

Những điều Phật đã dạy

Nguyên tác: What The Buddha Taught

H.T Tiến Sĩ Walpola Rahula

Người dịch: Lê Kim Kha

Cuốn Những điều Phật đã dạy gồm có 10 chương, chúng tôi xin trích dẫn ở đây 2 chương giới thiệu chung về đạo Phật và Thiền

PHẦN I

Thái Độ Tinh Thần Của Phật Giáo

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

Trong tất cả những người sáng lập tôn giáo thì Đức Phật (nếu chúng ta được phép gọi Người là 'người sáng lập một tôn giáo' theo nghĩa thông thường của từ này) là người thầy duy nhất không tự cho mình là ai hơn là một con người bình thường, một người trong sạch và giản dị. Những người thầy (đạo sư)

khác đều tự cho mình là Chúa, Trời hoặc là hiện thân của Chúa, Trời hoặc là hóa thân của đấng sáng tạo như thế.

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

Theo Đức Phật, con người là ở vị trí thượng đẳng. Con người chính là chủ nhân của chính mình, và không có một đấng cao siêu

hay một thế lực quyền năng nào cao hơn để phán xét hay định đoạt vận mệnh của con người.

Đức Phật đã dạy: “Chính mọi người là nơi nương tựa của chính mình, còn ai khác là chỗ nương tựa của mình?” . Người đã khuyên răn các đệ tử của mình rằng: “Hãy là chỗ dựa của chính bản thân mình” và “không nên đi tìm sự giúp đỡ hay nương tựa ở người khác” . Người đã thuyết giảng, khuyên bảo và kích thích các học trò phải tự mình giải thoát cho mình vì mọi người đều có khả năng để giải thoát mình khỏi những ràng buộc, dính mắc bằng nỗ lực và trí tuệ cá nhân. Đức Phật dạy rằng: “Các thầy hãy tự làm những việc của mình, còn Như Lai chỉ giảng dạy cách làm” . Nếu Đức Phật được gọi là ‘đấng cứu thế’ đi chăng nữa, thì điều đó cũng chỉ có nghĩa là Người đã tìm ra con đường đi đến sự Giải thoát, con đường đi đến Niết-bàn. Nhưng mỗi chúng ta phải tự bước đi trên con đường đó.

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

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

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

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

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

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

thiện và tốt thì hãy chấp nhận những điều đó và làm theo chúng”.

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

Nghi ngờ, tuy nhiên, không phải là một dạng ‘tội lỗi’, bởi vì không hề có ‘điều khoản’ về ‘đức tin’ trong Phật Giáo. Thật ra, không có gì gọi là ‘tội lỗi’ trong Phật giáo giống như kiểu ‘tội lỗi’ được hiểu trong những tôn giáo khác. Cội rễ mọi điều xấu ác là do Vô Minh(avijja) và những Quan điểm sai lạc (tà kiến, miccha-ditthi) gây ra. Một điều không

thể chối cãi là, nếu còn nghi ngờ, hoang mang, do dự thì không thể nào có tiến bộ được. Nhưng một điều song song cũng không thể chối cãi được là chắc chắn phải có sự nghi ngờ một khi người ta không hiểu được, không thấy được lẽ thật rõ ràng. Nhưng để tiến bộ thì một điều tuyệt đối cần thiết là phải dẹp bỏ nghi ngờ. Để đã dẹp bỏ nghi ngờ thì người đó phải thấy được vấn đề một cách rõ ràng.

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

ngghi ngờ đó. Nếu chỉ nói 'Tôi tin', hoặc 'Tôi không nghi ngờ' thì sẽ chẳng giải quyết được vấn đề. Việc bắt ép bản thân mình tin và chấp nhận một điều gì mà mình không hiểu biết thì đó là thái độ mang tính 'bị động hay chủ động theo hoàn cảnh' chứ không phải thái độ về tâm linh hay về trí tuệ.

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

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

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

trọng là điều tốt cần phải làm đối với một người nổi tiếng như ông”. Khi Upali trình bày ước muốn của mình một lần nữa, Đức Phật khuyên ông sau này phải tiếp tục tôn trọng và ủng hộ vị đạo sư kia của mình như ông đã từng làm.

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

“Người ta không nên chỉ kính trọng tôn giáo của riêng mình và bài bác những tôn giáo của kẻ khác, mà phải kính trọng tôn giáo kẻ khác vì lý do này hay lý do khác. Như thế ta có thể làm cho tôn giáo mình phát triển và giúp đỡ các tôn giáo khác nữa. Nếu không,

tức là ta đã đào huyệt chôn chính tôn giáo của mình, và còn làm hại các tôn giáo khác. Kẻ nào chỉ kính trọng tín ngưỡng của mình và bài xích những tín ngưỡng khác, thực ra họ đã làm thế vì sùng kính tín ngưỡng của riêng mình, nghĩ rằng: "Tôi sẽ làm rạng danh tôn giáo của tôi". Nhưng trái lại, khi làm thế họ đã làm tổn thương tôn giáo mình một cách trầm trọng hơn nữa. Bởi thế sự hòa hảo là tốt đẹp: mọi người nên lắng nghe, và có thiện chí lắng nghe những lý thuyết mà người khác đề xướng." Ở đây, ta cũng nên thêm rằng tinh thần hiểu biết cảm thông ấy ngày nay cần được áp dụng, không những chỉ trong vấn đề lý thuyết tôn giáo, mà còn ở trong những lĩnh vực khác nữa.

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

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

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

Điều gì trong một cái tên? Sao ta gọi em là hoa hồng

Hay dù gọi tên gì, thì mùi hương vẫn ngọt ngào như vậy.

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

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

gắn cho anh ta. Nhưng có thể anh ta hoàn toàn chẳng có một thuộc tính nào mà chúng ta đã gắn cho anh ta.

Con người vốn ưa thích những nhãn hiệu phân biệt, đến nỗi họ đặt cả tên những nhãn hiệu ấy lên trên những đức tính và cảm xúc mà mọi người đều có. Họ nói đến những "loại" tình bác ái khác nhau, chẳng hạn: Bác ái Phật giáo hay Bác ái Tin Lành, và khinh thường những 'nhãn hiệu' bác ái khác.

Nhưng lòng bác ái không thể thuộc về giáo phái, nó không thuộc về Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hindu giáo hay Hồi giáo. Tình thương của một bà mẹ đối với con không thuộc về Phật giáo hay Thiên Chúa giáo: đó là tình mẹ. Những đức tính và cảm xúc của con người như tình yêu, bác ái, từ bi, khoan hồng, nhẫn nhục, tình bạn, ham muốn, thù hận, ác tâm, ngu dốt, tự phụ...v.v... không cần đến những nhãn hiệu tông phái, chúng không thuộc riêng một tôn giáo nào cả.

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

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

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

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

Vị ẩn sĩ trẻ trả lời rằng:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Đức Phật hỏi anh ta đã có sẵn y bát chưa. (Một Tỳ kheo phải có 3 y và 1 bình bát để đi khất thực). Khi Pukkusàti trả lời không có, Đức Phật bảo rằng những đức Như Lai (Tathàgatas) sẽ không thọ ký cho một người nào nếu họ không có sẵn y, bát. Bởi thế Pukkusàti ra đi tìm y và bát, nhưng rủi thay dọc đường anh ta bị bò húc chết.

Về sau khi tin buồn ấy đến tai đức Phật, Người bảo các môn đệ rằng Pukkusàti là một

người khôn ngoan, trí tuệ, đã thấy được Chân Lý và đã đạt đến giai đoạn gần cuối trên đường thực chứng Niết-bàn, và được tái sinh vào một cõi, ở đấy người ấy sẽ tu trở thành một vị A-la-hán và cuối cùng chết để không bao giờ phải trở lại thế gian này.

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

Hầu hết các tôn giáo khác đều được xây dựng trên 'đức tin' (tín ngưỡng), thậm chí như là đức tin mù quáng. Đạo Phật nhấn mạnh vào sự 'thấy', sự 'biết', sự 'hiểu rõ', chứ không dựa vào 'đức tin' hay đơn giản chỉ là sự tin, lòng tin. Trong văn hệ Phật giáo, có một từ là "saddha" (tiếng Phạn: sraddha)

thông thường được dịch là 'đức tin' hay 'lòng tin'. Nhưng thật ra saddha không có nghĩa là một 'đức tin' như vậy, mà mang nghĩa "sự tin chắc", "tự tin" chứ không phải do quy kết vội vàng mà tin.

