

Chương 3

Đôi Điều Căn Bản Về Đạo Phật

Đức Phật (Buddha)

Đức Phật, tên Người là Siddhatha (Tất-Đạt-Đa) và họ là Gotama (Cồ-Đàm) sinh trưởng ở vùng Bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ 6 trước Công Nguyên. Cha của Người là vua Suddhodana (vua Tịnh Phạn) là người trị vì vương quốc của dòng họ Thích Ca (Sakya, thuộc nước Nepal ngày nay). Mẹ của Người là Hoàng Hậu Maya.

Theo phong tục truyền thống thời bấy giờ, Người kết hôn lúc còn rất trẻ, năm 16 tuổi, với công chúa Yasodhara (Da Du Đà La) xinh đẹp và tiết hạnh. Chàng thái tử sống trong cung điện khuôn vàng, thước ngọc.

Nhưng rồi một ngày, sau khi chứng kiến sự thật của sự sống và những nỗi khổ của kiếp người, Người quyết định đi tìm giải pháp: Con đường giải thoát nào để giải thoát khỏi sự Khổ đau của thế gian. Vào tuổi 29, ngay sau khi người con trai Rahula (La-hầu-la) ra đời, Người rời khỏi hoàng cung và trở thành một tu sĩ khổ hạnh với hy vọng tìm ra con đường giải thoát.

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

Vào một buổi tối, ngồi dưới một gốc cây Bô-Đề bên bờ sông Niranjara (Ni-liên-kiền) ở gần Buddha-Gaya (tức Bô-Đề Đạo Tràng, gần Gaya, bang Bihar ngày nay, Ấn Độ), năm ấy

được 35 tuổi, Người giác ngộ thành đạo. Kể từ sau đó, người được gọi là Phật, chữ “Phật” có nghĩa là “Người Giác Ngộ”.

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

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

Ngày nay, đạo Phật có mặt ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam-pu-chia, Lào, Việt Nam, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Mông Cổ, Đài Loan và một số vùng thuộc Ấn Độ, Pakistan và Nepal, và một số vùng thuộc Liên-Xô cũ.

(Trích trong “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa thượng Tiến sĩ Rahula).

Sự thật là Phật giáo ngày nay cũng được phát triển và thực hành trong một phần dân chúng ở rất nhiều nước phương Tây như Hoa Kỳ, Úc và nhiều nước ở Châu Âu.

Những sự phát triển Phật giáo và Phật học (như về số lượng và chất lượng tu viện, thiền viện, chùa chiền, kinh sách, luận giảng, thực hành, thiền tập, thiền khóa, thiền luận,

ngiên cứu bậc đại học, cao học...) ở những nước này là vô cùng đáng ngưỡng mộ và đáng khích lệ.

Giống như thiền sư lỗi lạc Ajahn Chah của Thái Lan đã từng nói gần đây:

“Phật giáo Đông phương ngày nay chẳng khác nào một cội cây to lớn nhưng chỉ trổ những trái nhỏ, không hương vị. Phật giáo Tây phương chẳng khác nào một cây non nớt, chưa ra hoa kết trái nhưng có khả năng trổ những trái to và ngọt”.

Bốn Sự Thật

(Tứ Diệu Đế)

Khi Đức Phật giác ngộ thành Phật, Người đã nhận thấy được bốn sự-thật vô cùng quý giá và cao thượng. Bốn sự thật đó thường được gọi bằng tiếng Hán-Việt là: “Tứ Diệu Đế” hay “Tứ Thánh Đế”. Bốn sự thật về cái gì? Bốn “Sự thật” này có nghĩa là “Lẽ Thật”, là “Chân lý”, là những điều không thể chối cãi được về cuộc đời, về con người và về thế giới của chúng ta và tất cả mọi chúng sinh hữu tình.

Bốn sự thật căn nguyên này là gì:

(1) Sự Thật 1: Khổ và Bất Toại Nguyện (Dukkha)

“Mọi chúng sinh đều bị chi phối bởi Khổ”.

“Dukkha” trong tiếng Pali thường được dịch là “Khổ”, đau khổ, nhưng thật ra nó bao hàm một phạm vi ý nghĩa thật sâu và rộng, bao gồm cả những khổ về thể xác và tinh thần.

Nói chung, dù cho về mặt thể xác hay tinh thần, thì “Khổ” là thứ mình không muốn thì lại xảy ra, thứ mình không thích thì lại có mặt, thứ mình muốn có lại không có, thứ mình cần thì không có, thứ mình ghét thì lại có, thứ mình ao ước thì không được, thứ mình được rồi lại chán, thứ mình có rồi lại mất...thứ gì làm mình khổ, đau, khó chịu, bức tức, buồn, chán, thất vọng...đều là “Khổ”. Thứ gì làm thay đổi mình, làm mất đi niềm vui sướng, sự bình an, sự khỏe mạnh, hy vọng, sự yêu đời của mình...đều là “Khổ”.

Theo phân loại, có tất cả mười hai (12) bản chất và tâm trạng được gọi là “Khổ”. Và 12 đó là gì?

“Sinh, già, chết, buồn rầu, khóc than, đau đớn (thể xác), phiền não, thất vọng và tuyệt vọng, gặp gỡ người (hay thứ) mình ghét, rời xa và mất mát người (hay thứ) mình yêu quý, không đạt điều mình muốn (bất toại nguyện), và tám thân “năm Uẩn””.

Tất cả mười hai sự thật trên chính là những điều “Khổ” trong đời sống của một con người.

Bạn có thấy cái nào trong mười hai cái được nói trên là “sướng” hay đáng được mong ước không?

