

HT Tiến Sĩ **Walpola Rahula**

*Người dịch:* Lê Kim Kha

# **NHỮNG ĐIỀU PHẬT ĐÃ DẠY**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

*Cho Mẹ, Ba, anh, chị, em còn sống và đã khuất  
Sabbadanam dhammadanam jinati*

**Món quà về Giáo Pháp là món quà cao quý nhất**

Gia quyền Lê Kim Kha thành tâm ấn tống  
Liên hệ: 0909503993

*Nguyện cho công đức pháp thí này được hồi hướng cho  
những người thân đã khuất và chúng sinh!*

(Bản gốc Anh ngữ: *What The Buddha Taught*)

Người dịch giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt. Bản dịch tiếng Việt này được người dịch in để ấn tống miễn phí và không được sao in để bán.

• Chúng tôi không ấn tống và không phát hành bản in năm 2013 do Nxb Tổng Hợp Tp.HCM cấp phép, vì sách có nhiều lỗi in sai.

# MỤC LỤC

|                                                                    | Trang |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| <i>Lời của người dịch.....</i>                                     | 9     |
| <i>Lời tựa của Thượng Tọa Chaokhun, Phra Metheevorrayarn .....</i> | 11    |
| <i>Lời giới thiệu của giáo sư Paul Demie'ville .....</i>           | 13    |
| <i>Lời nói đầu của tác giả.....</i>                                | 17    |
| <i>Bản Viết Tắt.....</i>                                           | 21    |
| <b><i>Đức Phật.....</i></b>                                        | 23    |

## ***Các đề-tài trong các Chương:***

### CHƯƠNG I

#### **Thái Độ Tinh Thần Của Phật Giáo**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Con người là thượng đẳng — Con người là nơi tương tựa của chính mình — Trách nhiệm — Sự nghi-ngờ — 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 sự Thấy và Biết — Ngay cả Giáo Pháp cũng phải buông bỏ — Ví dụ về chiếc bè — Sự những vấn-đề do suy đoán chỉ là vô ích — Thái độ thực tế — Ví dụ về người bị trúng tên .....</i> | 25 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

### CHƯƠNG II

#### **TỨ DIỆU ĐỂ**

#### **Diệu Đế Thứ Nhất: Dukkha**

(Khổ)

*Phật giáo không bi quan cũng không lạc quan, nhưng thực tế — Nghĩa của từ ‘Dukkha’ — Ba khía cạnh trải nghiệm — Ba khía cạnh của từ ‘Dukkha’ — Một ‘thực thể sống’ là gì? Một ‘con người’ là gì? — Năm Uẩn — Không có một linh-hồn là phản đối lại với sắc-thân — Dòng chảy liên tục — Người nghĩ và ý nghĩ — Sự sống có sự bắt đầu hay khởi thủy không? ..... 53*

CHƯƠNG III

**Diệu Đế Thứ Hai: Samudaya**

(Nguồn Gốc Của Khổ)

*Định nghĩa — Bốn loại dưỡng-chất (thức ăn)? — Gốc rễ của sự-khổ và luân-hồi — Bản chất sinh-diệt — Nghiệp và Tái Sinh — Chết là gì? — Tái sinh là gì? ..... 77*

CHƯƠNG IV

**Diệu Đế Thứ Ba: Nirodha**

(Sự Diệt Khổ)

*Niết-bàn là gì? — Ngôn ngữ và Sự Thật Tuyệt Đối — Các định nghĩa Niết-bàn — Niết-bàn không phải là phủ định — Niết bàn là Sự Thật Tuyệt Đối — Sự Thật Tuyệt Đối là gì? — Sự thật thì không phải phủ định — Niết-bàn và Luân Hồi (samsara) — Niết-bàn không phải là một kết quả — Cái gì sau Niết-bàn? Những lý giải không đúng về Niết-bàn — Điều gì xảy ra với một A-la-hán sau khi chết? — Nếu không có ‘Bản Ngã’, ai chứng ngộ Niết-bàn? — Niết-bàn trong kiếp này ..... 89*

CHƯƠNG V

**Diệu Đế Thứ Tư: Magga**

(Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ)

*Con đường Trung Đạo hay Bát Thánh Đạo – Từ bi và Trí tuệ – Hành vi Đạo Đức – Nguyên tắc về tâm – Trí tuệ – Hai loại Hiểu biết – Bốn bốn phận cần làm theo Tứ Diệu Đế? ..... 107*

## CHƯƠNG VI

### **Triết Lý ‘Vô-Ngã’ (Anatta)**

*Linh hồn hay Bản ngã là gì? – Thượng Đế và Linh hồn: Tự vệ hay Tự thủ? – Giáo Lý ‘Ngược dòng’ – Phương pháp Phân tích và Tổng hợp – Sự Khởi-Sinh Tùy Thuộc – Vòng Duyên Khởi – Vấn đề ‘Ý-Chí Tự do’? – Hai loại Sự-Thật – Một số quan-điểm sai lầm – Đức Phật nhất định phủ nhận ‘Bản Ngã’, cái ‘Ta’ – Sự im-lặng của Đức Phật – Ý tưởng về cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ chỉ là sự sai lầm – Thái độ đúng đắn – Nếu không có ‘Bản Ngã’ (hay linh hồn), ai sẽ nhận lãnh kết quả của Nghiệp? – Triết Lý Vô-Ngã không phải là phủ định hay tiêu cực ..... 119*

## CHƯƠNG VII

### **‘Thiền’: Tu Dưỡng Tâm (Bhàvana)**

*Những quan-điểm sai lầm – Thiền không phải là chạy trốn khỏi cuộc sống – Hai dạng Thiền chính – Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm (Tứ Niệm Xứ) – ‘Thiền’ Chánh-Niệm Hơi-Thở – Sự Chánh-Niệm trong sinh hoạt đời sống – Sống trong Thực Tại – ‘Thiền’ quán về những Cảm-giác – về Tâm – về Các Pháp ..... 153*

## CHƯƠNG VIII

### **Những Điều Phật Đã Dạy & Thế Giới Ngày Nay**

*Những quan điểm sai lầm – Đạo Phật cho tất cả mọi người – Đạo Phật trong Đời sống hằng ngày – trong Cuộc sống gia đình và xã hội – Cuộc sống của Phật Tử tại gia cũng cao thượng –*

*Làm cách nào để trở thành một Phật Tử — Những vấn đề về kinh tế và xã hội — Nghèo Đói: nguyên nhân Tội phạm trong xã hội — Sự Tiến bộ về vật chất và tinh thần — Bốn loại hạnh-phúc của đời sống Phật Tử tại gia — Bàn về vấn đề một đất nước, chiến tranh và hoà bình — Bất bạo lực — Mười nghĩa vụ một nhà Vua — Thông điệp của Đức Phật — Điều đó có thực tế không? — Ví dụ về nhà vua Phật tử Asoka — Mục-tiêu của Phật giáo ..... 173*

## CHƯƠNG IX

### **Một Số Bài Kinh Điển Hình**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| — <i>Sự Lưu Truyền Của Các Tạng Kinh Nguyên Thủy</i> ..... | 197 |
| — <i>Kinh Chuyển Pháp Luân</i> .....                       | 201 |
| — <i>Kinh Lửa</i> .....                                    | 207 |
| — <i>Kinh Pháp Cú</i> .....                                | 209 |
| — <i>Kinh Tâm Từ</i> .....                                 | 229 |
| — <i>Kinh Điềm Lành</i> .....                              | 231 |
| — <i>Kinh Lời Khuyên Dạy Sigāla</i> .....                  | 235 |
| — <i>Kinh Ví Dụ Về Tám Vải</i> .....                       | 247 |
| — <i>Kinh Tất Cả Những Ô-Nhiễm</i> .....                   | 253 |
| — <i>Kinh Niệm Xứ (Satipathāna-sutta)</i> .....            | 267 |
| — <i>Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật</i> .....            | 283 |

## Lời người dịch

Tôi mang ơn những người thầy: Khế Định, Bảo Tú (TV Trúc Lâm Chánh Giác, Lagi), thầy Thông Kim (TV Trúc Lâm Tiền Giang) nhờ những gặp gỡ và những chỉ dạy các thầy, tôi đã học được nhiều ý nghĩa tốt đẹp của Phật Pháp.