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

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

Tuy nhiên, nếu đặt từ sraddha theo nghĩa 'đức tin' hay 'lòng tin' theo kiểu những tôn giáo khác thì thật sự rất ít liên quan hay

giống với nghĩa “tự tin” hay “tín” trong Phật giáo của nó.

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

viên ngọc (hay trái myrobalan) trong nắm tay”.

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

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

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

Điều đó có nghĩa là phải luôn luôn đặt ra vấn đề sự “Biết & Thấy”, chứ không phải vấn đề của sự “Tin”. Giáo pháp của Đức Phật được

coi là “ehi-passika”: mời bạn “đến và thấy”, chứ không phải ‘đến và tin’.

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

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

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

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

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

“Con mắt (pháp nhãn) đã có được”(được sinh ra, ND), kiến thức đã có được, trí tuệ đã

có được, khoa học đã có được, ánh sáng đã có được”. Phải luôn luôn thấy được (mọi sự việc) bằng kiến thức và trí tuệ (nana-dassana), chứ không là tin bằng đức tin, lòng tin.

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

- “Thưa Đức Cồ-Đàm, có những kinh điển thiêng liêng cổ xưa của đạo Bà-la-môn được truyền tụng liên tục trong dân gian từ thế hệ này qua thế hệ khác. Khi nói về những kinh điển đó, những Bà-la-môn đều kết luận

tuyệt đối rằng: “Chỉ có những điều này là Chân lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái”. Vậy bây giờ Đức Cồ-Đàm nói về những điều ấy như thế nào?”.

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

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

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

- “Không có”.

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

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

Bà-la-môn trẻ đó xin Đức Phật giải thích nghĩa ý về ‘giữ, duy trì hay bảo vệ sự thật’, Đức Phật dạy rằng: “Một người có một đức tin. Nếu anh ta nói “Đây là đức tin của tôi”, thì là anh ta đang duy trì sự thật. Nhưng điều đó cho thấy anh ta không thể nào đúng khi nói hay kết luận là: “Chỉ có những điều

này là Chân Lý, và tất cả mọi điều khác là sai trái” - (vì đó chỉ là đức tin của anh ta mà thôi. -ND).

Nói cách khác, một người có thể tin vào điều anh ta thích, và có thể nói rằng ‘Tôi tin điều đó’. Như vậy anh ta tôn trọng sự thật. Nhưng chỉ vì bằng đức tin hay lòng tin của mình, anh ta không nên nói rằng anh ta tin rằng chỉ có điều anh ta tin là Chân Lý, và mọi điều khác đều sai trái.

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

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

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

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

- “Này các Tỳ kheo, như một người trên chuyến đi. Anh ta gặp phải sông nước mênh mông. Bên bờ này thì toàn hiểm họa, nhưng bên bờ kia thì an toàn, không còn hiểm họa. Không có con thuyền nào có thể vượt sông an toàn và không nguy hiểm. Và cũng chẳng có cầu kiều gì để băng qua sông. Anh ta tự nói với mình: “Sông nước mênh mông. Bên

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

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

- “Thưa không ạ”.

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

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

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

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

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

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

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

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

Đức Phật không quan tâm đến việc thảo luận những vấn đề siêu hình, không cần thiết, chỉ mang lại những rắc rối cho suy đoán và tưởng tượng. Người cho đó như là ‘sự lang mang của những ý kiến’ hay ‘rừng quan niệm’. Dường như có vài người trong những đệ tử của Phật đã không tán thành

thái độ này của Đức Phật. Bởi vì, như ta biết có một ví dụ rằng một đệ tử của Người, tên là Malunkyaputta đã hỏi Đức Phật 10 câu hỏi cổ điển về những vấn đề siêu hình và xin Đức Phật trả lời. Một hôm, Maflunkyaputta, sau giờ thiền buổi chiều, đi đến Đức Phật đánh lễ, ngồi xuống một bên và hỏi:

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

1. Vũ trụ trường tồn, hay 2. Không trường tồn;

3. Vũ trụ hữu hạn, hay 4. vô hạn;

5. Linh hồn là một với thể xác, hay 6. linh hồn khác thể xác khác.

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

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

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

Rồi thì sự trả lời của đức Phật cho Mālunkya-putta quả cũng hữu ích cho hàng triệu người trên thế giới ngày nay đang phung phí thời giờ quý báu vào suy đoán

những vấn đề siêu hình và làm bận tâm mình một cách không cần thiết:

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

- "Bạch Thế Tôn, không".

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

- "Bạch Thế Tôn, không".

- "Ngay cả bây giờ, Mālunkya-putta, ta không nói với thầy: "Hãy đến sống đời thánh thiện dưới bóng ta, ta sẽ giải thích những vấn đề ấy cho ông". Và thầy cũng không nói với ta: "Bạch Thế Tôn, con sẽ sống đời thánh thiện dưới bóng đức Thế Tôn và Ngài sẽ giải những vấn đề ấy cho con". Trong những

trường hợp ấy, hỏi người rõ đại kia, ai chối từ ai?”.

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

ra sao, loại mũi tên gì, làm bằng lông gì và đầu tên làm bằng chất gì”. Này Mālunkya-putta, người ấy sẽ chết trước khi biết được điều nào trong số những câu hỏi ấy. Cũng thế, này Mālunkya-putta, nếu một người nói: “Ta sẽ không theo đời sống thánh thiện dưới bóng đức Như Lai cho đến khi Ngài giải đáp những câu hỏi như: thế giới trường tồn hay không...v.v..., người ấy sẽ chết trước khi được Như Lai giải đáp”.

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

- “Bởi thế, này Mālunkya-putta, hãy ghi nhớ trong tâm trí rằng: những gì ta đã giảng giải,

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

- “Còn nữa, này Mālunkya-putta, những gì ta đã giảng giải? Ta đã giảng giải về Khổ (dukkha), Nguyên nhân của Khổ, Sự Diệt Khổ và Con Đường đưa đến Sự Diệt Khổ . Này Mālunkya-putta, vì sao mà ta đã giảng giải những điều đó?. Bởi vì chúng mang lại ích lợi, chúng là căn bản liên hệ đến đời sống thánh thiện tâm linh, chúng đưa đến

sự chán bỏ, sự giải thoát, sự chấm dứt khổ đau, sự an tĩnh, sự thâm nhập, sự chứng ngộ hoàn toàn, Niết-bàn. Bởi thế ta đã giảng giải chúng”.

VÔ NGÃ (ANATTA)

Cái mà người ta thường gọi là linh hồn, ngã hay cái tôi, là để ám chỉ một thực thể tuyệt đối, trường cửu trong con người, bản thể bất biến đằng sau thế giới hiện tượng hằng biến. Theo một vài tôn giáo, mỗi người có một linh hồn tách biệt như thế do Chúa tạo dựng, và linh hồn ấy sau khi chết sẽ vĩnh viễn sống trong địa ngục hay thiên đường. Số phận nó tùy thuộc vào sự phán xét của đấng sáng tạo ra nó. Theo một vài tôn giáo khác, linh hồn ấy trải qua nhiều đời sống, cho đến khi nó hoàn toàn trong sạch và cuối cùng trở thành đồng nhất với Thượng đế hay Phạm thiên Brahman, Linh hồn phổ quát hay Àtman từ đây nó phát xuất. Linh hồn

hay ngã trong con người là cái suy nghĩ, cảm giác, và nhận thưởng phạt về tất cả mọi hành vi thiện ác của nó. Một quan niệm như thế gọi là Ngã kiến.

Phật giáo là tôn giáo độc nhất trong lịch sử tôn giáo nhân loại phủ nhận hiện hữu của một linh hồn, Ngã hay Àtman như thế. Theo giáo lý Phật, ngã kiến là một niềm tin sai lạc, không tương ứng với thực tại, và nó phát sinh những tư tưởng tai hại về "tôi" và "của tôi", dục vọng ích kỷ không biết chán, sự chấp thủ, sân hận, ác độc, kiêu căng ngã mạn, và những cấu uế ô nhiễm khác cùng nhiều rắc rối. Nó là nguồn gốc của mọi rối ren trên đời, từ những tranh chấp cá nhân cho đến chiến tranh giữa các dân tộc. Tóm lại, tất cả mọi sự tác quái trên thế gian đều bắt nguồn từ quan niệm sai lạc này.