Hình như hầu hết chúng ta đều phải đi qua những điều “Khổ” này. Chúng ta không thoát khỏi chúng, dù trong tâm tưởng, dù có chui vô hang động hay trốn chạy đến phương nào.

Ngay cả tám thân “Năm Uẩn” (**Phụ Lục 10**) của ta cũng chứa đầy những thứ Khổ. Nó được cấu thành bằng những yếu tố vật chất và tinh thần tự nhiên, phụ thuộc vào những quy luật tự nhiên, biến đổi và sinh diệt không ngừng, không có một ngày hay một phút giây nào thật sự yên ả, là thật sự ổn định cả. Nên bản thân nó cũng là khổ, là một gánh nặng của ta. (**Phụ Lục 11**)

— Rồi do những nguyên nhân nào mà có Khổ?

(2) Sự Thật 2: Nguyên nhân của Khổ và Bất Toại Nguyện

“Nguyên nhân của Khổ là Tham muốn và Dục vọng”.

Mọi người và tất cả chúng sinh đều mưu cầu, đều muốn có được những (cảm giác) sướng, và cũng muốn tránh được những (cảm giác) khổ. Ai cũng thích sướng chứ không thích

khổ, đó là bản năng của mọi loài. Ở đây đang nói về tất cả những cảm giác hay tình trạng Sướng/Khổ về mặt vật chất cũng như về mặt tâm lý, tinh thần.

Và như một cách tự nhiên, Khổ (dukkha) sẽ có mặt khi những tham muốn và dục vọng đó không được thoả mãn. Lẽ thật này rất đơn giản như khi chúng ta đói, chúng ta có “tham muốn” được ăn, nhưng chúng ta không được ăn hay không có gì để ăn, thì chúng ta bị đói, chúng ta sẽ ‘cảm thấy’ khổ, ‘cảm thấy’ không sướng như khi chúng ta được ăn no.

Tương tự như nổi khổ khi ta khát mà không được uống nước... cho đến những tham muốn vật chất như giàu có, quần áo đẹp, vợ (chồng) đẹp, con ngoan, xe cộ, nhà cửa... và những dục vọng về tinh thần như danh tiếng, quyền lực, được thương yêu, được sống lâu, bất tử... mà không được thoả mãn.

Nói nôm na, nếu không có tham muốn thì không có đau khổ. Đó là “bản chất hai mặt” của cuộc sống này!. Bạn không muốn có được chiếc xe đạp đó hay một chiếc xe hơi đa dụng Previa, thì bạn sẽ không bao giờ buồn, thất vọng hay khổ vì không mua được nó.

— Vậy làm thế nào để hết Khổ? Có phải rằng nếu không Tham muốn, không Dục vọng là không bị hay phụ thuộc vào Khổ phải không?

(3) Sự Thật 3: Trừ bỏ Khổ

“Khổ (Dukkha) có thể được trừ bỏ bằng cách dẹp bỏ Tham muốn và Dục vọng”.

Rõ ràng chúng ta đau khổ, chịu Khổ là vì chúng ta luôn có những Tham muốn, Dục vọng. Vậy nếu chúng ta dẹp bỏ, từ bỏ, buông bỏ, hay diệt trừ Tham Muốn và Dục vọng, thì chúng ta diệt bỏ hết được Khổ, chúng ta được giải thoát khỏi Khổ.

Về *triết lý* thì đơn giản vậy thôi. Về *thực hành* thì cơ bản chúng ta phải loại bỏ được Tham, Sân, Si thì chúng ta sẽ hết đau Khổ và sẽ có được hạnh phúc, an lạc. Niết-bàn theo ý nghĩa cao tốt nhất hay theo ý nghĩa đơn giản nhất thì cũng chỉ là sự diệt trừ Tham, Sân, Si và cũng có nghĩa là sự bình an, tĩnh lặng, an lạc *không còn dục vọng nữa* mà thôi.

Toàn bộ những lời dạy của Đức Phật dành cho mọi người đều xoay quanh việc giải quyết căn-nguyên này. Đó gọi là “Pháp học”. Pháp học hay **những lời dạy của Phật** chỉ ra con đường để hiểu biết, để sống, để thực hành. Những lời hướng dẫn về cách thức và phương pháp tu tập là “Pháp tu”. Việc tu tập để làm trong sạch thân tâm, để mang lại những niềm an lạc và hạnh phúc dài lâu cho mình, và cùng dẫn dắt những người khác trên bước đường tu hành là “Pháp giải thoát” hay “Niết-bàn”.

— Vậy Con đường đó là gì?

(4) Sự Thật 4: Cách trừ bỏ Khổ

“*Có một con đường để rời xa khỏi Khổ, đó là Bát Chánh Đạo*”.¹

¹ Đây là con đường gồm 8 phần, có thể thực hành những phần cùng lúc hay lúc này lúc khác, chứ không phải là con đường 8 bước, thực hành từng bước như cách diễn dịch trước kia. Có thể viết đúng là “Bát Chi Chánh Đạo” hay

Bát Chánh Đạo có nghĩa là con đường tám phần. Con đường này có khả năng giúp chúng ta làm giảm bớt Khổ, làm suy yếu những nguyên nhân và mầm mống của Khổ và cuối cùng có thể trừ bỏ, nhổ sạch tận gốc mọi sự Khổ (*dukkha*). Con đường này là do chính Đức Phật tìm ra và chính Người đã dành trọn 45 năm của phần đời còn lại của mình, trên đôi chân trần lang thang khắp mọi nẻo đường cỏ xưa, để giảng dạy cho mọi người.