Nhiều lời cảm ơn dành cho thầy Thích Trúc Thông Tịnh (TV Trúc Lâm Đà Lạt), thầy dành nhiều thời gian giúp đỡ tôi trong nhiều năm làm Phật sự, ấn tống kinh sách, và khích lệ tôi nỗ lực chuyển dịch các kinh sách ra tiếng Việt phổ thông, và thầy cũng giúp đọc lại bản thảo của quyển sách này.

Cảm ơn các Phật tử (Nguyễn Thị Thu Nga, Ngô Đức Lân, Lê Hoàng Phi, Nguyễn Thị Thu Nga, Lê Kim Hân) trong thời gian đầu đã giúp tôi trong việc đánh máy, hiệu chỉnh bản dịch.

Và tất cả về sau, cảm ơn anh HUỲNH VĂN THỊNH, người đã bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức để chế bản vi tính và hoàn thiện bản in của *tất cả* các sách và các bộ kinh.

***Đà Lạt, cuối Đông năm Canh Dần (2010)***

*(Hiệu đính và in lại 2020)*

Lê Kim Kha



## Lời Tựa

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

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

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

Cầu mong cho Chân Lý được thấy bởi mọi người.

*Thượng tọa Chaokhun  
Phra Metheevorrayarn  
Chùa Wat Raja-o-rasaram,  
Chomthong (Bangkhutien),  
Bangkok.*



## Lời Giới Thiệu

của Giáo sư Paul Demieville  
Thành viên Viện Hàn Lâm Pháp Quốc  
Giáo sư trường Đại Học Pháp Quốc  
Giám đốc Khoa Nghiên Cứu Phật-học,  
trường Cao học (Paris)

Quyển sách này trình bày về Phật giáo bằng một tinh thần hiện đại bởi một trong những đại diện uyên bác của Phật giáo.

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

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

việc nghiên cứu thông qua những bản dịch bằng tiếng Tây Tạng và Trung Hoa.

Từ đó đến nay (1958) đã tám năm kể từ khi tiến sĩ Rahula đến với trường chúng tôi, trong cà-sa y vàng, hít thở không khí ở Trời Tây, sưu tầm nghiên cứu trong “ngàn năm gương cũ soi Kim Cổ” để tìm trong dòng “gương cũ” đó những ánh sáng phản chiếu bao trùm của Phật pháp.

Quyển sách này, Ngài nhờ tôi phổ cập ra các nước phương Tây, là một tác phẩm trình bày sáng tỏ về những nguyên lý căn bản và cốt lõi của học thuyết Phật giáo vốn được tìm thấy trong các Bộ Kinh *Nikaya* thuộc Ba Rõ Kinh (*Tipitaka*) bằng tiếng Pāli<sup>1</sup> (của Phật Giáo Nguyên Thủy) và trong bộ ‘A Hàm’ (*Agama*) bằng tiếng Phạn<sup>2</sup> (của Phật Giáo Đại Thừa), và Tiến sĩ Rahula là người có kiến thức vô song về những tạng kinh nguyên thủy này.

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

Khi giảng giải về những trích dẫn, Ngài luôn diễn dịch nghĩa từ và nghĩa ý một cách chính xác, rất rõ ràng, đơn giản, trực tâm và

<sup>1</sup> Gồm 05 bộ kinh *Nikaya* là: *Bộ Kinh Dài* (Trường Kinh Bộ, **DN**), *Bộ Kinh Trung* (Trung Kinh Bộ, **MN**), *Bộ Kinh Tăng Chi* (Tăng Chi Kinh Bộ, **AN**), *Bộ Kinh Liên-Kết* (Tương Ứng Kinh Bộ, **SN**), và *Bộ Kinh Ngắn* (Tiểu Kinh Bộ, **Kh**).

<sup>2</sup> Gồm 04 bộ là: Trường A Hàm, Trung A Hàm, Tăng Nhất A Hàm, và Tạp A Hàm.

không hề làm ra vẻ thông thái, khách sáo. Một số giảng giải có thể dẫn đến thảo luận thêm, đó là lúc mà Ngài muốn tìm ra lại từ trong kinh điển nguyên thủy Pāli tất cả những triết lý của Phật giáo Đại thừa. Và sự biết rành về nguồn kinh tạng Pāli này đã giúp Ngài mang lại một nguồn ánh sáng mới cho việc làm đó.

Ngài thể hiện mình là một người hiện đại, nhưng ngài cố gắng tránh những so sánh đối đãi này nọ với các dòng tư tưởng khác của thế giới đương đại.

Xin dành cho độc giả sẽ đánh giá tính hiện đại, khả năng ứng dụng của một học thuyết (Phật giáo) từ tác phẩm học thuật này của Ngài, với những giảng giải giàu tính nguyên thủy nhất mà Ngài đã trình bày.

***Giáo sư Paul Demieville***



## Lời Mở Đầu

Cả thế giới hôm nay ngày càng quan tâm đến Phật giáo. Nhiều trường lớp và nhóm nghiên cứu đã hình thành và nhiều số lượng sách về Phật giáo đã xuất hiện.

Tuy nhiên, điều đáng tiếc là những quyển sách được viết bởi những người không thực sự có đủ năng lực, hoặc có những người đưa vào trong tác phẩm của mình những nhận định từ những tôn giáo khác gây ra những sai lạc. Chẳng hạn có một giáo sư vừa mới viết một quyển sách về Phật giáo nhưng ông ta thậm chí không biết được Ānanda, người thị giả thân cận của Đức Phật, là một Tỳ kheo (tu sĩ), mà cho rằng Ānanda là một cư sĩ! Kiến thức về Phật giáo được truyền bá trong những quyển sách loại này xin để cho độc giả tự tưởng tượng là ra sao.

(1) Tôi đã cố gắng viết quyển sách bé nhỏ này để gửi chung tới nhiều độc giả đã có học vấn và trí thức nhưng chưa có được hiểu-biết đặc biệt gì về Phật giáo và đang muốn biết những điều Phật đã dạy **thực sự** là gì. Và vì lợi ích của những độc giả này, tôi cố gắng trình bày các đề tài một cách trung thành và chính xác những ngôn từ **thực sự** đã được dùng bởi Đức Phật, một cách ngắn gọn, trực tiếp và giản dị nhất, y hệt như chúng đã được ghi lại trong *Tam Tạng Pāli (Tipitaka)* mà các học giả đều công nhận là những ghi-chép cổ xưa nguyên thủy nhất của về những lời-dạy của Đức Phật. Những trích dẫn ở trong quyển sách này được lấy trực tiếp từ những tạng kinh nguyên thủy đó. Chỉ có vài chỗ khác, tôi cũng tham chiếu trích dẫn thêm từ trong những trước tác ra đời sau các tạng kinh gốc.

(2) Tôi cũng nghĩ đến những độc giả vốn đã có được một số hiểu-biết về những điều Phật dạy và đang muốn đi sâu hơn nữa để

hỏi hiểu nhiều thêm. Vì vậy, tôi cũng cung cấp đính kèm không chỉ các những “*thuật ngữ*” chính bằng tiếng Pāli, mà còn thêm phần tham khảo nguyên văn dưới phần “*Chú Thích*” ở cuối trang (và một thư mục những sách chọn lọc để tham khảo về Phật học).