Có hai ý tưởng thâm căn cố đế trong tâm lý con người: tự vệ và tự tồn. Vì muốn tự vệ con người đã dựng nên Thượng đế để

nương tựa, để được che chở, được an ninh bảo đảm, như một đứa trẻ nương tựa vào cha mẹ. Vì muốn tự tồn người ta đã sáng tạo ra ý tưởng về một linh hồn bất tử hay Àtman sẽ sống mãi đến bất tận. Trong ngu si, yếu đuối, sợ hãi, khát khao, người ta cần hai điều ấy để tự trấn an, tự vỗ về; vì lý do đó họ bám vào đây một cách cuồng tín và hăng say.

Giáo lý Phật không dung dưỡng sự ngu si, yếu đuối, sợ hãi, khát khao ấy, mà cốt làm con người sáng mắt ra bằng cách trừ khử, tiêu diệt, nhổ tận gốc những thói này. Theo Phật giáo, những ý tưởng của chúng ta về thượng đế và linh hồn là sai lạc, trống rỗng. Mặc dù những ý tưởng ấy được phát triển sâu đậm, dệt thành những chủ thuyết, tất cả đều là những dự phóng tinh vi của óc tưởng tượng được gói ghém trong một mớ danh từ triết lý và siêu hình phức tạp. Những ý tưởng này đã ăn sâu gốc rễ trong tâm lý con người, gần gũi thân thiết với họ đến nỗi họ

không mong nghe, cũng không muốn hiểu một đạo lý nào ngược lại.

Đức Phật biết rõ điều ấy, ngài dạy rằng giáo lý của ngài "đi ngược dòng" (patisotagami), trái ngược với những dục vọng ích kỷ của con người. Bốn tuần lễ sau khi giác ngộ, ngồi dưới một gốc cổ thụ, ngài tự nhủ: "Ta đã thực chứng một sự thực sâu xa, khó thấy, khó hiểu... chỉ những bậc trí mới hiểu thấu. Những người bị đam mê chế ngự, bị vô minh vây phủ không thể nào thấy chân lý này, vì nó ngược dòng, nó cao siêu, sâu kín, tế nhị và khó nghĩ bàn."

Nghĩ thế, đức Phật đã do dự một lúc: "Có phải vô ích không nếu ta cố giảng giải cho thế gian Chân lý mà ta đã chứng nhập?" Rồi ngài so sánh thế gian như một ao sen: trong ấy có nhiều hoa còn ở dưới mặt nước, có những hoa khác chỉ vừa ló lên trên mặt nước, nhưng cũng có những bông hoa đã vươn lên khỏi mặt hồ và không còn động

chạm với nước. Cũng thế trong thế gian này, trình độ phát triển của con người khác nhau. Có một số người sẽ hiểu được Chân lý. Vì thế đức Phật quyết định giảng dạy chân lý ấy .

Lý Vô ngã là kết quả tự nhiên, là hệ luận của phân tích Ngũ uẩn và Duyên khởi (hay duyên sinh, paticca-samuppàda) .

Trong phần thảo luận về Diệu đế thứ nhất (Khổ đế, dukkha), chúng ta đã thấy cái mà ta gọi linh hồn hay cá thể được cấu tạo bởi năm uẩn, và khi phân tích kỹ năm uẩn ta không thấy có gì đằng sau chúng có thể gọi được là Tôi, Àtman hay Ngã, hay bất cứ bản thể trường tồn bất biến nào. Đây là phương pháp phân tích. Ta cũng có kết quả tương tự khi xét kỹ luật duyên khởi, phương pháp tổng hợp, và theo luật này thì không có gì trên thế gian là tuyệt đối. Mọi sự vật (pháp) đều giới hạn, tương đối, và phụ thuộc lẫn nhau. Đây là thuyết tương đối của Phật giáo.

Trước khi thực sự đi vào vấn đề Vô ngã, ta nên có một ý niệm sơ qua về luật duyên khởi. Nguyên tắc của lý thuyết này được tóm tắt trong một công thức gồm 4 dòng:

Cái này có, thì cái kia có (imasmim sati idamhoti).

Cái này sinh, thì cái kia sinh (imassuppàda idam uppajjati).

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

Cái này diệt, thì cái kia diệt (imassa nirodhà idam airujjhata)[3].

Theo nguyên tắc điều kiện tính, tương đối tính và tính hỗ tương tùy thuộc ấy, sự tiếp tục của đời sống và sự chấm dứt của nó được giải thích trong một công thức chi tiết gọi là duyên khởi, (nghĩa là sự sinh khởi có điều kiện hay duyên) gồm 12 yếu tố:

1- Vô minh (làm) duyên (cho) hành (những hoạt động cố ý hay nghiệp) (avijjàpaccayà samkhàvā).

2- Hành (làm) duyên (cho) thức (samkhàrapaccayà vinnānam).

3- Thức (làm) duyên (cho) danh sắc (những hiện tượng tâm lý và vật lý) (Vinnānapaccayà nāmarūpam).

4- Danh sắc (làm) duyên (cho) lục nhập (5 giác quan và ý thức) (Nāmarūpapaccayà salāyatanam).

5- Lục nhập (làm) duyên (cho) xúc (động chạm, tiếp xúc) (salāyatanapaccayà phasso).

6- Xúc (làm) duyên (cho) thọ (cảm giác) (phassapaccayà vedanā).

7- Thọ (làm) duyên (cho) ái (khao khát ham muốn) (vedanāpaccayātanhā).

8- Ái (làm) duyên (cho) thủ (bám víu, giữ lấy) (Tanhapaccayà upādānam).

9- Thủ (làm) duyên (cho) hữu (quá trình sinh ra và trở thành) (upadānapaccayā bhavo).

10- Hữu (làm) duyên (cho) sinh (sự sống, sinh ra) (Bhavapaccayā jāti).

11- Sinh (làm) duyên (cho)

12- Lão (già) tử (chết) ưu bi khổ não (buồn lo đau đớn) (Jātipaccayā jarām maraṇam).

Đây là quá trình theo đó sự sống đã phát sinh, tồn tại và tiếp diễn. Nếu ta đảo ngược công thức lại, ta sẽ đi đến sự chấm dứt của quá trình:

Vô minh diệt thì hành diệt, hành diệt thì thức diệt, thức diệt thì danh sắc diệt, danh sắc diệt thì lục nhập diệt v.v.. cho đến khi sinh lão, tử, ưu bi khổ não... diệt.

Cần nhớ rõ một điều rằng mỗi yếu tố trên đây đều vừa là nhân vừa là quả, nó vừa bị định đoạt bởi (paticca-samuppāna), và vừa

làm điều kiện cho (paticcasamuppàda)[4]. Bởi thế chúng đều là tương đối, phụ thuộc lẫn nhau và liên quan với nhau, không có cái gì là tuyệt đối hay biệt lập, do đó mà Phật giáo không công nhận có "nguyên nhân đầu tiên" như ta đã thấy trước kia . Duyên khởi nên xem như một vòng tròn, chứ không nên xem là một sợi xích.

Vấn đề ý chí tự do chiếm một địa vị quan trọng trong tư tưởng và triết học Tây phương. Nhưng theo luật duyên khởi, vấn đề này không phát sinh và không thể phát sinh trong triết học Phật giáo. Nếu toàn thể hiện hữu đều là tương đối, giới hạn và phụ thuộc nhau, làm sao một mình ý chí có thể được tự do? ý muốn cũng bị giới hạn như bất cứ tư tưởng nào khác. Cái ta gọi là "tự do" chính nó cũng giới hạn và tương đối. Không thể có cái gì vật lý hay tâm lý có thể tuyệt đối tự do, vì mọi sự đều tương quan và tương đối. "ý chí tự do" bao hàm ý nghĩa một ý muốn

không phụ thuộc vào những điều kiện, biệt lập với nhân quả.