Nhiều người cho rằng Phật giáo là bi quan, chỉ chú tâm vào vấn đề Khổ và giải quyết Khổ, mà không hề để ý đến Hạnh phúc. Điều đó là không phải. Đạo Phật mặc dù không lạc quan hay “chủ quan”, nhưng cũng không bi quan. Thật ra quan điểm Đạo Phật là thực tế và khách quan, tìm thấy nguyên nhân của sự Khổ và cách diệt trừ nguyên nhân Khổ để mang lại niềm an lạc và hạnh phúc bền lâu.

Thật ra, những hạnh phúc và thụ hưởng của đời sống con người trong trần gian cũng thuộc về khái niệm và phạm vi của “Khổ”, bởi vì những hạnh phúc phàm tục đó cũng thay đổi (vô thường), cũng có rồi hết, và luôn luôn dẫn đến sự thất vọng và bất toại nguyện. Vì vậy, tất cả con người và mỗi chúng sinh đều là Khổ, đều phụ thuộc vào Khổ (*dukkha*).

Bạn không thấy sao, những niềm vui thường qua rất nhanh, mà những nỗi buồn và sầu khổ thì kéo dài vô tận. Những thất vọng và bất toại nguyện thì luôn luôn xuất hiện ngay sau khi vừa thụ hưởng một điều sung sướng hay khoái lạc.

Bạn sung sướng ăn một bữa ăn lúc đói, uống một ly nước mát lúc khát, nhưng cảm giác thỏa mãn đó cũng liền biến mất

“Bát Chi Thánh Đạo”, nhưng tên gọi “Bát Chánh Đạo”, mặc dù có thể bị hiểu nhầm là “8 con đường chánh đạo”, đã được quen dùng trong giới Phật tử Việt Nam.

sau khi bạn ăn hay uống. Bạn mơ ước mua một chiếc xe đẹp, khi bạn không thể mua được, bạn cũng buồn, bạn thấy Khổ. Nhưng sau khi bạn mua được rồi, sau một thời gian ngắn, bạn bắt đầu thấy chán chiếc xe, niềm sung sướng khi có được chiếc xe cũng sẽ phai nhạt theo từng ngày. Đó là mặt trái của hạnh phúc, mặt trái của hạnh phúc cũng chính là Khổ, chính là bất toại nguyện như vậy.

Thật ra cũng không phi lý khi nhiều người trong chúng ta đều ngạc nhiên rằng: “Ừa, vậy cuộc đời hay bản chất của cuộc sống này toàn là Khổ, không bao giờ có được niềm hạnh phúc nào không bị mai một, không bị phai nhạt, không bị thay đổi, không làm cho người ta nhàm chán”. Thật vậy, không có niềm vui sướng nào về vật chất hay tinh thần là trường tồn, không phai pha và không dẫn đến bất toại nguyện, không dẫn đến đau Khổ sau đó. Vì vậy, Thái tử Thích-Ca (Siddhatta) mới rời bỏ tất cả những niềm sung sướng vật chất và tinh thần đó, rời bỏ cung vàng điện ngọc để đi tìm cho được một niềm hạnh phúc và an lạc dài lâu và không bị thay đổi, không vô thường, và không còn phụ thuộc vào Khổ nữa.

Và Đức Phật đã tìm ra niềm hạnh phúc và an lạc đó. Và Người đã tìm ra con đường để dẫn đến niềm hạnh phúc và an lạc không còn dấp dấp của sự Khổ trong đó. Đó là con đường Bát Chánh Đạo. Và Đức Phật dạy rằng, nếu đi theo con đường này, một người có thể tìm thấy niềm an lạc và hạnh phúc cao quý đó, tức những trạng thái “niết-bàn” ngay cả trong cuộc sống này.

Có lẽ bạn chợt thấy vui mừng trong bụng!. Có lẽ đây là mặt lạc quan, là mục tiêu cao quý nhất mà Đạo Phật, và điều này thúc giục mọi người hãy bước theo hướng đi này. Để làm gì? Để quay lại vấn đề đặt ra ban đầu của chúng ta: Để làm

cho mình tốt đẹp hơn, trở thành người có ích cho chính bản thân mình và mọi người, để giữ mình tránh xa khỏi những mối nguy hại, tránh bỏ những hành động, lời nói, suy nghĩ (ba nghiệp) xấu ác; và để có thể tránh được những cảnh giới đau khổ trong đời này và trong những chuyến đi tiếp theo sau khi từ giã trần gian xinh đẹp này.

Và để không còn Khổ nữa!.

Bát Chánh Đạo

(1) Chánh Kiến: Sự hiểu biết đúng đắn

Chánh kiến bao gồm những sự hiểu biết đúng đắn trong cuộc đời về thế gian, về con người, về đạo đức... Tuy nhiên, nếu nói trong phạm vi đạo Phật, vừa ngắn gọn, vừa đầy đủ, đó là sự hiểu biết đúng đắn về “Tứ Diệu Đế” đã nói trên, tức là sự hiểu biết về bốn chân lý mà Đức Phật đã tìm ra như một cách đặt vấn đề “Tại sao Phật giáo?”, và Phật đã dùng bốn chân lý đó để bắt đầu khai giảng giáo lý Phật giáo.

Ngoài ra, chánh kiến cũng bao gồm sự thấy rõ ba bản chất của sự sống là “Khổ, Vô thường và Vô ngã”.

Nói ngắn gọn, khi bạn hiểu đúng về “bốn sự thật Tứ Diệu Đế”, về “ba bản chất sự sống”, thì bạn sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn về cuộc đời.