Khó khăn của tôi cũng có nhiều thứ: trong suốt quyển sách, tôi đã cố gắng trình bày sao cho những người còn xa lạ và những người đã quen thuộc (với Phật giáo), làm cho các độc giả hiện đại hiểu được và hiểu đúng, mà không phải làm mất đi bất kỳ ý nghĩa và hình thức nào của các bài giảng của Đức Phật.

Khi viết quyển sách này, các bài kinh cổ xưa cứ trôi chảy trong tâm trí tôi, tôi rất thận trọng giữ nguyên vẹn các từ đồng nghĩa và các ngôn từ điệp khúc, vốn là một phần của các lời thuyết pháp của Đức Phật đã được truyền miệng đến chúng ta ngày hôm nay; mục đích là để cho độc giả dường như được cách thuyết giảng mà Đức Phật đã hay sử dụng. Tôi cố gắng giữ nghĩa dịch gần sát nghĩa như văn bản gốc của kinh nguyên thủy; và cố gắng làm cho các câu từ được trích dịch trở nên dễ dàng và dễ đọc.

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

Tôi đã trình bày trong quyển sách này *hầu hết những điều giáo lý* đã được khắp nơi chấp nhận là những *giáo pháp cốt lõi và nền tảng của Đức Phật*. Đó là các học thuyết về *Tứ Diệu Đế*, về *Bát*

*Thánh Đạo, về Năm Uẩn, về Nghiệp, về Tái Sinh, về Sự Khởi-Sinh Tùý Thuộc (Paticcasamuppada), về Thuyết Vô-Ngã (Anatta), về Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm (Satipatthana, Tứ Niệm Xứ).*

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

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

Theravada-Hinayana (*Chiếc Xe Nhỏ-Tiểu Thừa*) không còn được dùng nữa mà được gọi là trường phái *Trường Lão Bộ* (Thera) và Phật Giáo Đại Thừa (*Chiếc Xe Lớn*) là hai trường phái lớn nhất của Phật Giáo ngày nay.

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

Còn một điều tôi cần làm là nói lời cảm tạ đến Giáo sư E.F.C.Ludowyk, là người đã mời tôi viết quyển sách này, vì tất cả những sự giúp đỡ mà ông đã dành cho tôi, vì những sự quan tâm và những gợi ý ông dành cho quyển sách, và cũng nhờ ông đã dành thời gian để đọc lại bản thảo của tôi. Lời cảm tạ sâu sắc cũng dành cho cô Miss Marianne Mohn, người đã đọc hết bản thảo và đưa ra những gợi ý hiệu chỉnh quý giá. Cuối cùng, tôi thật sự mang ơn Giáo sư Paul Demieville, người thầy của tôi ở Paris, đã viết “*Lời Tạ*” tốt đẹp cho quyển sách này .

**Wapola RAHULA**

Paris, Tháng Bảy, 1958

## BẢNG VIẾT TẮT

(Tên các Kinh & Luận giảng được trích dẫn)

|                |                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A:             | <i>Anguttara-Nikāya</i> (Tăng Chi Kinh Bộ), bản in của Devamitta Thera, nxb Colombo, 1929 và bản in Hội Kinh Điển Pāli – PTS. |
| Abhisamuc:     | <i>Abhidharma-Samuccaya</i> (A-tĩ-đạt-ma Tập Luận) của ngài Asanga (Vô Trước)                                                 |
| D:             | <i>Dīgha-Nikāya</i> (Trường Bộ Kinh), bản in Nārāvāsa Thera, nxb Colombo, 1929.                                               |
| DA:            | <i>Dīgha-Nikāyatthakathā</i> (Luận Giảng Trường Bộ Kinh), bản in Sinmon Hewavitarne Bequest Series, nxb Colombo.              |
| Dhp:           | <i>Dhammapada</i> (Kinh Pháp Cú), bản in K. Dhammaratana Thera, nxb Colombo, 1926.                                            |
| DhpA:          | <i>Dhammapada Atthakathā</i> (Luận Giảng Kinh Pháp Cú), bản in của PTS.                                                       |
| Dhs:           | <i>Dhammasangani</i> (Bộ Pháp Tụ), bản in của PTS.                                                                            |
| Lanka:         | <i>Lankāvatāra</i> (Kinh Lăng Già), bản in của Nanjio, Kyoto, 1923.                                                           |
| M:             | <i>Majjhima-Nikāya</i> (Trung Kinh Bộ), bản in của PTS).                                                                      |
| MA:            | <i>Majjhima-Nikāyatthakathā, Papāncasūdanī</i> (Luận Giảng Trung Kinh Bộ), bản in của PTS.                                    |
| Madhyakāri:    | <i>Mādhiamyka-Kārikā</i> (Trung Quán Luận) của ngài Long Thọ, bản in của L.de la Valle'e Poussin (Bib. Budd. IV).             |
| Mh-Sūtrāṅkārā: | <i>Mahāyāna-sūtrāṅkārā</i> (Đại Thừa Nhập Lăng Già), của ngài Vô Trước, bản in nxb Paris, 1907).                              |
| Mhvg:          | <i>Mahāvagga</i> (Đại Phẩm) thuộc Luật Tạng, bản in                                                                           |

|           |                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <i>của Saddhātissa Thera, nxb Alugama, 1922.</i>                                                           |
| PTS:      | <i>Pāli Text Society (Hội Kinh Điển Pāli ở London, Anh Quốc).</i>                                          |
| Prmj:     | <i>Paramatthajotikā, bản in của PTS.</i>                                                                   |
| S:        | <i>Samyutta-Nikāya (Bộ Kinh Liên Kết; Tương Ứng Kinh Bộ) bản in của PTS.</i>                               |
| Sārattha: | <i>Sāratthappakāsinī (Hiển Dương Tâm Nghĩa Luận), bản in của PTS.</i>                                      |
| Sn:       | <i>Suttanipāta (tập Kinh Tập), bản in của PTS.</i>                                                         |
| Ud:       | <i>Udāna (tập kinh Phật Tự Thuyết), bản in nxb Colombo, 1929.</i>                                          |
| Vibh:     | <i>Vibhanga (Bộ Phân Tích, là bộ thứ hai trong 7 bộ của Vi Diệu Pháp Tạng—Abhidhamma), bản in của PTS.</i> |

## ĐỨC PHẬT

Đức Phật, tên tục danh là Siddhatha (Tất-Đạt-Đa; Phạn: Siddhartha) và họ là Gotama (Cồ-Đàm; Gautama) sinh trưởng ở vùng Bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ 6 trước Công Nguyên.

Cha của Phật là vua Suddhodana (Tịnh Phạn) là người trị vì vương quốc của dòng họ Thích-Ca (Sakya, thuộc nước Nepal ngày nay). Mẹ của Phật là Hoàng hậu Maya Devi. 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 đức hạnh. Thái tử sống trong cung điện khuôn vàng, thước ngọc. Nhưng rồi một ngày, sau khi chứng kiến sự-thật của cuộc sống và sự đau-khổ của con người, Thái tử đã quyết định đi tìm giải pháp - con đường giải thoát khỏi sự khổ-đau của thế gian. Vào tuổi 29, ngay sau khi con trai Rahula (La-Hầu-La) ra đời, Thái tử đã rời bỏ hoàng cung và trở thành một tu sĩ khổ hạnh với hy vọng tìm ra con đường giải thoát.

Sáu năm trôi, 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 vị khổ sĩ. Vì vậy, Người từ bỏ tất cả những giáo phái và những cách tu tập truyền thống đó và tự đi tìm con đường riêng cho mình.

Vào một buổi tối, ngồi dưới một gốc cây (từ đó, cây này được gọi là *Cây Bồ-Đề* hay “Cây Trí Tuệ”) bên bờ sông Niranjara (Ni-liên-thuyền) ở gần Buddha-Gaya (tức Bồ-Đề Đạo Tràng, gần Gaya, bang Bihar ngày nay của Ấn Độ). Năm đó 35 tuổi, Người đã giác ngộ thành đạo. Kể từ sau đó Người được gọi là Phật, có nghĩa là “*Người Giác Ngộ*”.

Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật Cồ-Đàm nói bài thuyết giảng đầu tiên cho nhóm năm anh em người bạn tu khổ hạnh xưa khi họ đang ở khu Vườn Nai ở Isipatana (thuộc Sarnath ngày nay), gần Benares (Ba-la-nại). Từ đó và suốt 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 những phường trộm cướp – mà không hề có một chút phân biệt nào đối với bất cứ ai. Phật nhận ra rằng họ không có bất kỳ sự khác-nhau nào giữa những giai-cấp khác nhau về sự tu-tập hay giác-ngộ, và *Con Đường Thánh Đạo* được Phật khai mở 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 của Ấn Độ ngày nay.

Ngày nay, Phật giáo có mặt ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam-pu-chia, Lào, Việt Nam, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Mông Cổ, Đài Loan và một số vùng thuộc Ấn Độ, Pakistan và Nepal, và một số vùng thuộc Liên-Xô cũ. Dân số theo Phật Giáo khoảng hơn 500 triệu người (con số ước lượng vào năm 1958 khi tác giả viết quyển sách này).<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Thống kê này có thể đã dựa vào số lượng Phật tử theo và thực hành đạo Phật một cách thường xuyên trong đời sống hàng ngày của họ. Ví dụ như hơn 90% dân số ở Thái Lan, Lào, Tích Lan, Miến Điện là những Phật tử thuần hành. Trong khi đó, ví dụ, rất nhiều người ở Việt Nam và đông Á (như Trung Quốc, Hàn Quốc, Đài Loan) khi được hỏi đều nói là theo đạo Phật, nhưng đa số họ không phải là những Phật tử thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày.



## Chương I

### **Thái Độ Tinh Thần Của Phật Giáo**

Trong tất cả những người sáng lập tôn giáo thì Đức Phật (nếu chúng ta được phép gọi 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, là 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 một đấng sáng tạo như vậy.

Đức Phật không chỉ là một con người bình thường mà Phật còn tuyên bố là không đại diện cho một đấng sáng tạo hay một thể lực siêu nhiên bên ngoài nào cả. Phật 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 hay 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. Phật là một người hoàn thiện về các 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 thể lực quyền năng cao hơn nào để phán xét hay định đoạt số mệnh của con người.

Đức Phật đã dạy: “*Mỗi người là nơi nương tựa của chính mình, còn ai khác là chỗ nương tựa của mình?*.”<sup>1</sup> Phật đã khuyên răn các đệ tử của mình rằng: “*Hãy là nơi nương tựa của chính mình*” và “*không nên lấy chỗ khác làm nơi nương tựa của mình.*”<sup>2</sup>

Phật đã thuyết giảng, khuyên dạy, 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 sự trói-buộc bằng sự nỗ-lực và trí-tuệ cá nhân của chính mình. Đức Phật nói: “*Các thầy tự làm những việc của mình, còn Như Lai<sup>3</sup> chỉ giảng dạy cách làm.*”<sup>4</sup>

Nếu Đức Phật được gọi là ‘đấng cứu thế’ đi nữa, thì điều đó cũng chỉ có nghĩa là Phật đã tìm ra con đường đi đến “sự Giải-Thoát”, con đường đi đến Niết-bàn. Nhưng mỗi chúng ta thì phải *tự bước đi* trên con đường đó.

Chính vì luôn đề cao sự nỗ-lực và trách-nhiệm cá nhân trong vấn đề tu hành, nên Đức Phật luôn cho phép các học trò được tự do. Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, Đức Phật nói rằng Phật không bao giờ nghĩ rằng Phật đang kiểm soát Tăng Đoàn,<sup>5</sup> hoặc muốn rằng Tăng Đoàn phải phụ thuộc vào Phật. Phật nói rằng không còn một

<sup>1</sup> Dhp. XII 4.

<sup>2</sup> D II (nxb Colombo, 1929), trang 62 (*Mahāparinibbāna Sutta*: Kinh Đại Bát Niết-bàn).

<sup>3</sup> Tathāgata (Như lai) tạm dịch là “Người đã đạt đến Chân lý”, hay “Người đã tìm ra Chân lý.” (Còn phân tách các chữ ghép cho đúng nghĩa, thì chữ này có nghĩa là “*Người đã đến như vậy*” hoặc “*Người đã đi như vậy*”). Danh từ này đức Phật thường dùng để tự xưng và để chỉ chung các đức Phật khác.

<sup>4</sup> Dhp. XX 4.

<sup>5</sup> *Sangha*: có nghĩa “cộng đồng”, “đoàn thể”, nhưng trong Phật giáo danh từ này chỉ “cộng đồng các tu sĩ”, nghĩa là: “*Tăng đoàn*”. Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn được gọi chung là *Tam Bảo* (*Tiratana*).

giáo lý bí truyền nào trong Giáo Pháp của Phật và không có giáo lý nào còn được giữ kín trong nắm tay của người thầy (*acariya-mutthi*).<sup>6</sup>

Xưa nay thường không có nhiều sự tự do tư 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 Sự Thật của người đó*, chứ không phụ thuộc vào ân huệ nhiều ít được ban cho một tín đồ chỉ dựa vào mức độ tin theo các giáo điều của một đáng thượng đế hoặc của thế lực siêu nhiên nào đó.

Một lần nọ Đức Phật ghé thăm một thị trấn nhỏ tên là Kesaputta thuộc vương quốc Kosala (Kiền-tát-la). Dân ở đây được gọi là dân Kalama. Khi nghe tin Đức Phật đang ở trong thị trấn, những người Kalama đến thăm Phật và họ hỏi:

*“Thưa Ngài, có một số tu sĩ và bà-la-môn đến Kesaputta này. Họ giải thích và thuyết minh những giáo thuyết của họ, nhưng phỉ báng, chê bai, bài xích, chế nhạo những giáo thuyết của người khác. Nhưng rồi có những tu sĩ và bà-la-môn khác đến Kesaputta, họ cũng giải thích và thuyết minh những giáo thuyết của họ, nhưng phỉ báng, chê bai, bài xích, chế nhạo những giáo thuyết của người khác. Thưa ngài, chúng tôi thấy bối rối và hoài nghi không biết ai trong số những vị thiện tu sĩ đó là người nói đúng và ai là người nói sai.”*

Nghe vậy, Đức Phật đưa ra một số lời khuyên, và có lẽ đó là một lời khuyên “khách quan duy nhất được tìm thấy trong lịch sử các tôn giáo”, như sau:

---

<sup>6</sup> D II (nxb Colombo, 1929), trang 62.

- “Này những người Kālāma, các người bị bối rối như vậy cũng phải, hoài nghi như vậy cũng phải. Sự nghi ngờ đã khởi sinh trong các người về một vấn đề còn làm bối rối. Này những người Kālāma, đừng vội tin theo điều gì (i) do điều đó được truyền miệng từ lâu (như lời truyền miệng, chuyện kể, lời thuật lại, điều nghe đi nghe lại), (ii) do điều đó đã thành truyền thống (tập tục, tục lệ, truyền thống), (iii) do điều đó được ghi trong kinh sách (trong tập kinh, bộ kinh, sách kinh). (iv) do điều đó là tin đồn (hay thông tin, tin tức), (v) do sự lý giải theo lý lẽ, (vi) do sự suy luận từ sự phỏng đoán, (vii) do tự thấy điều đó là có lý, (viii) do chấp nhận điều đó sau khi đã suy tư xem xét kỹ về nó; (ix) do bề ngoài tướng mạo của người nói là đáng tin (như diện mạo, tướng tá, uy nghi của người thầy hay người phát biểu hay người diễn thuyết), (x) hoặc do nghĩ rằng ‘Đó là sự thấy của chúng ta nói ổng nói là phải đúng’.

