hoặc ích kỷ, thì các xung đột nội tâm chưa được giải quyết ở bên trong sẽ cản trở sự tiến bộ về mặt đạo đức và tâm linh, nó cũng đồng thời làm biến dạng luôn cả tính cách của chúng ta. Hơn nữa, sự xung khắc ở bên trong nội tâm do sự kìm nén ép buộc được tạo ra bởi những động cơ khác nhau sẽ tìm ngõ thoát thông qua các hành vi ra bên ngoài. Nó có thể khiến một cá nhân trở nên cáu kỉnh, oán giận, hống hách và hung hăng đối với những người khác. Do đó, một phương pháp tự bảo vệ sai lầm lại có thể gây hại cho chính mình cũng như cho người khác. Chỉ khi nào sự tự bảo vệ ở cấp độ đạo đức đã trở thành một chức năng *tự động*, khi nó có thể đến một cách tự nhiên giống như việc tự động khép mí mắt lại để che chắn bụi bặm—chỉ khi đó thì phẩm chất đạo đức của chúng ta mới thực sự mang lại sự bảo vệ và an toàn cho chính mình cũng như cho người khác. Các hành vi đạo đức tự động một cách tự nhiên này không đến với chúng ta như là một món quà từ trên trời rơi

xuống. Thay vào đó, nó có được bằng cách thực hành và tu tập Tứ niệm xứ liên tục. Do đó, bài kinh ở trên dạy rằng, chính nhờ vào việc thực hành Tứ niệm xứ lặp đi lặp lại liên tục mà khả năng tự bảo vệ trở nên đủ mạnh mẽ để bảo vệ cả người khác nữa.

Tuy nhiên, nếu việc thực hành lặp đi lặp lại liên tục này nhằm tự bảo vệ mình chỉ diễn ra ở cấp độ thực dụng, cảm xúc và trí óc không thôi, thì những gốc rễ của nó vẫn sẽ không đủ vững chắc và sâu sắc. Việc thực hành lặp đi lặp lại liên tục như vậy cũng cần phải được mở rộng đến cấp độ tu tập hành thiền. Nhờ vào thiền tập, những động lực thực dụng, cảm xúc và trí óc nhằm tự bảo vệ mình về mặt đạo đức và tinh thần sẽ trở thành tài sản cá nhân của chúng ta mà không dễ dàng bị mất đi. Do đó, bài kinh trên dạy về *bhāvanā*, là sự tu tập và phát triển tâm bằng thiền tập ở trong một phạm vi ý nghĩa rộng lớn nhất của nó. Đây là hình thức bảo vệ cao cấp nhất mà thế gian này của chúng ta có thể ban tặng. Những ai đã phát triển tâm mình bằng thiền tập sẽ sống trong an lạc với chính mình và thế giới. Sẽ không có bất cứ một sự tổn hại hay bạo lực nào khởi sinh lên từ vị ấy. Sự bình yên và thanh tịnh mà vị ấy tỏa ra sẽ có một sức mạnh truyền cảm hứng cũng như nâng cao tinh thần cho người khác và đó là một phước lành cho thế giới này. Vị ấy sẽ là một nhân tố tích cực trong xã hội, kể cả khi vị ấy sống ẩn dật và lặng lẽ. Cần lưu ý rằng, khi sự hiểu biết và công nhận giá trị về mặt xã hội của đời sống thiền tập không còn xảy ra ở trong một quốc gia, thì đó sẽ là

một trong những dấu hiệu đầu tiên của sự suy thoái về mặt tinh thần.

BẢO VỆ NGƯỜI KHÁC

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét phát biểu thứ hai trong lời dạy ở trên của Đức Phật, là một sự bổ sung cần thiết cho phát biểu đầu tiên: *“Và này các Tỳ-khưu, thế nào trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình? Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng ái mẫn. Như vậy, này các Tỳ-khưu, trong khi bảo vệ người khác, là bảo vệ mình.”*¹⁹⁹ Những ai mà các mối quan hệ với đồng loại của vị ấy được vận hành bởi những nguyên tắc này sẽ tự bảo vệ bản thân mình tốt hơn là sự bảo vệ đến từ sức mạnh thể chất hoặc bất kỳ một loại vũ khí phi thường nào. Người kham nhẫn sẽ tránh được xung đột cũng như cãi vã, và sẽ kết bạn với những con người thấu hiểu và kiên nhẫn. Người không dùng đến vũ lực hay ép buộc, trong điều kiện bình thường, sẽ hiếm khi trở thành đối tượng của bạo lực. Bởi vì vị ấy không khơi dậy lên bạo lực từ người khác. Và nếu gặp phải bạo lực, vị ấy sẽ sớm chấm dứt nó, bởi vì vị ấy sẽ không duy trì sự thù địch thông qua hành động trả thù. Người có tâm từ — tình yêu thương và tâm bi — lòng trắc ẩn đối với tất cả mọi chúng sinh, và không có sân hận ở trong tâm, sẽ chiến thắng được ác ý của những người khác cũng như làm tiêu tan bạo lực và sự hung ác. Một trái tim từ bi là nơi nương tựa của toàn bộ thế gian này.