(2) Chánh Tư Duy: Sự suy nghĩ đúng đắn

Đó là sự thực hành những cách suy nghĩ đúng đắn dựa trên ý thức về Lòng Rộng Lượng, Lòng Từ Ái và Bi Mẫn dành cho mọi con người và chúng sinh.

(3) Chánh ngữ: Lời nói, ngôn từ đúng đắn

Là không nói dối; không nói sai sự thật, không nói lời vu khống, thù ghét; không nói lời phỉ báng, mắng chửi; và không nói chuyện tầm phào, nói chuyện vô nghĩa, vô tích sự.

Đó là thực hành luôn luôn nói lời chân thật, nói đúng sự thật; nói lời nhẹ nhàng; nói lời tử tế và có ích, có ý nghĩa.

(4) Chánh Nghiệp: Hành động đúng đắn

Là không sát sanh, giết hại; Không ăn cắp, và Không tà dâm, ngoại tình. Đó là tu dưỡng đạo đức và làm những hành động vô hại, chân chính và chân thành.

(5) Chánh Mạng: Công việc chân chính, nghề nghiệp đúng đắn

Tránh bỏ những công việc, nghề nghiệp liên quan đến giết hại, sát sinh, tiêu diệt sự sống (con người, sinh vật), cũng không làm nghề mua bán thịt; Không buôn bán người, vũ khí, chất độc hại, ma túy.

Nói chung, tất cả những công việc, nghề nghiệp nào trái với đạo đức, không nhân đạo, trái đạo làm người và trái pháp luật thì phải nên tránh bỏ.

(6) Chánh Tinh Tấn: Nỗ lực đúng đắn, nỗ lực đúng mực

Đó là sự nỗ lực thực hành những nguyên tắc tu dưỡng tâm để ngăn chặn, phòng tránh những tâm ý không thiện lành khởi sinh lên trong tâm;

Và những nỗ lực tương tự để loại bỏ, trừ bỏ những tâm ý không thiện lành đã khởi sinh ở trong tâm rồi.

Cùng lúc, nỗ lực phát triển và nuôi dưỡng những tâm niệm thiện lành đã có trong tâm mình.

Nói ngắn gọn: Nỗ lực tránh điều xấu ác, Nỗ lực trừ bỏ điều xấu ác trong tâm, và Nỗ lực phát triển tâm thiện lành và nuôi dưỡng chúng.

(7) Chánh Niệm: Sự chú tâm đúng đắn

(a) Đó là sự chú tâm chánh niệm vào Thân, bao gồm những tư thế của thân, vào 32 bộ phận của thân, và vào những cảm giác của thân mình trong mọi hành động sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền.

(b) Đó là sự chú tâm chánh niệm vào Tâm, và những suy nghĩ của tâm như ý, tình cảm và ‘cảm giác’ của tâm mình trong mọi hành động sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền.

(c) Đó là sự chú tâm chánh niệm về những đối tượng của Tâm, như: về những hiện tượng của tâm, về những chân lý, về những lẽ thật... trong mọi hành động sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền. Tất cả những đối tượng của Tâm này được gọi chung là các pháp (*dhamma*).

(8) Chánh Định: Sự định tâm đúng đắn

Là thiền định đúng đắn với phương pháp và mục tiêu đúng đắn của thiền Phật giáo, để đạt đến những trạng thái tâm đạt định sâu, tức là các tầng thiền định. Trạng thái tầng thiền định sẽ giúp người tu thực hành thiền chánh niệm với mục đích tìm ra loại trí-tuệ giải thoát.

▶ Phần “Bát Chánh Đạo” quan trọng này sẽ được nói thêm và giảng rộng bởi các sư thầy của bạn!.

▶ Bạn cũng nên tham khảo thêm những kinh sách và những giảng luận chuyên đề hơn về “Bát Chánh Đạo”!. (Phụ Lục 12)

Ba Bản Chất của Sự Sống

Đức Phật đã khám phá ra ba “bản chất” chính yếu của mọi sự sống, mọi sự hiện hữu. Ba điều này hay được gọi là ba dấu hiệu hay ba điều ấn chứng trong triết học Phật Giáo. Đó là: Vô thường, Khổ và Vô Ngã.

(1) Vô Thường (*Anicca*)

Mọi sự vật đều vô thường, tức là không thường hằng, không cố định, và mọi thứ đều mang bản chất biến đổi, thay đổi liên tục. Không có gì là không “đang ở trong tiến trình” thay đổi liên tục, từ con người và sự sống của con người cho đến ngay cả những vì sao, vũ trụ...cũng luôn luôn biến đổi từng giây phút.

Vì sao vậy? Vì mọi sự vật, kể cả con người và tất cả những yếu tố tạo thành thân tâm của con người, đều có được nhờ sự kết hợp của những yếu tố khác nhau. Nói cách khác, mọi sự vật tồn tại nhờ vào những điều kiện khác nhau, do hội đủ những điều kiện nhất định nào đó mà có được. Khi một, hai hay tất cả những điều kiện đó thay đổi, thì sự vật đó cũng biến đổi theo, khác đi hoặc không còn nữa. Hợp rồi tan, sinh rồi diệt tùy theo những điều kiện (duyên) thay đổi, nên gọi là vô thường, tức là không thường trụ, không thường hằng, không cố định, không chắc chắn.

(2) Khổ (*Dukkha*)

Bởi vì mọi sự vật đều vô thường, đều biến đổi, cho nên mọi sự vật hay sự hiện hữu của chúng đều là Khổ. Bản chất có đây mất mai, luôn bị thay đổi liên tục thì gọi là Khổ.