- “Nhưng, này những người Kālāma, khi nào các người tự mình biết được: ‘Những điều này là bất thiện (akusala); những điều này là tội lỗi; những điều này là bị quở trách bởi bậc trí hiền; những điều đó, nếu chấp nhận và thực hiện, sẽ dẫn đến sự nguy hại và khổ đau’, thì các người nên dẹp bỏ chúng.”

- “Nhưng, này những người Kālāma, khi nào các người tự mình biết được: ‘Những điều này là lành mạnh (thiện); những điều này là không tội lỗi; những điều này là không bị quở trách bởi bậc trí hiền; những điều đó, nếu chấp nhận và thực hiện, sẽ dẫn đến ích lợi và hạnh phúc’, thì các người nên sống (thực hành) theo chúng.”<sup>7</sup>

Đức Phật thậm chí còn nói xa hơn nữa. Phật còn khuyên các Tỷ kheo rằng một học trò cũng nên xem xét ngay cả Như Lai (tức Đức

---

<sup>7</sup> A (nxb Colombo, 1929), trang 115.

Phật) để họ có thể tự mình tin chắc giá trị chân chính của vị thầy mà mình đang theo học.<sup>8</sup>

Theo giáo lý của Đức Phật, sự nghi-ngờ (*vicikiccha*) là một trong năm Chướng-Ngai (*Nivarana*)<sup>9</sup> (*Năm Triền Cái hay Ngũ Cái*), là sự cản trở cho sự hiểu biết Chân lý và sự tiến bộ về tâm linh, và cho bất cứ sự tiến bộ nào.

Tuy nhiên, sự nghi-ngờ không phải là một dạng ‘tội lỗi’, bởi không hề có ‘điều khoản’ về ‘đức tin’ trong Phật giáo. Thật ra, không có gì gọi là cái ‘tội lỗi’ (do không tin, do nghi ngờ) trong Phật giáo giống như kiểu cái ‘tội lỗi’ được hiểu trong những tôn giáo khác. Cội rễ của mọi điều xấu ác là do vô-minh (*avijja*) và *những cách-nhìn sai lạc* (*miccha-ditthi*, tà kiến) gây ra. Nhưng có một điều không thể chối cãi là: nếu còn nghi ngờ, hoang mang, do dự thì không thể nào có sự tiến bộ được. Nhưng có một điều song song cũng không thể chối cãi được là: chắc chắn còn sự nghi ngờ một khi người ta còn chưa hiểu được, chưa nhìn thấy được sự-thật một cách rõ rệt. Nhưng, để tiến bộ thì một điều nhất thiết cần thiết là phải [tạm] dẹp bỏ sự nghi-ngờ. Nếu chấp nhận dẹp bỏ sự nghi-ngờ thì người đó mới có thể “nhìn thấy” vấn đề một cách rõ ràng.

Không có lý do nào nói rằng một người không nên nghi ngờ, hoặc phải nên tin tưởng vào một điều gì. Chỉ nói là ‘Tôi tin’ thì 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

---

<sup>8</sup> *Vimamsaka Sutta*: kinh 47 thuộc Trung Bộ kinh.

<sup>9</sup> *Năm Chướng-Ngai* là: (1) Tham-dục, (2) Sự Ác-ý, (3) Sự buồn-ngủ và đờ-đẫn (hôn trầm), (4) Sự bất-an và hối-tiếc (trạo hối); và (5) Sự Nghi-ngờ.

giải tiếp bài toán. Nếu cậu ta muốn giải tiếp bài toán, cậu ta phải giải quyết mọi nghi ngờ đó. Và chắc chắn có nhiều cách để giải quyết sự nghi ngờ đó. Nếu chỉ nói ‘Tôi tin’ hoặc ‘Tôi không nghi ngờ’ thì sẽ chẳng giải quyết được vấn 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 “ba phải”<sup>10</sup>, chứ không phải thái độ đúng đắn về tâm linh hay 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, Phật đã nhiều lần yêu cầu các học trò đặt các câu hỏi nếu vẫn còn nghi ngờ gì về giáo lý của Phật, vì nếu không hỏi thì sau này họ sẽ thấy hối tiếc sau khi Phật mất, vì những sự nghi-ngờ đó vẫn chưa được giải đáp rõ ràng sau khi Phật mất đi. Nhưng các học trò đều im lặng. Khi ấy Phật đã khuyên họ một cách rất đáng cảm động:

*“Nếu chỉ vì sự kính trọng dành cho người Thầy mà các thầy không dám hỏi điều gì, vậy thì mỗi người hãy để bạn nói với bạn.”*<sup>11</sup> (Tức là các Tỷ kheo có thể nói với bạn tu và nhờ vị đó nói ra câu hỏi đó với Phật, như vậy sẽ cảm thấy đỡ ngại.)

Không phải chỉ riêng sự tự-do tư tưởng, sự bao-dung của Đức Phật đã làm cho những người nghiên cứu lịch sử tôn giáo sau này cũng phải ngạc nhiên. Một lần nọ ở xứ Nalanda, một người giỏi giang và giàu có tên Upāli, ông là một đồ đệ Nigantha (Ni-kiền-tử) nổi danh của Kỳ-na-giáo (Jain) của giáo chủ là Mahavira (Đại Thiên). Upāli được biết là do chính Mahavira cử đến gặp Phật để tranh luận để đánh bại Phật về một số luận điểm trong thuyết

<sup>10</sup> (Nguyên văn tiếng Anh là “political”)

<sup>11</sup> D II (Colombo, 1929), trang 95; A (Colombo, 1929), trang 239.

ngiệp-báo (*karma*), bởi vì quan-điểm của đức Phật về vấn đề này khác với quan điểm của Mahavira.<sup>12</sup>

Trái với sự mong đợi của họ, sau khi thảo luận qua lại ông Upālī đã bị thuyết phục rằng những quan-điểm của Đức Phật về vấn đề này là đúng đắn và những luận điểm của thầy ông là sai. Vì vậy, ông Upālī đã 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, không nên vội vã, bởi vì *“cân nhắc một vấn đề một cách thận trọng là điều cần nên làm đối với một người nổi tiếng như ông”*, Phật nói. Khi Upālī trình bày ước muốn của mình một lần nữa, Phật khuyên ông sau này vẫn phải tiếp tục tôn trọng và ủng hộ, cúng dường cho vị đạo sư Ni-kiền-tử như ông đã từng làm.<sup>13</sup>

Vào thế kỷ thứ 3 trước Công Nguyên, Hoàng đế Phật tử Asoka (A-Dục) của Ấn Độ, đã theo gương Đức Phật về tính bao-dung, và ông đã ra mặt 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 ngày nay vẫn còn đọc được, vị Hoàng đế đã tuyên bố rằng:

*“Người ta không nên chỉ kính trọng tôn giáo của mình và bài bác những tôn giáo của người khác, mà phải kính trọng tôn giáo người khác vì lý do này hay lý do khác. Như vậy mình có thể làm cho tôn giáo mình phát triển và giúp đỡ các tôn giáo khác nữa. Nếu không làm như vậy, tức là mình đã tự 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,*

---

<sup>12</sup> *Mahāvira* (Đại Thiên), người sáng lập Kỳ-na giáo (Jainism), là một người cùng thời với Đức Phật, và có lẽ lớn hơn Phật vài tuổi.

<sup>13</sup> *Kinh Upālī*, kinh số 56 thuộc Trung Bộ Kinh.