Làm sao một ý muốn hay bất cứ cái gì thuộc về ý chí, có thể phát sinh mà không có những điều kiện, tách rời nhân và quả - khi toàn thể hiện hữu đều giới hạn và tương đối, nằm trong luật nhân quả? Lại nữa ở đây, ý niệm về ý chí tự do cũng liên quan mật thiết đến những ý tưởng về Thượng đế, linh hồn, công bằng, thưởng phạt. Không những cái gọi là tự do đã không tự do, mà ngay cả chính ý niệm về ý chí tự do cũng không thoát khỏi những điều kiện.

Theo luật duyên khởi, cũng như theo sự phân tích con người thành năm uẩn, ý tưởng về một bản thể trường cửu bất diệt ở trong hay ngoài con người, dù gọi là Àtman, Tôi, Linh hồn, Ngã, hay cái Ta, chỉ được coi như một niềm tin sai lạc (tà tín), một bóng dáng của tâm thức. Đây là lý thuyết Phật giáo về Vô ngã (anatta).

Để tránh một sự lầm lẫn, ở đây ta nên nhắc rằng có hai loại sự thật: sự thật ước lệ, Tục đế (sammutisacca), và sự thật tuyệt đối hay Thắng nghĩa đế (paramatthasacca).

Khi ta dùng thường ngày những từ ngữ như "tôi", "anh", "linh hồn", "cá nhân" v.v..

không phải chúng ta nói dối, mà nói một sự thật thuận theo quy ước của thế gian.

Nhưng sự thật tối hậu là không có "tôi" hay "linh hồn". Như kinh Mahàyànasùtràlankàra (Đại thừa nhập Lăng già) dạy: "Một con người (pudagala) nên được xem là chỉ có trong sự giả lập (prajnapati) (nghĩa là theo quy ước thì có một cá thể hay con người), chứ không phải trong thực tại (dravya).

"Sự phủ nhận một linh hồn bất tử là đặc tính chung cho mọi hệ thống giáo lý Tiểu thừa cũng như Đại thừa, và như vậy không có lý do gì để quả quyết rằng truyền thống Đại thừa, một truyền thống hoàn toàn đồng

quan điểm với Tiểu thừa trên vấn đề này, đã đi xa với giáo lý nguyên thủy của đức Phật."

Bởi thế, thật lạ lùng khi gần đây vài học giả (như bà Rhys Davids và những người khác) đã cố - một cách vô vọng - xen ý tưởng về ngã vào trong giáo lý Phật, một điều hoàn toàn trái ngược với Phật giáo. Những vị học giả này kính trọng, ngưỡng mộ và sùng thượng đức Phật và giáo lý Ngài. Họ ngưỡng mộ Phật giáo. Nhưng họ không thể tưởng tượng được rằng đức Phật, người họ xem là tư tưởng gia sâu sắc và minh bạch nhất, lại có thể phủ nhận hiện hữu của Àtman, linh hồn hay ngã mà họ rất cần đến. Họ không biết rằng họ đang tìm sự ủng hộ của Phật cho nhu cầu này, nhu cầu một hiện hữu bất diệt - dĩ nhiên không phải trong một cái ngã nhỏ nhen cá biệt với một chữ n thường, mà trong cái Ngã với một chữ N hoa.

Tốt hơn, người ta nên nói thật rằng họ tin vào Àtman hay Ngã, hoặc người ta có thể

nói ngay rằng Phật hoàn toàn sai lầm khi phủ nhận hiện hữu của một cái Ngã. Nhưng chắc chắn không ai nên đưa vào trong đạo Phật một ý tưởng mà Phật không bao giờ chấp nhận, như chúng ta có thể thấy từ những nguyên bản Pàli còn lại.

Những tôn giáo tin có Thượng đế và linh hồn không giấu diếm hai khái niệm ấy, trái lại còn tuyên bố chúng ra, lặp đi lặp lại nhiều lần bằng những từ ngữ hùng hồn nhất. Nếu quả tình Phật cũng chấp nhận hai ý tưởng ấy, hai ý tưởng tối quan trọng trong mọi tôn giáo, thì chắc chắn Ngài đã công khai tuyên bố chúng như Ngài đã tuyên bố những điều khác, chứ không để cho chúng bị ẩn khuất để chỉ được khám phá ra 25 thế kỷ sau khi Ngài mất.

Người ta đâm ra nóng nảy khi nghĩ rằng qua giáo lý Vô ngã của Phật, cái Tôi mà họ tưởng tượng mình có, sẽ bị phá hủy. Đức Phật không phải là không biết đến điều này.

Một hôm, một vị Tỳ kheo hỏi Ngài: "Bạch đức Thế Tôn, có khi nào người ta bị dày vò bối rối vì không tìm thấy được trong mình một cái gì trường cửu?"

Đức Phật trả lời:

- Quả có như vậy, này Tỳ kheo. Khi một người có ý nghĩ "Vũ trụ là Àtman, sau khi chết ta sẽ là cái ấy, trường cửu, còn mãi, kéo dài, bất biến, ta sẽ tồn tại như thế cho đến vô cùng", mà được nghe Như Lai hay một đệ tử của Như Lai giảng lý thuyết đưa đến sự phá hủy hoàn toàn mọi quan điểm tư duy... đưa đến sự dập tắt khát ái, đưa đến giải thoát, chấm dứt, Niết-bàn; người ấy sẽ nghĩ: "Thế là ta sẽ trở thành hư vô, ta sẽ bị hủy diệt, ta sẽ không còn nữa." Do vậy nó rên rỉ, lo lắng, đấm ngực than khóc, và đâm ra hoảng hốt. Như thế, này Tỳ kheo, quả có trường hợp người ta bị dày vò khi không tìm thấy được trong nó một cái gì trường cửu .

Ở một đoạn khác, đức Phật dạy: Hỏi các Tỳ kheo, ý nghĩ "ta sẽ không còn tồn tại, không có gì nữa" làm cho những người ngu sợ hãi."

Những người muốn tìm một cái "Ngã" trong Phật giáo lý luận như sau: Quả thật đức Phật đã phân tích con người ra sắc, thọ, tưởng, hành, thức (Ngũ uẩn), và bảo rằng không có gì trong những thứ ấy là Ngã. Nhưng Ngài không bảo tuyệt đối không có Ngã, nơi con người hay nơi nào khác ngoài năm uẩn.

Lập trường này không đứng vững được vì hai lẽ:

Lẽ thứ nhất là theo giáo lý Phật, con người chỉ là năm uẩn kết hợp không là gì khác. Không có chỗ nào Phật bảo còn có cái gì khác ở trong con người, ngoài năm uẩn.

Lẽ thứ hai là nhiều lần Phật đã bác bỏ, bằng những lời lẽ minh bạch, hiện hữu của Àtman, linh hồn hay Ngã trong hay ngoài

con người, hay bất cứ ở đâu trong vũ trụ.
Đây là vài ví dụ:

Trong kinh Pháp cú (Dhammapada) có ba bài kệ vô cùng quan trọng và cốt yếu trong giáo lý Phật : bài 5, 6, 7 chương 20 (hay những câu thơ số 277, 278, 279).

Hai câu thơ đầu nói:

"Tất cả hành là vô thường" (sabbe samkhàrà aniccà) và

"Tất cả hành là khổ" (sabbe samkhàrà dukkhà).

[hành hay hữu vi, là những gì có sinh, trú và diệt; được kết hợp do các điều kiện - Dịch giả]

Câu thứ ba là:

"Tất cả pháp vô ngã" (sabbe dhammà anattà).

Cần chú ý đặc biệt ở đây rằng trong hai câu đầu, chữ samkhàrà - "những sự vật có điều kiện" - đã được dùng. Nhưng trong câu thứ ba thay vì chữ samkhàrà, chữ dhammà đã được dùng. Vì sao câu thơ thứ ba đã không dùng chữ hành, samkhàrà, "sự vật có điều kiện", như hai câu trước, mà lại dùng danh từ pháp, dhammà thay vào? Chính đây là điểm quan trọng nhất của vấn đề.

Danh từ hành, samkhàrà ám chỉ Ngũ uẩn, mọi sự vật và trạng thái bị giới hạn, phụ thuộc lẫn nhau, tương đối, mọi "pháp" vật lý cũng như tâm lý (sắc pháp và tâm pháp). Nếu câu thơ thứ ba nói: "Mọi hành (sự vật bị giới hạn) là vô ngã" thì người ta có thể nghĩ sự vật bị giới hạn là vô ngã, tuy nhiên có thể có một cái Ngã ở ngoài những sự vật bị giới hạn đó, ở ngoài Ngũ uẩn. Chính để tránh sự hiểu lầm mà danh từ pháp (dhammà) đã được dùng trong câu thơ thứ ba.