Hạnh phúc hay niềm vui sướng cũng luôn luôn thay đổi, phai nhạt, và chấm hết, nên bản chất của nó cũng là Khổ vì thay đổi.

Bản chất đời sống là một chuỗi dài và liên tục những tham muốn để có được sự dễ chịu, sung sướng, hạnh phúc; song song liên tục là những sự khó chịu không muốn có, những điều gây khổ sở, gây bất hạnh, làm thất vọng...chúng là kết quả liên tục của mọi sự liên tục thay đổi không ngừng. Tất cả đều là Khổ.

(3) Vô Ngã (*Anatta*)

Không bao giờ có thứ gì trường tồn, bất biến, không thay đổi, vì vậy cũng không bao giờ có một ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ bất biến, không thay đổi. Bản ngã hay cái ‘*Ta*’ của mỗi chúng ta là do chúng ta nghĩ là có như vậy, thực ra nó chỉ là sự kết-hợp của những thành tố vật chất và tinh thần mà thôi. Và tất cả những yếu tố đó luôn luôn thay đổi trong từng khoảng khắc, và vì vậy cái ‘*Ta*’ đó cũng thay đổi liên tục, không cố định, biến đổi theo quy luật tự nhiên nhân-quả.

Thực ra “danh tánh” của chúng ta (giống như người tên A trong ví dụ dưới đây) là chỉ sự liên tục của những biến đổi trong từng khoảng khắc (sát-na), chứ không có một anh A nào thật sự tồn tại cố định như một ‘linh hồn A’ cả. Không có một danh tánh, một bản thể, một bản ngã, hay một linh hồn cố định theo kiểu như cái ‘*Ta*’ mà ai cũng cho là ‘mình’ cả. Đức Phật đã nói **tất cả** mọi sự sống và sự vật trên thế gian đều là vô ngã.

Hiểu được bản chất vô ngã này, con người sẽ không còn tự cao, không còn tự ngã và không còn bám víu và chấp thủ vào ‘cái ta’, vào những gì là ‘của ta’ như kiểu tài sản của tôi, danh dự của tôi, trình độ của tôi...Đến khi nào không còn tự ngã

nữa thì sẽ được giải thoát, vì đâu còn vì cái “tôi” hiện hữu nào mà phải “tham, sân, si” để làm gì!.

► Đây là **03** điều ẩn chứng của Phật giáo. Nếu những triết lý hay giảng luận nào không dựa trên căn bản này, thì đó không phải là những triết lý của Phật giáo.

Tái Sinh

Đến đây, chúng ta đã bắt đầu dẫn dắt sự tìm hiểu và hiểu biết của chúng ta theo trình tự có trước có sau, một cách có lý, có suy, cũng theo nguyên tắc của luật nhân-quả vậy. Tức là có cái này tác động thì sẽ có cái kia.

Bởi vì không có bất cứ thứ gì mà không liên tục thay đổi, cho nên không thể có một ‘linh hồn’, hay một ‘cái Ta’, hay một ‘bản ngã’ nào đó của chúng ta là bất biến, cố định, thường hằng, bất diệt cho được. Vì vậy, Phật giáo không chấp nhận có một ‘linh hồn A’, ‘một linh hồn bất diệt’ di chuyển từ kiếp sống này qua kiếp sống tiếp theo.

Theo Phật Giáo thì chỉ có “tâm thức” di chuyển từ kiếp sống này qua kiếp sống kiếp sống tiếp theo mà thôi. Mà “tâm” hay “thức” thì rõ ràng là luôn luôn thay đổi liên tục trong từng khoảng khắc, trong từng “*cái Tích-chưa-đến-Tắc*”, trong từng “sát-na”, cho nên không có cái gì như kiểu một dạng ‘linh hồn’ cố hữu, một ‘linh hồn người A bất biến’ di chuyển từ sự sống này qua sự sống khác.

Đơn giản như vậy, hãy lấy ví dụ một đoạn phim nhựa. Khi đoạn phim được chiếu lên màn ảnh thì tạo ra những sự vật, con người, cảnh vật chuyển động nối tiếp nhau. Đó là sự nối tiếp nhau của những ô phim nhựa. Thật ra, mỗi ô phim là một hình ảnh khác nhau. Sự sống trong mỗi một khoảng khắc cũng giống tương tự như những ô phim vậy. Nghĩa là không bao giờ có một ô phim hay một hình ảnh cố định nào di chuyển tiếp nối trong cùng một bộ phim đó, mà là những ô phim khác nhau nối tiếp nhau. Mỗi ô phim khác nhau là mỗi “cảnh”, là mỗi tình trạng, là mỗi “sự sống” khác nhau của từng thời khắc khác nhau.

Có rất nhiều ví dụ của Đức Phật về bản chất của “sự sống là vô ngã” này.

Hãy lấy một ví dụ khác, một người A 10 tuổi, khi lớn lên thành một người A 70 tuổi. Hai người này không phải khác nhau, cùng là A, nhưng cũng không phải giống nhau. Sự giống nhau và khác nhau về cả hai phần sinh vật lý và tâm lý. Tương tự như vậy, thức cũng di chuyển từ sự sống này sang sự sống khác cũng không phải là khác mà cũng không còn là giống nhau với thức trước đó.

Ví dụ tương tự như lửa của ngọn nến. Khi bạn dùng lửa ngọn nến này để thắp sáng cây nến thứ hai, thì lửa của cây nến thứ hai cũng chẳng khác nhau, mà cũng chẳng giống nhau với ngọn lửa của cây nến ban đầu, mặc dù cho ngọn lửa thứ hai là bắt nguồn từ ngọn lửa đầu tiên.