*thực ra họ đã làm thế là do sùng kính tín ngưỡng của riêng mình, và 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. Do vậy, chỉ có sự hòa hảo là tốt đẹp: Mọi người nên lắng nghe, và có thiện chí lắng nghe những giáo lý mà người khác đề xướng.”<sup>14</sup>*

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

Tinh thần bao dung và hiểu biết ấy từ nguyên thủy của nó đã là một trong những lý tưởng được yêu chuộng nhất trong nền 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 vì nhau trong lịch sử của những người theo đạo Phật và trong suốt quá trình truyền bá Phật giáo hơn 2.500 năm qua. 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.<sup>15</sup> Bao lực, dưới bất cứ lý do nào hay danh nghĩa nào đi nữa, thì cũng đều là tuyệt đối trái ngược với giáo lý của 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

---

<sup>14</sup> Lời ghi trên “*Trụ Đá Asoka*”, [Rock Edict, XII].

<sup>15</sup> (Con số ước lượng vào năm 1958, khi tác giả viết quyển sách này. Bây giờ thì con số đã nhiều hơn.)

\*Các chú thích và dẫn kinh là của tác giả. Các chú thích trong ngoặc (...) là của người dịch. Trên phần nội dung sách, những giải thích trong ngoặc [...] là của tác giả. Những giải thích khác trong ngoặc (...) là của người dịch.

cũng chẳng quan trọng. Phật giáo chỉ là Phật giáo, cho dù bạn có gắn nhãn hiệu nào lên cho nó. Nhãn hiệu thì cũng chẳng mang nghĩa gì đúng về bản chất bên trong. Ngay cả cái nhãn “Phật giáo” mà chúng ta đặt tên cho *Những Giáo Lý của Đức Phật* thì cũng không quan trọng lắm. Cái tên người ta đặt không phải là cốt lõi hay thực chất.

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

Cũng như vậy, **lẽ-thật** (chân lý, sự thật) không cần nhãn hiệu: vì nó không phải là lẽ-thật riêng của Phật giáo, của Thiên Chúa giáo, của Hồi giáo, hay của Hindu giáo. Nó không thuộc về sự độc quyền của ai hết. *Những nhãn hiệu tôn giáo chỉ là những cản trở cho sự hiểu biết độc lập và khách quan về Lẽ-Thật, và chúng chỉ tạo ra những thành kiến thiên kiến tai hại trong tư tưởng của con người.*

Điều này không những chỉ đúng trong những vấn đề về trí tuệ và 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 là một con người, mà chúng ta lập tức dán nhãn hiệu cho anh ta như là người Anh, người Đức, hoặc người Do Thái, người Trung Quốc, hoặc người Hàn Quốc, và bắt đầu nghĩ về anh ta với những định kiến thuộc nhóm nhãn hiệu mà chúng ta gán cho anh ta. Nhưng có thể anh ta hoàn toàn chẳng có một thuộc tính nào mà chúng ta đã gán cho anh ta. (Ví dụ, ngay cả khi anh ta là người Anh hay Hàn Quốc, nhưng bản tính và sự giáo dục của anh ta có thể không liên quan gì những người Anh đã đi xâm lược và giết chóc khắp thế giới hay

*những Hàn Quốc đã đến Việt Nam tàn sát phụ nữ và trẻ em trong thời chiến tranh. Không phải mọi người Anh hoặc Hàn Quốc đều giống nhau).*

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. Vì vậy mà người ta thường hay nói về tình bác ái theo những nhãn hiệu khác nhau, chẳng hạn: Tình bác ái Phật giáo, bác ái Tin Lành, và coi thường những ‘nhãn hiệu’ bác ái khác. Nhưng lòng bác ái đâu có thuộc về tôn giáo nào, nó không thuộc về Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hindu giáo, hay Hồi giáo. Tình thương của một người mẹ đối với con là 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... không cần đến những nhãn hiệu tôn giáo, chúng không thuộc riêng một tôn giáo nào cả.

Đối với một người đi tìm Chân Lý thì lý-tưởng hay sự-thật có được từ đâu, tìm thấy được từ đâu, là không quan trọng. Công việc nghiên cứu nguồn gốc và sự phát triển của những hệ tư tưởng thì đó là thuộc về lĩnh vực nghiên cứu của các học giả hàn lâm. Còn thực ra, để hiểu biết về Chân Lý thì không nhất thiết Chân Lý đó phải được giảng dạy từ Đức Phật hay bởi Đức Chúa hay bởi bất kỳ ai.

Điều cốt lõi là “*nhìn-thấy*” được sự-thật, “*hiểu-biết*” về lẽ-thực. Có một câu chuyện quan trọng trong Trung Bộ Kinh (*kinh số 140*) minh họa cho điều này:

Một hôm, Đức Phật trú ở qua đêm trong xưởng làm đồ gốm. Cũng ở trong xưởng đó, có một tu sĩ cũng vừa mới đến trước đó.<sup>16</sup> Họ chưa từng gặp nhau. Đức Phật nhìn tướng mạo vị ả sĩ này thầm nghĩ: “*Người họ tộc này hành xử bản thân theo một cách tạo nên sự tin tưởng (của người khác). Hay ta sẽ hỏi anh ta.*” Rồi Phật hỏi anh ta:

- “*Này Tỳ kheo,<sup>17</sup> vì ai mà anh phải xuất gia tu hành? Hoặc ai là Thầy của anh? Giáo Pháp nào anh thừa nhận?*”

Vị ả sĩ trẻ trả lời rằng:

- “*Này ‘bạn’, có một sa-môn (tu sĩ, ả sĩ) tên Cô-Đàm, người*

<sup>16</sup> Ở Ấn Độ, những xưởng đồ gốm thường rộng rãi và yên tĩnh. Trong các bài kinh Pāli ta thấy những sa-môn tu khổ hạnh và các du ả sĩ, cũng như Phật, thường nghỉ đêm tại một xưởng đồ gốm trong cuộc sống lang thang du hành nay đây mai đó của mình.

<sup>17</sup> Điều đáng chú ý là Phật gọi người ả sĩ này bằng danh từ *Tỳ kheo* (*Bhikkhu*), một danh từ vốn được dùng để gọi tu sĩ Phật giáo. Ngay sau đó chúng ta thấy vị này không phải một tu sĩ Phật giáo (*Tỳ kheo*), chưa phải là một *Tỳ kheo* của Tăng Đoàn, bởi vì sau khi nghe Phật giảng, anh ta mới xin Phật cho thụ giới để được vào Tăng Đoàn thành *Tỳ kheo*.

- Có lẽ là vào thời Phật, danh từ “*Tỳ kheo*” nhiều khi đã được sử dụng một cách không phân biệt để gọi *tất cả các tu sĩ khổ hạnh* (sa-môn) hoặc có thể chẳng qua vì Phật đã không cần nghiêm ngặt lắm khi sử dụng danh từ đó. Chữ “*bhikkhu*” có nghĩa là khát sĩ, người xin ăn, và có lẽ lúc đó đã được dùng theo đúng nghĩa gốc của từ đó. Ngày nay danh từ ấy chỉ dùng để gọi những tu sĩ Phật giáo, đặc biệt các tu sĩ theo Phật giáo Nguyên thủy như ở Tích-lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào, và ở Chittagong (và ở miền nam Việt Nam).

- (Khi dịch bộ kinh MN (Trung Kinh Bộ) người dịch Việt thấy luận giảng MA đã chú giải rằng Phật đã cố ý đến gặp vị tu sĩ này, Phật đã biết trước vị tu sĩ này là ai, đã có đủ căn cơ để giác-ngộ, và sau khi nghe Phật thuyết giảng đã trở thành một bậc thánh Bất-lai. Có lẽ vì lý do này nên trong tâm Phật đã coi vị này là *một Tỳ kheo*.)