Danh từ pháp có phạm vi rộng lớn hơn hành rất nhiều. Không có danh từ nào trong thuật ngữ Phật học lại có phạm vi rộng hơn chữ pháp. Nó bao gồm không những những sự vật và trạng thái có điều kiện, mà còn cả cái vô điều kiện, cái tuyệt đối, Niết-bàn; không có gì ở trong hay ở ngoài vũ trụ, tốt hay xấu, hữu vi (có điều kiện) hay vô vi (không điều kiện), tương đối hay tuyệt đối..., mà không được bao gồm trong danh từ này. Bởi vậy, thật quá rõ ràng, theo câu "tất cả pháp vô ngã" thì không có Ngã, không có linh hồn, không những chỉ ở trong Ngũ uẩn, mà còn bất cứ ở đâu ngoài ngũ uẩn hay tách biệt với ngũ uẩn.

Theo giáo lý nguyên thủy, điều này có nghĩa rằng không có ngã ở trong con người (puggala) hay trong các pháp.

Triết lý đại thừa cũng có một lập trường y hệt, không có một dị biệt nào về điểm đó, nhấn mạnh trên sự vô ngã của các pháp

cũng như vô ngã của con người (pháp vô ngã, dhammanairàtmya và nhân vô ngã, pudgalanairàtmya).

Trong kinh Xà dụ Alagaddupamasutta (Trung bộ I), Phật dạy môn đệ: "Hỏi các Tỳ kheo, các ông có thể bám lấy một ngã luận (thuyết về ngã) nếu điều ấy không phát sinh sầu, bi khổ, ưu, não. Nhưng này các Tỳ kheo, các ông có thấy một ngã luận nào như thế hay không, một ngã luận mà khi chấp nhận nó, sẽ không phát sinh sầu, bi, khổ, ưu, não?"

- Bạch đức Thế Tôn, nhất định là không.
- Chính thế, hỏi các Tỳ kheo, Như Lai cũng vậy. Này các Tỳ kheo, Như Lai không thấy một ngã luận nào mà nếu chấp nhận, sẽ không phát sinh sầu, bi, khổ, ưu, não." [16]

Nếu Phật đã chấp nhận một ngã luận nào, thì chắc chắn ngài đã giảng ra đây, vì ngài bảo các Tỳ kheo hãy chấp nhận một ngã

luận nếu luận thuyết đó không phát sinh đau khổ. Nhưng theo ngài, không có một thuyết nào như thế, và bất cứ một ngã luận nào, dù tinh tế và cao siêu đến đâu cũng chỉ là giả danh và tưởng tượng, sinh ra mọi vấn đề rắc rối, kéo theo những sầu, bi, khổ, ưu não.

Tiếp theo, cũng trong kinh ấy Phật dạy:

"Hỏi các Tỳ kheo, khi mà Ngã hay bất cứ cái gì thuộc về Ngã không thực có, thì quan điểm tư duy này: "Vũ trụ là Ngã, ta sẽ là Ngã sau khi chết, sẽ trường cửu, tồn tại, vĩnh viễn, bất biến, và ta sẽ hiện hữu như thế cho đến vô tận thời gian", quan điểm ấy có phải là hoàn toàn điên rồ chẳng?"

Ở đây Phật nói rõ rằng một Àtman, hay linh hồn, hay Ngã, thì không thể tìm thấy đâu trong thực tại, và thật điên rồ để tin tưởng rằng có một chuyện như thế.

Những người tìm kiếm một cái Ngã trong giáo lý Phật trích ra một ít ví dụ mà trước

hết họ dịch sai, rồi giải thích một cách lầm lẫn. Một trong những ví dụ ấy là câu danh tiếng attà hi attano nàtho trong kinh Pháp cú (XII, 4 hay câu thơ 160), đã được dịch là "Ta là chúa tể của ta", và được giải thích rằng nó có nghĩa cái Ngã lớn là chúa tể của cái ngã nhỏ.

Trước hết, lỗi dịch ấy không đúng. Attà đây không có nghĩa là ngã trong nghĩa linh hồn. Trong tiếng Pàli, danh từ attà thường được dùng như một đại danh từ, trừ số ít trường hợp được dùng theo nghĩa đặc biệt triết học để chỉ thuyết linh hồn như đã thấy ở trên.

Theo cách dùng thông thường, như trong chương XII của Pháp cú, từ đây câu trên được trích, và trong nhiều nơi khác, attà được dùng như một đại danh từ hay đại danh từ bất định có nghĩa "chính tôi", "chính anh", "chính nó", "chính ta", "chính người ta" v.v..

Kể đến, chữ nàtho không có nghĩa là "chúa tể", mà là "nơi nương tựa", "trú ẩn, giúp đỡ, che chở". Bởi thế Attà hi attano thật sự có nghĩa "Ta là chỗ nương của chính ta". Nó không dính dáng gì đến một cái ngã hay linh hồn siêu hình nào cả. Nó chỉ có nghĩa bạn phải nương cậy vào chính bạn chứ đừng ỷ lại vào kẻ khác.

Một ví dụ khác về sự cố đưa ý tưởng về ngã vào giáo lý Phật là câu danh tiếng Attadipà viharatha, attasarana anannasaraṇa được tách khỏi mạch văn kinh Đại Bát Niết Bàn. Câu này dịch sát ý có nghĩa: "Hãy là hòn đảo cho chính người, là nơi trú ẩn cho chính người, và đừng xem ai khác là nơi nương cậy". Những người muốn tìm ngã trong Phật giáo đã giải thích từ ngữ attadipà và attasaraṇa là "lấy ngã làm ngọn đèn", "lấy ngã làm nơi nương tựa".

Ta không hiểu trọn ý nghĩa lời Phật khuyên A-nan (Ānanda) nếu không xét đến bối cảnh

và mạch văn trong đó những lời này được thốt ra.

Lúc ấy đức Phật đang nghỉ tại một khu làng gọi là Behuva, ba tháng trước khi Ngài mất, Bát Niết-bàn (parinirvāṇa). Bấy giờ Ngài đã 80 tuổi, đang lâm bệnh nặng. Nhưng Ngài nghĩ không nên chết mà không từ giã những môn đệ vốn gần gũi yêu mến Ngài. Bởi thế, một cách can đảm, cả quyết, Ngài chịu đựng tất cả đau đớn, thăng lớt cơn bệnh, và bình phục. Nhưng sức khỏe Ngài còn kém. Sau khi bình phục, một ngày kia Ngài ngồi trong bóng mát ở bên ngoài chỗ Ngài lưu trú. Anan, vị thị giả tận tụy nhất của Phật, tiến đến đức Đạo sư quý mến của mình, ngồi bên cạnh đức Thế Tôn và bạch:

"Bạch đức Thế Tôn, con đã săn sóc sức khỏe đức Thế Tôn, con đã hầu hạ Ngài trong khi Ngài lâm bệnh. Nhưng khi thấy bệnh tình của Ngài, bầu trời đối với con trở nên mờ mịt, và các giác quan của con không còn

sáng suốt nữa. Tuy nhiên con còn một điều an ủi nhỏ này: con nghĩ đức Thế Tôn sẽ không nhập Niết-bàn mà không để lại những lời di giáo đề cập đến đoàn thể Tăng già."

Khi ấy đức Phật đầy từ bi và nhân ái, đã khoan hòa nói với người thị giả tận tụy thân yêu: "A Nan, đoàn thể Tăng già còn chờ đợi gì nơi ta nữa? Ta đã nói pháp (chân lý) không phân biệt cao thấp. Về phương diện chân lý, Như Lai không có gì như nắm tay khép chặt của một ông thầy (àcariyamutthi). Nay A-nan, nếu người nào có ý nghĩ muốn lãnh đạo Tăng già, Tăng già phải tùy thuộc vào họ, thì dĩ nhiên họ sẽ đặt ra những chỉ dẫn. Nhưng Như Lai không có ý nghĩ ấy. Vậy thì sao Như Lai phải lưu lại những lời chỉ dẫn liên hệ đến tổ chức Tăng già? Nay ta đã già, A-nan, đã 80 tuổi. Như một chiếc xe cũ cần phải sửa chữa mới chạy được, cũng thế, thân xác của Như Lai bây giờ cũng chỉ tiếp tục điều hành nhờ sửa chữa. Bởi thế, nay A-nan, hãy tự làm hòn đảo cho chính người,

hãy lấy chính người làm nơi nương tựa, không nương tựa vào ai khác; hãy lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm nơi nương tựa, không ai khác có thể làm nơi nương tựa cho người.