Sự tái sinh, sự sống chết, hay còn gọi là sự sinh diệt cũng xảy ra theo tiến trình như vậy. **(Phụ Lục 13)**

► ***Nghiệp (kamma) của mỗi người thì do Thức mang đi qua kiếp sống tiếp theo.***

► Ngay từ ban đầu cho đến lúc này, một số khái niệm về tâm linh hay thuật ngữ Phật học, ví dụ như Nghiệp, Chết, Tái Sinh... có thể hơi khó để bạn nắm bắt ngay. Nhưng bạn hãy bỏ qua sự phân vân này và tiếp tục đi tiếp đến những khái niệm và giáo lý cơ bản khác của đạo Phật.

Bạn có thể muốn hiểu biết thêm ít nhiều về những khái niệm này, xin mời bạn đọc thêm những phần “*Phụ Lục*

Những Chú Giải và Luận Giảng” được đánh số **(Phụ Lục 1)**, **(Phụ Lục 2)**... và được in ở PHẦN III của quyển sách này.

Kinh Điển Phật Giáo

Những Lời Dạy của Đức Phật, còn được gọi là Giáo Pháp, được ghi chép và kết tập thành những bộ sách. Những (3) bộ sách này được gọi chung là “Ba Rõ Kinh” hay “Tam Tạng Kinh” (*Tipitaka*). Toàn bộ Tam Tạng Kinh là rất đồ sộ, ước lượng lớn gấp 2 lần so với Bách Khoa Toàn Thư “*Encyclopaedia Britannica*” và gấp gần 2 lần so với toàn bộ Kinh Thánh của Thiên Chúa Giáo.

Mặc dù có những thay đổi không thể tránh được do việc truyền miệng và ghi chép trong suốt 2.550 năm qua, nhưng theo giới Phật giáo thì hơn 90% của những lời dạy của Đức Phật được ghi chép bằng tiếng Pali đã không bị thay đổi. Bởi vì mỗi lời dạy khi được truyền tụng hàng ngày thường phải được đọc tụng bởi hàng nhiều trăm tu sĩ trong một lần. Khi tất cả kinh điển được chép thành chữ viết vào khoảng năm 80 trước CN, thì rất đông những đoàn thể tu sĩ cùng đảm nhiệm công việc công phu này. Vì thế, rất khó có một ai thay đổi hay đọc sai về những bài kinh. Tất cả kinh điển bằng tiếng Pali đó vẫn còn được lưu giữ cho đến ngày hôm nay ở Tích Lan.

“Ba rõ Kinh” [Tam tạng kinh] là bao gồm Kinh tạng, Luật tạng và Vi Diệu Pháp tạng.

(1) Kinh Tạng (*Sutta Pitaka*)

Kinh Tạng bao gồm 05 tuyển tập gọi là 05 Bộ Kinh (*Nikaya*). Kinh Tạng chứa tất cả những bài thuyết giảng của Đức Phật và trong đó cũng có một số bài thuyết giảng của những vị thánh đại đệ tử của Đức Phật. Đức Phật đã thành công trong việc truyền bá Giáo Pháp và Người đã chọn ngôn

ngữ phổ thông là tiếng Magadhi (Ma-kiệt-đà), nguồn gốc của tiếng Pali, để giảng dạy cho mọi thành phần dân chúng về Giáo Pháp của Phật.

Đức Phật đã đi thuyết giảng giáo lý của mình từ những người nông dân cho đến những bậc vua chúa. Với những bài thuyết giảng, Đức Phật dùng nhiều cách khác nhau, từ những cách giảng dạy đơn giản dễ hiểu cho những người bình thường hay những cách giảng dạy giàu tính trí tuệ cho những người có căn cơ cao hơn.

Đức Phật thường sử dụng ngôn từ rất chính xác, không thiếu không thừa, rất hợp lý và dễ hiểu, đơn giản mà rất sâu sắc. Nổi bật nhất, chúng ta sẽ tìm thấy Đức Phật là một “bậc thầy vô song” trong cách dùng những ví dụ và ẩn dụ so sánh rất tài tình để giảng dạy cho mọi người khi mà ý nghĩa khó giải thích để cho người nghe hiểu được ngay. Về những phương pháp truyền dạy và giáo huấn, Đức Phật có lẽ là một nhà sư phạm lỗi lạc nhất.

Kinh Tạng chứa đựng những lời thuyết giảng, những hướng dẫn chi tiết từng đề tài giáo lý và tu tập cho đến những vấn đề về thế giới, xã hội, chính trị, gia đình. Tất cả những điều Phật đã dạy đều rõ ràng và khoa học để áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Vì vậy, mặc dù những giáo lý của Người đã được giảng dạy hơn 2550 năm, những giáo lý đó vẫn còn nguyên giá trị khoa học để chúng ta áp dụng vào cuộc sống hàng ngày và đời sống tinh thần cho đến tận hôm nay.

Bạn hãy bước vào tìm hiểu và sẽ biết rằng những lời dạy của Phật thật sự mang lại những giá trị thực tiễn và khách quan như vậy.

(2) Luật Tạng (*Vinaya Pitaka*)

Luật Tạng cũng bao gồm 05 tuyền tập hay 05 bộ. Luật Tạng ghi chép lại toàn bộ những lời Phật đã dạy về những giới luật và khuôn phép áp dụng trong Tăng đoàn và Ni đoàn.