¹⁹⁹ Nguyên gốc tiếng Pali là: *khantiyā avihiṃsāya mettatāya anudayatāya*.

Bây giờ, chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về cách hai phát biểu bổ sung cho nhau trong bản kinh này hòa hợp lại với nhau. Tự bảo vệ là một nền tảng bắt buộc. Tuy nhiên, một sự tự bảo vệ đích thực chỉ có thể xảy ra nếu nó không xung đột với việc bảo vệ người khác; Bởi vì những ai tìm kiếm sự tự bảo vệ mình bằng cách gây nên tổn hại cho người khác sẽ vừa làm cấu uế cũng như gây ra nguy hiểm cho chính bản thân mình. Mặt khác, việc bảo vệ người khác không được xung đột với bốn nguyên tắc của sự kham nhẫn, bất bạo động, từ ái và bi mẫn; Nó cũng không được can thiệp vào quyền tự do phát triển tâm linh của mọi người như những gì được thực hành ở trong nhiều học thuyết toàn trị khác nhau. Do đó, dưới quan điểm của Phật giáo, mọi ích kỷ đều sẽ bị loại trừ trong việc tự bảo vệ mình và cũng sẽ không có chỗ cho bạo lực và sự quấy rầy, can thiệp trong việc bảo vệ người khác.

Tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác tương ứng với cặp đôi phẩm tính cao quý của Phật giáo: Trí tuệ và lòng từ bi. Tự bảo vệ mình một cách đúng đắn là biểu hiện của trí tuệ, bảo vệ người khác một cách đúng đắn là biểu hiện của lòng từ bi. Trí tuệ và lòng từ bi, những yếu tố cơ bản của tâm Bồ đề hay Giác ngộ, đạt đến sự toàn hảo cao nhất của chúng ở nơi Đức Phật, Đấng Toàn Giác. Sự nhấn mạnh vào việc phát triển chúng một cách hài hòa là một điểm đặc thù của toàn bộ Giáo pháp. Và chúng có thể được nhìn thấy ở trong bốn trạng thái tâm cao quý (*brahma-vibhāra*, tứ vô

lượng tâm), trong đó tâm xả tương ứng với trí tuệ và sự tự bảo vệ, trong khi tâm từ, bi và hỷ tương ứng với lòng bi mẫn và sự bảo vệ người khác.

Hai nguyên tắc cao quý này về sự tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác đóng một vai trò quan trọng tương tự đối với cả đạo đức cá nhân lẫn xã hội, và giúp cả hai đạt đến một sự hài hòa. Tuy nhiên, những tác động mang lại lợi ích của chúng không chỉ dừng lại ở mức độ đạo đức, mà còn dẫn dắt một cá nhân lên đến những sự chứng ngộ cao hơn trong Giáo pháp, đồng thời tạo nên một nền tảng hạnh phúc vững chắc cho xã hội.

Chúng tôi tin rằng, việc thấu hiểu hai nguyên tắc cao quý này về sự tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác, như được thể hiện qua cặp đôi phẩm tính song hành của trí tuệ và lòng từ bi, mang một tầm quan trọng sống còn đối với việc hướng dẫn tu tập Phật giáo, cho cả người trẻ tuổi lẫn người lớn tuổi. Chúng là nền tảng của việc xây dựng nhân cách và xứng đáng có một vị trí trung tâm trong nỗ lực phục hưng Phật giáo trên toàn thế giới hiện nay.

“Tôi sẽ bảo vệ người khác” — vì vậy, chúng ta cần thiết lập chánh niệm, cần được hướng dẫn bởi chánh niệm, và tận tâm hành thiền, vì sự giải thoát của chính mình.

“Tôi sẽ bảo vệ người khác” — vì vậy, chúng ta cần thiết lập chánh niệm, cần được hướng dẫn bởi chánh niệm,

điều chỉnh lại hành vi của mình bằng sự kham nhẫn, vô hại, bằng lòng từ và lòng bi mẫn, vì hạnh phúc và an lạc của nhiều người.