*con của dòng họ Thích-Ca, người đã rời bỏ một họ tộc Thích-Ca để xuất gia trở thành một sa-môn. Tin tốt lành về bậc ấy đã được lan truyền khắp nơi như vậy: bậc Thế Tôn đó là một A-la-hán, bậc Toàn Giác ...” Tôi đã xuất gia theo bậc Thế Tôn đó; bậc Thế Tôn đó là vị Thầy của tôi; tôi thừa nhận Giáo Pháp của bậc Thế Tôn đó.”*

*“Nhưng, này Tỳ kheo, đức Thế Tôn đó, bậc A-la-hán, bậc Toàn Giác, giờ đang sống ở đâu?”*

*“Này bạn, ở xứ phương bắc có một thành phố tên là Sāvattthī (Xá-vệ). Đức Thế Tôn đó, bậc A-la-hán, bậc Toàn Giác, hiện đang sống ở đó.”*

*“Nhưng, này Tỳ kheo, trước đây anh có gặp đức Thế Tôn đó chưa? Liệu anh có nhận ra bậc ấy nếu anh nhìn thấy bậc ấy?”*

*“Không, này bạn, tôi chưa từng gặp đức Thế Tôn đó, và tôi cũng không thể nhận ra bậc ấy nếu nhìn thấy bậc ấy.”*

Đức Phật nhận thấy rằng, chỉ vì nghe tên của Phật (và những giáo lý của Phật) mà vị thanh niên này đã xuất gia và trở thành một tu sĩ. Tuy nhiên, không cần cho anh ta biết danh tánh của mình, Phật nói:

*- “Này Tỳ Kheo, ta sẽ chỉ dạy Giáo Pháp đó cho anh. Hãy lắng nghe và chú tâm kỹ càng. Ta sẽ nói.”*

*- “Được, thưa bạn”, vị tu sĩ trẻ đồng ý ngay.*

Rồi Đức Phật đã giảng giải cho anh ta một bài thuyết giảng rất quan trọng về Sự Thật của thế giới [nội dung cốt lõi của bài thuyết

giảng này sẽ được trình bày ở chương sau]<sup>18</sup>, (và toàn bộ bài thuyết giảng cho Pukkusāti là kinh **MN 140**, *Trung Kinh Bộ*).

Đến khi kết thúc bài thuyết giảng, vị tu sĩ trẻ Pukkusāti đó cũng nhận ra người vừa thuyết giảng cho anh ta chính là Đức Phật. Anh ta liền đứng dậy, đến gần Phật, quỳ dưới chân của Vị Thầy và xin lỗi Phật vì trước đó đã gọi Phật là ‘bạn’<sup>19</sup> do không biết đó là Phật. Sau đó, anh ta xin Phật chấp nhận cho anh ta thụ giới thành một Tỳ kheo trong Tăng Đoàn.

Đức Phật yêu cầu anh ta có đủ cà sa và bình bát. (*Một Tỳ kheo phải có 3 bộ y cà sa để thay mặc và 1 bình bát để đi khát thực*). Khi Pukkusāti trả lời không có, Phật nói rằng những Như Lai (*Tathāgata*) sẽ không ban sự thụ-giới cho một người nào nếu người đó không có đủ cà-sa và bình-bát. Do vậy nên Pukkusāti đã đi ra ngoài để tìm cà sa và bình bát, nhưng rủi thay dọc đường vị ấy đã bị bò húc chết.<sup>20</sup>

<sup>18</sup> Đó là **Chương IV**, nói về “*Diệu Đế Thứ Ba*”, phần [+].

<sup>19</sup> Danh từ Pāli là *Āvuso* được dùng có nghĩa là “bạn”, “hữu.” Đó là một từ lễ phép, để xưng hô giữa những người ngang hàng với nhau (như “*đạo hữu*”). Nhưng những đệ tử không bao giờ dùng từ này để xưng hô với Đức Phật. Thay vào đó, họ dùng từ *Bhante*, gần như có nghĩa là: “Ngài”; “*Đức Thầy*.” Vào thời Đức Phật, các tu sĩ trong Tăng Đoàn xưng hô với nhau là *Āvuso* (bạn, đạo hữu). Nhưng trước khi Bát Niết-bàn, Đức Phật có chỉ dụ rằng những tu sĩ nhỏ tuổi hơn phải xưng hô với các tu sĩ lớn tuổi hơn là *Bhante* (Ngài) hay *Āyasma* (Thượng Tọa). Và những tu sĩ lớn tuổi phải gọi những tu sĩ trẻ tuổi hơn bằng tên hoặc là *Āvuso* (bạn, đạo hữu). (D II, nxb Colombo, 1929, tr 95). Truyền thống xưng hô này vẫn còn được giữ trong Tăng Đoàn ở các nước Phật giáo Nguyên thủy cho đến ngày nay.

<sup>20</sup> Chúng ta biết bò ở Ấn-Độ thường được thả đi rong ngoài đường. Theo chi tiết này thì dường như truyền thống thả bò như vậy có từ thời cổ xưa. Nhưng thường những con bò đi rong này hiền tính chứ không dã man hay nguy hiểm.

Về sau khi tin buồn đó được báo lại cho Phật, Phật đã nói với các đệ tử rằng Pukkusāti là một người có trí, đã nhìn-thấy được Sự Thật và đã đạt đến giai đoạn gần cuối trên con đường chứng ngộ *Niết-bàn* và sẽ được tái sinh vào một cõi, ở đó vị ấy sẽ tu thêm để chứng ngộ A-la-hán<sup>21</sup>, và từ nay không còn tái sinh trở lại thế gian này (thánh quả Bất-lai).<sup>22</sup>

Quay trở lại chủ đề chúng ta đang nói: câu chuyện vừa kể đã minh họa cho chúng ta thấy rằng: khi Pukkusāti lắng nghe Đức Phật giảng dạy và hiểu được lời dạy của Phật, anh ta đã hiểu (ngộ) ra Sự-Truth, mặc dù lúc đó anh ta không hề biết người đang nói với mình là ai, hoặc đó là giáo lý của ai. Nhưng anh ta đã nhìn thấy sự-thật. Nếu thuốc tốt thì bệnh sẽ lành. Không cần thiết phải biết ai làm nên vị thuốc đó hoặc thuốc đó có từ ai!

Hầu hết các tôn giáo khác đều được xây dựng trên ‘đức tin’ tín ngưỡng – có khi như là đức tin mù quáng. Đạo Phật thì nhấn mạnh vào sự “**thấy**”, sự “**biết**”, sự “**hiểu**”, chứ không chỉ dựa vào ‘đức tin’ hay lòng tin suông. Trong kinh văn Phật giáo có một chữ là “*saddha*” (tiếng Phạn: *sraddha*), thường được dịch là ‘đức tin’ hay ‘lòng tin’. Nhưng thật ra *saddha* trong Phật giáo không có nghĩa là một ‘đức tin’ một chiều theo kiểu như vậy, mà nó mang nghĩa là

<sup>21</sup> A-la-hán (Arahant) là một người đã hết sạch những ô-nhiễm như tham, sân, si; sự tự-ta (ngã mạn)... Người đã đạt đến thánh quả cuối cùng là mục-tiêu của đời sống tâm linh.

- Lúc này Pukkusāti đã chứng ngộ thánh quả thứ ba, là Bất-lai (*Anāgāmi*, nghĩa là: *không còn trở lại thế gian*).

- Tầng thứ hai gọi là Nhất Lai (*Sakadāgāmi*: *còn một lần trở lại thế gian*), và tầng thứ nhất gọi là Nhập-(Dự) Lưu (*Sotāpanna*: *đã nhập vào dòng thánh*).

<sup>22</sup> Truyện “*The Pilgrim Kamanita*” của Karl Gjellerup dường như được lấy cảm hứng từ câu chuyện về Pukkusāti này.

“*sự tin-chắc*”, “*sự tự-tin*” chứ không phải là do sự suy diễn và quy kết bề ngoài rồi vội vàng tin theo.