Đó là những giới luật và giới hạnh áp dụng cho Tăng đoàn để nương theo đó một cách tự giác để giữ mình và tu hành theo đúng Giáo Pháp. Thật ra trong Tăng đoàn, tất cả Tăng, Ni đều bình đẳng với nhau về quyền hạn và quyền lợi, không ai chỉ huy ai, kỷ luật ai, mà tất cả đều bình đẳng nương theo Giới Luật để sống và tu hành.

Có thể nói Tăng Đoàn Phật Giáo là một ‘tổ chức’ dân chủ bình đẳng ra đời sớm nhất trong lịch sử loài người cho đến tận hôm nay.

Trong Luật Tạng cũng có những giới luật dành cho hàng Phật tử tại gia. Tuy nhiên, những bài thuyết giảng như “giới luật” cho những người tại gia cũng được tìm thấy rất đầy đủ trong nhiều kinh thuộc Kinh Tạng.

(3) Vi Diệu Pháp Tạng (*Abhidhamma Pitaka*)

Vi Diệu Pháp Tạng, như tên được gọi, là rỗ kinh ghi chép lại những thuyết giảng bậc cao; đây là phần “cao học Phật giáo” của Đức Phật”. Vi Diệu Pháp Tạng bao gồm 07 bộ.

Mặc dù truyền thống đã ghi lại là “Vi Diệu Pháp” tạng là do Đức Phật giảng dạy cho Mẹ của Người ở cõi Trời Đao Lợi (*Tavatimsa*) và giảng cho ngài Xá-Lợi-Phất (*Sariputta*) ở trần

gian, nhưng nhiều nguồn truyền thừa vẫn cho rằng có nhiều bài thuyết giảng trong Vi Diệu Pháp tạng cũng do những vị Đại Đệ Tử, những bậc A-la-hán, những tu sĩ, và luận sư sau này kết giảng từ những giáo lý của Đức Phật thành những giảng luận cao sâu như vậy.

Phần lớn Vi Diệu Pháp tạng giảng thuyết về những khái niệm cao học như: tiến trình tâm, những chân lý tột cùng, những vấn đề chi tiết như tâm, những khái niệm về vật chất và tâm linh (danh-sắc) như uẩn, tâm sở, xứ (đối tượng), giới (môi trường) và về thiền học...; người mới bắt đầu có thể sẽ thấy khó hiểu biết được một cách nhanh chóng.

Ví như Kinh tạng nói về đối tượng là con-người, trong khi đó Vi Diệu Pháp tạng thì phân tích như y học về lâm sàng như: thần kinh, huyết học, cơ chế bên trong của tế bào, tim, não...

Bạn nên bắt đầu học Phật qua những lời dạy trong Kinh tạng về con người và những quy luật thế gian, chứ chưa cần đi ngay vào phần siêu xuất mang tính chất nghiên cứu cao sâu này.

Những Truyền Thống Phật Giáo

(1) Tại sao lại có những truyền thống Phật Giáo khác nhau?

Phật giáo đã ra đời hơn 2550 năm, vào thời Đức Phật khai giảng và phát triển. Một quãng thời gian dài như vậy đã trôi qua, trong đó có 03 truyền thống Phật Giáo nổi bật đã tồn tại.

Sự phát triển thành những truyền thống hay trường phái là do quá trình phát triển của Phật Giáo đáp ứng theo những điều kiện xã hội và văn hóa khác nhau qua nhiều xứ sở mà Phật giáo đã được truyền bá đến.

Tuy “Những Lời Dạy Của Đức Phật” đã được truyền thừa, tô điểm, thêm bớt khác nhau từ bên ngoài, nhưng cốt lõi của giáo lý bên trong hầu như là giống nhau ở tất cả những truyền thống.

Ví dụ, việc chấp nhận những giáo lý nền tảng chung đã được thông qua vào năm 1966 tại Tích Lan bởi Hội Đồng Tăng Đoàn Thế Giới, bởi hai trường phái Phật Giáo lớn nhất còn tồn tại đến ngày hôm nay là Phật Giáo Nguyên Thủy (*Theravada*) và Đại Thừa (*Mayahana*). **(Phụ Lục 14)**

Những Phật tử thường tôn trọng những truyền thống Phật giáo khác nhau và coi đó là những cách thức, những đường đi khác nhau, nhưng đều hướng về một mục tiêu.

So sánh với những tôn giáo khác, mặc dù có nhiều phân biệt đối đãi, thậm chí phê phán một số cách thực hành giữa hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, nhưng nói chung, hai truyền thống vẫn đi song song bên nhau, thậm chí giao lưu và quan hệ, giúp đỡ lẫn nhau để cùng phát triển. Trong lịch sử Phật giáo, thực sự chưa bao giờ có cuộc xô xát hay

tranh đấu tương tàn nào giữa những truyền thống hay trường phái khác nhau. Vì bản chất chủ trương của Phật giáo là lòng bao dung, sự bất bạo động, sự hiểu biết và từ bi.

Hãy thử so sánh (chỉ đơn thuần là sự so sánh về mặt nghiên cứu), Thiên Chúa Giáo được thành lập cách đây 2012 năm, theo Dữ Liệu Công Giáo Thế Giới (worldchristiandatabase.org/wcd), có đến 09 trường phái công giáo chính và hơn 9.000 bộ phái và chi phái nhỏ. Nhiều trường phái, giáo phái khác nhau cũng khác biệt nhau về giáo lý và kinh điển.

(2) Những truyền thống Phật giáo khác nhau đó là gì?