Những gì đức Phật muốn truyền dạy A-nan thật quá rõ ràng. A-nan đang buồn sầu đau đớn. Ông nghĩ rằng mình sẽ hoàn toàn cô độc, không người giúp đỡ, không nơi nương tựa, không người hướng dẫn, sau khi đức Đạo sư vĩ đại qua đời. Bởi thế đức Phật ban cho ông những lời an ủi, khuyên ông can đảm, tin tưởng, dạy rằng nên nương vào chính đạo và nương vào "Pháp" Ngài đã truyền, chứ đừng nương vào ai khác, vào cái gì khác. Ở đây vấn đề về một Àtman siêu hình, hay ngã, là hoàn toàn không nhằm chỗ.

Sau đó, đức Phật giảng giải cho A-nan làm thế nào để có thể là hòn đảo hay chỗ trú ẩn cho chính mình: ấy là nhờ sự đào luyện tâm

chú ý quán sát thân, cảm thọ, tâm và các pháp (4 pháp quán, xem chương kế tiếp về Quán tưởng) . Ở đây cũng thế, không có một chữ nào liên hệ đến ngã hay linh hồn.

Một tài liệu khác cũng rất thường được trích dẫn bởi những người muốn tìm Ngã trong giáo lý Phật. Một hôm đức Phật ngồi dưới bóng cây trong một khu rừng trên đường đi từ Benarès (Ba la nại) đến Uruvelà. Vào ngày ấy có 30 hoàng tử trẻ tuổi đang đi cắm trại cùng với những người vợ trẻ của họ trong cùng khu rừng ấy. Một ông hoàng chưa vợ mang theo một gái giang hồ. Trong khi những người khác đang vui đùa, thì cô ta trộm một vài đồ vật quý giá và trốn mất. Trong khi đi tìm cô ấy trong cánh rừng, trông thấy Phật đang ngồi dưới gốc cây họ hỏi Ngài có thấy một người đàn bà đi qua không. Ngài hỏi có chuyện gì, và sau khi nghe giải thích đức Phật hỏi họ: "Các người nghĩ sao, hỏi những người trẻ tuổi? Điều gì

tốt hơn cho các người: đi tìm một người đàn bà, hay đi tìm chính mình?"

Đây cũng lại là một câu hỏi rất giản dị và tự nhiên, không có lý do gì để đưa vào đây những ý tưởng xa xôi về Ngã hay Linh hồn. Họ trả lời tốt hơn nên tìm kiếm chính mình. Phật liền bảo họ ngồi xuống và giảng pháp cho họ nghe. Theo bài pháp mà Phật đã giảng cho họ còn ghi lại trong kinh điển nguyên thủy, không có một chữ nào nói về ngã.

Người ta đã viết nhiều về đề tài "sự im lặng của Phật", khi một du sĩ tên Vacchagotta hỏi Ngài có ngã hay không. Câu chuyện như sau:

Vacchagotta đi đến đức Phật và thưa hỏi:

- Thưa Ngài Cồ-đàm, có ngã hay không?

Đức Phật lặng im.

- Thế thì thưa Ngài, không có ngã sao?

Đức Phật lại im lặng.

Vacchagotta đứng dậy bỏ đi.

Sau khi du sĩ (parivrajaka) rời khỏi, A-nan hỏi Phật vì sao Ngài đã không trả lời câu hỏi của Vacchagotta. Phật giải thích thái độ của Ngài như sau:

- Nay A-nan, khi du sĩ ấy hỏi: "Có ngã hay không?" , nếu trả lời: "Có" là ta đã đứng về phe các sa môn, Bà la môn chủ trương thuyết trường tồn (sassatavàda). Và này A-nan, khi du sĩ ấy hỏi: "Không có ngã hay sao?" nếu trả lời "Không" là ta đã đứng về phe các sa môn Bà la môn chủ trương thuyết đoạn diệt (uccheda vàda) .

Lại nữa, này A-nan, khi du sĩ ấy hỏi: "Có ngã không?", mà ta trả lời: "Có" thì như thế có phù hợp với sự thấy biết của ta rằng vạn pháp là vô ngã hay không?"

- Bạch Thế Tôn, hẳn là không.

- Lại nữa, này A-nan, khi du sĩ ấy hỏi:
"Không có ngã hay sao?" mà ta trả lời:
"Không", thì sẽ làm cho Vacchagotta đã
hoang mang lại càng hoang mang thêm nữa.
Vì y sẽ nghĩ: "Trước kia quả thật ta có ngã,
nhưng bây giờ ta không có nữa."

Bây giờ hẳn là ta phải hiểu rõ vì sao Phật im
lặng. Nhưng ta sẽ còn hiểu rõ hơn nếu xét
toàn thể bối cảnh và cách Phật xử trí về
những câu hỏi và người hỏi - điều mà những
người bàn đến vấn đề ấy hoàn toàn bỏ qua.

Phật không phải như một máy tính tuôn ra
đáp số cho bất kỳ câu hỏi nào, do bất cứ ai
đặt ra, không cần suy xét. Ngài là một bậc
Đạo sư thực tiễn, đầy từ bi và trí tuệ. Ngài
không trả lời câu hỏi để phô bày kiến thức
và thông minh của mình, mà để giúp người
hỏi trên đường đạt đến thực chứng. Khi nói
với người nào Ngài luôn luôn quan tâm đến
trình độ phát triển của họ, khuynh hướng

của họ, cấu tạo tâm thức của họ, tính tình họ và khả năng họ để lĩnh hội vấn đề.

Theo Phật, có bốn cách đáp câu hỏi:

1. Có khi nên trả lời thẳng câu hỏi.
2. Có câu hỏi cần trả lời bằng cách phân tích.
3. Có khi nên trả lời bằng cách hỏi ngược lại.
4. Và cuối cùng, có những câu hỏi nên dẹp, không đáp .

Có thể có nhiều cách dẹp một vấn đề. Một cách là bảo vấn đề ấy không có giải đáp, đó là cách Phật đã có lần xử dụng với du sĩ Vacchagotta ấy, khi ông đặt những câu hỏi nổi tiếng về vũ trụ trường tồn hay không v.v.. . Cũng với cách ấy, Ngài đã trả lời cho Mālunkyaputta và những người khác. Nhưng Ngài không thể làm vậy về vấn đề có ngã hay không, vì Ngài đã luôn luôn thảo luận và giảng giải nó. Ngài không thể nói: "Có ngã"

vì nó trái ngược với kiến giải của Ngài rằng tất cả các pháp vô ngã. Và Ngài cũng không muốn nói không có linh hồn, vì như thế là vô cớ làm cho anh chàng tội nghiệp

Vacchagotta đã hoang mang càng hoang mang thêm, như chính anh ta đã công nhận. Anh ta chưa đủ căn cơ để hiểu về vô ngã. Vì vậy trong trường hợp này, dẹp câu hỏi sang một bên bằng cách im lặng, là thái độ khôn ngoan nhất.

Ta cũng đừng quên rằng Phật đã biết rõ Vacchagotta từ lâu. Đây không phải dịp đầu tiên mà người du sĩ thắc mắc ấy đến thăm Phật. Đấng Đạo sư đầy trí tuệ và từ bi đã lưu tâm chú ý nhiều đến con người tìm kiếm hoang mang này. Có nhiều đoạn nói đến du sĩ Vacchagotta trong các bản kinh Pàli, ông đã từng tìm đến Phật và các môn đệ Ngài khá nhiều lần, lặp đi lặp lại nhiều lần cùng những câu hỏi ấy, rõ ràng ông rất băn khoăn, hầu như bị vấn đề kia ám ảnh. Sự im lặng của Phật có lẽ đã có hiệu quả đối với

Vacchagotta hơn bất cứ một sự trả lời hay thảo luận hùng hồn nào.