Trường phái nguyên thủy Trường Lão Bộ (*Theravada*) là trường phái cổ xưa nhất và bảo thủ nhất. Sau khi Đức Phật bát-niết-bàn, trường phái này bao gồm những Tỳ-kheo trưởng lão đã bảo thủ việc bảo-lưu và giữ-gìn toàn bộ những giáo lý theo đúng những ngôn từ do chính Đức Phật đã nói ra, không cho thêm bớt.

Truyền thống này đơn giản về mặt hình thức hơn các trường phái khác, rất ít những lễ nghi và cúng bái, mà chủ yếu nhấn mạnh vào việc thực hành Giáo pháp, sống giữ theo giới hạnh Đạo đức và thực hành Thiền để tu dưỡng tâm.

Truyền thống Đại Thừa (*Mahayana*) bắt đầu phát triển ở Ấn Độ vào giữa năm 200 trước Công Nguyên cho đến 100 năm sau CN, tức là khoảng 250-600 năm sau khi Đức Phật từ giã trần gian. Trường phái này đưa vào nhiều yếu tố văn hóa Á Đông, như đạo Hindu của Ấn Độ và đạo Lão của Trung Quốc.

Đại Thừa nhấn mạnh lòng bi mẫn và trung thành với hạnh nguyện giúp đỡ mọi người cùng giác ngộ. Tông phái thiền

Zen, Liên Hoa Tông (Nichiren) và Tịnh Độ Tông cũng đều thuộc về Phật giáo Đại Thừa.

Một trường phái thứ ba cũng thiên về Đại Thừa là Kim Cương Thừa (*Vajrayana*) hay Phật Giáo Tây Tạng xuất hiện vào giữa năm 700 sau CN khi những tu sĩ Ấn Độ truyền bá qua Tây Tạng những cách tu tập được gọi là Tantra (Mật Tông). Trường phái này kết hợp với những yếu tố của truyền thống tín ngưỡng đạo Bon ở đó, tạo thành những cách tu tập riêng của Kim Cương Thừa, phụ thuộc vào những lễ nghi và thần chú (mantra). Dalai Lama (Đạt-lai Lạt-ma) là người đứng đầu trường phái Phật Giáo Tây Tạng này.

Trong Phật giáo, những sự khác biệt về cách tu tập và một số niềm tin và văn hoá tôn giáo cũng khá nhiều giữa 03 trường phái nói trên còn tồn tại đến ngày nay, bạn có muốn nghiên cứu cũng phải mất nhiều thời gian đèn sách. Tuy nhiên, hãy hình dung những truyền thống Phật giáo giống như những vị kem. Ly kem được làm từ những chất liệu ban đầu như nhau, nhưng mỗi vị kem thêm vào chỉ để làm hấp dẫn và thích hợp với những loại người khác nhau.

(3) Tại sao cũng là những Lời Dạy của Đức Phật nói ra mà lại trở thành những truyền thống khác nhau?

Như đã nói ban đầu: *sự phát triển thành những truyền thống hay trường phái là do quá trình phát triển của Phật giáo đáp ứng theo những điều kiện xã hội và văn hóa khác nhau qua nhiều xứ sở mà Phật giáo đã được truyền bá đến.*

Vào thời Đức Phật, ngôn ngữ thông dụng bình dân là tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà), gần như là tiên thân của ngôn ngữ Pali, ngược lại với tiếng Phạn (Sanskrit) vốn là ngôn ngữ của giai cấp quý tộc và Bà-la-môn của Ấn Độ giáo (Hindu). Đức Phật đã chọn tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà) để nói và giảng dạy

giáo pháp của mình, bởi vì Người muốn rằng giáo lý của Người sẽ được truyền dạy cho tất cả mọi thành phần dân chúng, từ nghèo nàn, ngu dốt cho đến giàu sang, tinh thông, từ những kẻ trộm cướp cho đến những vua chúa cao sang. Phật mong muốn bất cứ ai cũng được quyền hiểu biết và mang lại lợi ích từ những giáo pháp của Người.

Trường phái Phật giáo Nguyên thủy “Trường Lão Bộ” (*Theravada*) đã dùng tiếng Pali để truyền thừa kinh điển. Nhưng những người chủ trương triết lý Đại Thừa (và Kim Cương Thừa sau này) từ ban đầu đã sử dụng tiếng Phạn để ghi chép và truyền bá kinh điển. Ví dụ chữ Giáo Pháp, Nghiệp, Niết-Bàn trong tiếng Pali là Dhamma, kamma, nibbana, trong khi đó tiếng Phạn viết là Dharma, karma, nirvana.

Trong quyển sách này, những danh từ Phật giáo được viết theo tiếng Pali, ngôn ngữ được dùng bởi Phật Giáo Nguyên Thủy để bảo tồn những lời dạy của Đức Phật nói ra.

Bên cạnh những giải thích bên trên, sở dĩ có sự phân ly và hình thành những trường phái Phật giáo khác nhau là do những người Đại Thừa đã bổ sung thêm nhiều chủ thuyết và kinh điển ngoài những giáo lý cổ điển nguyên thủy mà chính Đức Phật đã giảng dạy.

Sự khác nhau là bên Phật Giáo Nguyên Thủy thì bảo thủ, giữ nguyên chủ thuyết và những lời dạy của Đức Phật. Và Phật giáo Nguyên thủy theo đuổi mục tiêu tu hành để giải thoát là quả vị A-la-hán (bậc giải thoát, không còn tái sanh).

Bên Phật giáo Đại Thừa thì lại đưa ra những luận giảng mới và mục tiêu tu hành mới là nhắm đến quả vị Bồ-tát và quả vị Phật, dựa vào lòng vị tha, bi mẫn cứu giúp chúng sinh cùng giải thoát.