Một vài người xem ngã có nghĩa là cái gì thường được gọi là "tâm" hay "thức". Nhưng Phật dạy rằng chẳng thà người ta nên xem thân xác vật lý của mình là "ngã" còn hơn xem tâm, ý hay thức (citta, mano, vinnàna) là ngã vì tâm, ý hay thức thì biến đổi không ngừng ngày cũng như đêm, thay đổi còn mau chóng hơn cả thể xác (kāya).

Chính cảm giác mơ hồ "có tôi" đã phát sinh ý tưởng về ngã, vốn không có cái gì tương đương trong thực tại: và thấy được chân lý ấy tức là thực chứng Niết-bàn, một điều không phải dễ dàng cho lắm. Trong kinh Tương ưng bộ Samyuttanikàya, có một cuộc đàm thoại khá làm sáng tỏ vấn đề về điểm này giữa thầy Tỳ kheo tên Khemaka và một nhóm Tỳ kheo. Những vị này hỏi Khemaka có thấy trong Ngũ uẩn một cái "ngã" nào hay bất cứ gì thuộc về "ngã" không.

Khemaka trả lời "không". Đoạn những Tỳ kheo bảo nếu thế thì ông ta phải là một vị La hán đã thoát khỏi mọi ô nhiễm. Nhưng Khemaka thú thật rằng mặc dù ông không tìm thấy trong Ngũ uẩn một cái ngã nào hay bất cứ gì thuộc về ngã, "tôi vẫn không phải là một La hán (Arahant) đã thoát khỏi mọi ô nhiễm bất tịnh. Nay chư hiền, đối với Ngũ thủ uẩn, tôi có cảm giác rằng "có tôi", nhưng không thấy rõ "cái này là cái tôi". Rồi Khemaka giải thích rằng cái ông ta gọi là "tôi" không phải sắc, không phải thọ, không phải tưởng, không phải hành, cũng không phải thức, cũng không phải bất cứ gì ngoài chúng. Nhưng ông vẫn có một cảm giác "có tôi" đối với 5 thủ uẩn, mặc dù ông không thể thấy rõ "Đây là cái tôi."

Khemaka nói cũng giống như mùi thơm của một bông hoa: nó không phải là mùi thơm của các cánh hoa, không phải của màu hoa, không phải của đài hoa, nhưng là mùi thơm của hoa. Ông còn giải thích thêm rằng ngay

cả một người đã đạt đến những giai đoạn đầu tiên của sự thực chứng vẫn còn có cảm giác "có tôi" ấy. Nhưng về sau, khi tiến xa hơn, cảm giác ấy hoàn toàn biến mất, hết như mùi hóa học của một chiếc áo mới giặt sẽ bay mất một thời gian sau khi ra khỏi chiếc hộp đựng nó.

Cuộc thảo luận này ích lợi và làm sáng tỏ vấn đề đối với họ đến nỗi sau đó, như bản kinh ghi lại, tất cả mọi người, kể cả Khemaka, đều chứng quả A-la-hán, giải thoát mọi ô nhiễm, và thế là cuối cùng họ đã đánh tan được cảm giác "có tôi".

Theo giáo lý Phật, chấp rằng "tôi không có ngã" (tức là thuyết đoạn diệt) cũng sai lầm như chấp rằng "tôi có ngã" (thuyết trường tồn), bởi vì cả hai quan niệm đều trói buộc, đều phát sinh từ ý tưởng sai lầm "có tôi". Thái độ đúng đối với vấn đề vô ngã là không nắm giữ một quan điểm hay "kiến" nào, mà cố nhìn sự vật một cách khách quan, nhìn

chúng như sự thật, không có những dự phóng của tâm thức. Phải thấy rằng cái mà ta gọi là "tôi" hay "ngã" chỉ là một kết hợp của các uẩn vật lý và tâm linh, hoạt động tương quan mật thiết lẫn nhau trong một dòng biến chuyển từng sát na, chịu chi phối của luật nhân quả, và trong toàn thể hiện hữu, không có gì là trường cửu, vĩnh viễn bất biến.

Ở đây một câu hỏi tự nhiên đặt ra: "Nếu không có ngã, thì ai chịu những hậu quả của nghiệp (hành động)?" Không ai có thể giải đáp câu hỏi này hơn Phật. Khi một Tỳ kheo hỏi Ngài câu đó, Phật dạy: "Hỏi các Tỳ kheo, Ta đã dạy các ông thấy rõ tính duyên khởi trong mọi sự vật."

Giáo lý Phật về Vô ngã không nên được xem như tiêu cực hay hủy diệt. Cũng như Niết-bàn, đây là Chân lý, Thực tại, và Thực tại thì không bao giờ là tiêu cực. Chính niềm tin sai lầm vào một cái ngã tưởng tượng không có

thực mới là tiêu cực. Giáo lý Vô ngã xưa tan
bóng tối của tà tín và phát sinh ánh sáng trí
tuệ. Nó không tiêu cực, như Vô Trước
(Asanga) đã nói rất đúng: "Có một thực tại
là Vô ngã" (nairātmyastitā)

ㄱㄱㄱㄱ

PHẦN 2

Thiền: Sự Tu Dưỡng Tâm
(Bhāvanā)

Những quan điểm sai lầm — Thiền không
phải là thoát khỏi cuộc sống — Hai dạng
Thiền — Bốn Nền Tảng Chánh Niệm (Tứ
Niệm Xứ) — ‘Thiền’ quán về Hơi thở — Chánh
Niệm trong sinh hoạt đời sống — Sống trong
Thực Tại — ‘Thiền’ quán về Cảm Thọ — về

Tâm Ý — ‘Thiền’ quán về các đề tài về Đạo lý, về Tâm linh và về Trí tuệ.

Đức Phật dạy rằng:

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

Giáo lý của Đức Phật, đặc biệt là phương pháp ‘Thiền’ của Người, nhằm mục đích tạo ra trạng thái lành mạnh của tâm, sự cân bằng và sự tĩnh lặng hoàn toàn. Điều không

may là không ở một chủ đề hay lĩnh vực nào trong giáo lý nhà Phật lại bị hiểu lầm nhiều như là lĩnh vực “Thiền” này, bởi cả những người Phật tử và cả những người không phải Phật tử.

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

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

những lễ nghi và tập tục nặng về phần kỹ thuật, quy cũ.

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

Từ "Thiền" là một từ thay thế rất nghèo nàn cho từ nguyên thủy bằng tiếng Pali "bhāvanā" có nghĩa là "sự nuôi dưỡng" hay "sự phát triển", chẳng hạn như nuôi dưỡng tâm hay phát triển tâm. Từ bhāvanā trong Phật giáo, nói đúng ra, là sự tu dưỡng tâm theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này. Nó,

việc tu dưỡng tâm, nhằm mục đích làm trong sạch tâm, khỏi những ô nhiễm, bất tịnh và phiền não, chẳng hạn như: Tham dục, sân hận, ác tâm, lừa dối, lo lắng và bất an, nghi ngờ (hay thường được gọi tắt là Sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến - ND); và ngược lại, để tu dưỡng những phẩm chất tốt như: tập trung (Định), tĩnh lặng, nhằm dẫn đến cuối cùng chứng đạt được trí tuệ cao nhất, để thấy được bản chất mọi sự vật 'như-chúng-là', và chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng, Niết-bàn.

*Có hai dạng Thiền:

(I) Một là phát triển việc định tâm, tức Thiền Định (samatha hay samādhi), tức sự tập trung vào một điểm của tâm (cittakaggatā, tiếng Phạn cittaikāgratā), thông qua nhiều phương pháp khác nhau được miêu tả trong kinh tạng nguyên thủy, để dẫn đến những trạng thái huyền vi cao nhất, như là "Không vô biên xứ" (cảnh giới

Không, không có gì) hay “Phi tướng Phi Phi tướng xứ” (cảnh giới ‘Không có tri giác’ cũng ‘Không không tri giác’). Tất cả những cảnh giới, những trạng thái huyền vi, xuất thần đó, đều do tâm tạo ra, do tâm sinh ra và có điều kiện, tức là hữu vi (samkhata) . Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Chân Lý, Niết-bàn. Dạng thiền này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo thuần túy, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực “Thiền” Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là cốt lõi thiền để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học hành những cách thiền của Du-già (yoga) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc được những tầng thiền cao nhất; nhưng Người không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không mang lại sự giải thoát hoàn toàn, chúng không mang lại sự nhìn thấy bên trong Thực Tại Tột Cùng. Phật coi những cảnh giới huyền bí này chỉ là “sự sống

hạnh phúc, hỷ lạc trong đời sống hiện hữu này”- còn gọi là “hiện tại lạc trú”

(ditthadhammasukhavihāra), hay “Sống an tịnh, an bình”- còn gọi là “Tịch tịnh trú” (santavihāra), chứ không có gì hơn nữa.

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

Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách!. Tuy nhiên, tác giả

cũng cố gắng giới thiệu bằng những tóm lược và những ý tưởng ngắn gọn về Thiền Phật giáo chính thống, phương pháp tu dưỡng tâm hay phát triển tâm một cách thực tiễn, như sau:

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

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

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

- (1) Phần thứ nhất nói về Thân (kāya)
- (2) Phần thứ hai nói về cảm giác và Cảm thọ (vedanā)
- (3) Phần thứ ba nói về Tâm (citta), và

(4) Phần thứ tư nói về Những đối tượng khác nhau của Tâm, những đề tài về đạo đức và trí tuệ, tức là Pháp (dhamma).

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

Thiền quán về Thân:

1) Quán hơi thở ra vào:

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

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

- Còn những dạng 'thiền' khác ghi trong kinh Niệm Xứ này, bạn có thể ngồi, đứng, đi hoặc nằm tùy theo ý bạn. Nhưng để tu tập sự chánh niệm hay tập trung vào hơi thở ra, thở vào, bạn phải nên ở thế ngồi, như trong kinh đã chỉ dẫn, "ngồi chéo chân kiểu kiết già, giữ cho thân thẳng đứng và luôn chú tâm, tỉnh giác". Tuy nhiên, kiểu ngồi kiết già không phải là thuận lợi, dễ dàng cho tất cả mọi người ở những quốc gia khác nhau, đặc biệt là không dễ dàng đối với người Âu Mỹ. Đối với những người thấy khó khăn trong tư thế ngồi kiết già, có thể ngồi trên ghế, "giữ cho thân thẳng đứng và luôn chú tâm, tỉnh giác".

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

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

Khi bạn thở, có khi bạn thở sâu, có khi bạn thở không sâu. Điều này không là vấn đề gì cả. Cứ thở một cách bình thường, thở một cách tự nhiên. Điều duy nhất là khi bạn thở một hơi thở sâu, bạn phải ý thức được đó là hơi thở sâu, và cứ như vậy. Nói cách khác, tâm của bạn phải tập trung vào hơi thở của bạn, chú ý đến sự chuyển động (thở vào thở ra) của hơi thở và những thay đổi của nó. Hãy quên đi tất cả những thứ khác xung

quanh mình, quên đi môi trường bạn đang ngồi, không được mở mắt lên hay nhìn bất cứ cái gì xung quanh. Cố gắng làm được như vậy trong năm hoặc mười phút.

Vào lúc mới đầu tập thiền, bạn sẽ thấy cực kỳ khó khăn để mang tâm tập trung vào hơi thở của mình. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi thấy tâm mình chạy nhảy như thế nào. Nó không bao giờ ở yên một chỗ. Bạn bắt đầu suy nghĩ nhiều thứ khác nhau. Bạn nghe thấy âm thanh bên ngoài. Tâm của bạn liên bị quấy nhiễu và xao lãng. Bạn có thể chán nản và thất vọng. Nhưng nếu bạn cứ thực hành bài tập thiền này hai lần mỗi ngày, vào buổi sáng và buổi tối, được khoảng năm đến mười phút mỗi lần, thì dần dần, từ từ, bạn sẽ tập trung tâm vào hơi thở được. Sau một số giai đoạn luyện tập như vậy, bạn sẽ trải nghiệm được một khoảnh khắc tâm bạn hoàn toàn tập trung vào hơi thở của bạn, bạn sẽ không còn nghe thấy những âm thanh thậm chí gần sát bên bạn, và trần

cảnh bên ngoài cũng không còn hiện hữu đối với bạn.

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

Việc tập luyện sự chú ý, chú tâm, (chánh Niệm) vào hơi thở, là một trong những cách hành thiền đơn giản và dễ dàng nhất, nhằm mục đích phát triển sự tập trung (Định) dẫn đến chứng đắc những tầng Thiền (dhyāna) huyền vi rất cao sâu hơn. Bên cạnh đó, năng lực tập trung (Định Lực) là điều cốt lõi,

không thể thiếu được, cho bất kỳ sự hiểu biết sâu, sự thâm nhập, tri kiến xuyên suốt bản chất sự vật, bao gồm cả sự chứng ngộ Niết-bàn.

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

2) Quán hành động hiện tại:

Một cách 'thiền' (sự phát triển tâm) quan trọng, thực tiễn và hữu ích khác là chú tâm và chánh niệm vào bất cứ những gì bạn làm, hành vi bằng thân hay lời nói bằng miệng,

trong công việc, sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của bạn, dù là ở những nơi riêng tư, công cộng hay ở nơi làm việc.

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

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

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

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

Đôi khi bạn thấy một người trong quán ăn vừa đọc sách báo vừa ăn, cảnh này diễn ra rất thường xuyên. Người ta có thể nghĩ rằng người đó đang thực hiện cả hai việc đọc và

ăn. Thật ra, người đó chẳng thực hiện được việc nào, đọc không ra đọc và ăn không ra ăn, và anh ta cũng chẳng thưởng thức được việc gì. Anh ta bị căng thẳng và bị quẩn tâm trí, và anh ta không thể thưởng thức được việc gì anh ta đang làm trong giây phút hiện tại, anh ta không sống trong giây phút hiện tại, mà anh ta đang cố trốn chạy khỏi cuộc sống, một cách không ý thức và điên rồ. (Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là một người không nên nói chuyện thư giãn với bạn mình khi đang ăn).

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

sống trong hiện tại là sống cuộc sống thật sự, và người đó là hạnh phúc nhất.

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

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

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

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

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

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

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

(2) Thiền quán Về Cảm Thọ:

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

khoa học quan sát một vật thể, một sự vật vậy.

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

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

(3) Thiền quán về Tâm:

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

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

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

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

dính mắc và được tự do, để bạn có thể thấy mọi sự vật như chúng là.

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

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

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

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

1) Thiền quán về Năm Chướng Ngại:

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

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

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

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

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

- 1) Niệm (sati), biết rõ và chú tâm vào mọi hoạt động và chuyển động về thân và tâm, như đã nói trên đây.
- 2) Sưu tầm và nghiên cứu, tìm hiểu những vấn đề khác nhau của giáo pháp, hay còn gọi là Trạch Pháp (dhamma-vicaya). Bao gồm việc học, đọc, nghiên cứu, thảo luận, đàm thoại, nghe giảng những chủ đề liên quan đến giáo pháp, trong mọi khía cạnh về tôn giáo, đạo đức và triết học
- 3) Năng lực tinh tấn (viriya), nỗ lực, làm việc, tu tập với lòng quyết tâm đến tột cùng.
- 4) Vui vẻ hay tâm Hỷ (piti), bản tính hoàn toàn ngược lại với thái độ bi quan, ảm đảm và buồn bã của tâm.

5) Thư thái hay Khinh An (passaddhi), là sự thả lỏng, thoải mái thân và tâm. Không nên căng thẳng về thể xác, tinh thần.

6) Tập trung hay Định (samādhī), như đã thảo luận trước đây.

7) Buông xả hay tâm Xả (upekkhā), tức là đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống bằng sự tâm bình tĩnh, sự tĩnh lặng, không bị rối loạn.

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

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

3) Thiền quán về Năm Uẩn:

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể “Thiền” quán về những chủ đề của “Năm Uẩn”, tìm hiểu

vấn đề “Cái gì là một thực thể sống, một con người?” hay “Cái gì được gọi là cái ‘Tôi’?” hoặc “Thiền” về Tứ Diệu Đế (như chúng ta đã thảo luận trong các chương trước).

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

4) Những hình thức “Thiền” khác:

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

1) Lòng Từ (mettā): tình thương yêu và thiện ý bao trùm, phổ quát đối với tất cả mọi chúng sinh, không hề có sự phân biệt nào,

“như một người mẹ thương yêu đưa con duy nhất.”

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

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

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