Tuy nhiên cũng phải thừa nhận rằng chữ *saddha* trong Phật giáo, cũng như trong cách dùng thông thường của chữ này, thì cũng có ít nhiều yếu tố kiểu ‘đức tin’ theo cái nghĩa diễn tả về “*lòng-tin*” của Phật tử đối với Phật, Pháp, Tăng (*Tam Bảo*).

Theo ngài Vô Trước (*Asanga*), một triết gia lỗi lạc của Phật giáo Đại thừa ở thế kỷ thứ 4 trước Công Nguyên, chữ *sraddha* có 03 nghĩa: (1) sự quy kết đầy đủ và chắc chắn về một điều gì đó, (2) sự an lạc của những đức tính tốt đẹp, và (3) tâm nguyện hoặc ước muốn làm được hay thành tựu một điều gì đó.<sup>23</sup>

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 với nghĩa sự “*tự-tin*” hay sự “*xác-tín*” trong Phật giáo của nó.<sup>24</sup>

Câu hỏi có tin hay không (về một điều gì đó) khởi lên là khi chưa “*thấy*” rõ được điều đó—“*thấy*” ở đây là sự “*thấy*” *theo mọi ý nghĩa của chữ này*. Ngay khi bạn thấy được, thì vấn đề tin hay không tin sẽ tự nhiên biến mất ngay. Nếu tôi nói với bạn rằng tôi đang có một viên ngọc giấu trong nắm tay của tôi, thì vấn đề “*tin hay không tin*” sẽ khởi sinh trong đầu bạn là đúng hay không, bởi vì bạn chưa thấy chắc là có viên ngọc trong tay tôi hay không. Bạn nghĩ có hay không có là thuộc về vấn đề bạn tin hay không tin mà thôi. Nhưng nếu tôi mở bàn tay ra và bạn nhìn thấy viên ngọc, bạn

---

<sup>23</sup> Abhisamuc, trang 6.

<sup>24</sup> Ở đây chữ “*saddha*” được dùng trong nghĩa thông thường là: “*sự mộ đạo, đức tin, lòng tin*.” (Nhưng chữ này trong Phật giáo có nghĩa sâu hơn, đó là sự tự-tin, niềm-tin xác đáng, sự tin-tưởng có căn cứ, niềm-tin không mù quáng; niềm-tin không phải do mê tín.)

sẽ chính mắt mình “thấy” được nó, thì ngay lập tức vấn đề “tin hay không tin” không còn nữa, vì bản thân bạn đã “tự-tin” chắc chắn là có viên ngọc trong tay tôi.

Một đoạn kinh nguyên thủy có ghi rằng: “*Sự chứng-ngộ (biết và thấy) giống như một người nhìn thấy viên ngọc (hay trái myrobalan) trong nắm tay mở ra.*”

Một đệ tử của Đức Phật tên là Musila đã nói với một Tỳ kheo khác rằng:

“*Này đạo hữu Savitta, không phải bằng sự dăng hiến, hay bằng đức tin hay lòng tin<sup>25</sup>, không phải vì sự thích hay sự phóng theo, không phải vì nghe tin đồn hay vì truyền thống, không phải vì sự xem xét theo lý lẽ, không phải vì suy diễn qua những ý kiến, tôi (tự mình) **biết và thấy** rằng sự chấm-dứt sự hiện-hữu là Niết-bàn.*”<sup>26</sup>

Và Phật cũng nói rằng: “*Này các Tỳ kheo, ta nói rằng sự tiêu diệt những ô-nhiễm và bất-tịnh là nói với những người biết và thấy, chứ không nói cho người không biết và không thấy.*”<sup>27</sup>

Điều đó có nghĩa là phải luôn luôn đặt ra vấn đề sự “**biết và thấy**”, chứ không phải vấn đề của lòng tin hay đức tin. Giáo pháp của Đức Phật được gọi là “**ehi-passika**” nghĩa là: mời người “**đến để thấy**”, chứ không phải ‘**đến để tin**’.

---

<sup>25</sup> Luận án Tiến sĩ của Edith Ludowyk-Gyomroi với chủ đề “*The Role of the Miracle in Early Pāli Literature*” đã chọn đề tài này. Nhưng rất tiếc là chưa được xuất bản. Cũng tác giả đó đã có viết về đề tài này trên tờ tập san của đại học Tích Lan “*The University Of Ceylon Review*”, Vol.1, Số. 1 (April, 1943) từ trang 74.

<sup>26</sup> S II (PTS), trang 117

<sup>27</sup> S III PTS), trang 152.

Ngôn từ nhiều kinh nguyên thủy dùng để diễn tả về những người đã chứng ngộ Chân Lý là:

*“Con Mắt của Sự Thật (Chân Lý) không còn dính bụi và không dính dơ (Dhamma-cakku, Pháp nhãn) đã khởi sinh.”*

Hay là:

*“Người đó đã thấy được Sự Thật, đã chứng ngộ Sự Thật, đã biết Sự Thật, đã thâm nhập Sự Thật, đã vượt qua sự nghi-ngờ, không còn lay chuyển.”*

Hay là:

*“Như vậy với trí-tuệ đúng đắn (chánh tuệ), người đó nhìn thấy (sự thật) đó ‘đúng như nó thực là’ (yatha bhutam).”<sup>28</sup>*

Còn khi nói về sự Giác Ngộ của mình, Phật đã nói rằng:

*“Con-mắt (pháp nhãn) đã được sinh, trí-biết đã được sinh, trí-tuệ đã được sinh, khoa-học đã được sinh, ánh-sáng đã được sinh.”<sup>29</sup> Nó đang luôn luôn nhìn thấy thông qua trí-biết hoặc trí-tuệ (nana-dassana), chứ không phải bằng đức tin.”*

Điều này càng được tán thành vào thời đó, khi mà giáo phái chính thức Bà-la-môn của Ấn Độ nhất mực đòi hỏi mọi người phải tin và phải chấp nhận truyền thống và danh uy của tôn giáo đó 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 nói chuyện qua lại rất lâu với Đức Phật, có một người trong nhóm, là một môn sinh bà-la-môn trẻ 16 tuổi, tên là Kapathika, được coi là

---

<sup>28</sup> S V, (PTS), trang 423; III, trang 103; M III (PTS), trang 19.

<sup>29</sup> S V (PTS), trang 422.

người thông minh đặc biệt trong nhóm, đã đặt câu hỏi với Đức Phật.<sup>30</sup>

- “Thầy Cồ-đàm, nói về những kinh điển cổ của bà-la-môn đã được truyền tụng bằng miệng, đã được bảo tồn trong các kết tập, các bà-la-môn đi đến một kết luận nhất nhất rằng: ‘Chỉ đây (các kinh kệ này) là đúng, mọi điều khác đều là sai.’ Thầy Cồ-đàm nghĩ sao về chuyện này?”

Đức Phật hỏi lại anh ta: “*Này Bhāradvāja*,<sup>31</sup> trong số những bà-la-môn có một bà-la-môn nào nói như vậy: ‘Tôi biết điều này, tôi nhìn thấy điều này: chỉ đây là đúng, mọi điều khác đều là sai’ hay không?”

Bà-la-môn trẻ tuổi đó đã thành thật trả lời: “Không có.”

“*Này Bhāradvāja*, vậy trong bảy thế hệ các thầy bà-la-môn có một sư thầy bà-la-môn nào, hoặc một vị thầy của sư thầy (sư phụ, sư ông) nào nói như vậy: ‘Tôi biết điều này, tôi nhìn thấy điều này: chỉ đây là đúng, mọi điều khác đều là sai’ hay không?”

- “Không có.”

“*Này Bhāradvāja*, theo như cách họ đã nói thì những bà-la-môn dường như giống một hàng người mù: người trước không nhìn thấy, người giữa không nhìn thấy, và người sau không nhìn 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 những bà-la-môn đó:

<sup>30</sup> *Kinh Caṅkī (Caṅkī Sutta)*, kinh 95 của Trung Bộ Kinh.

<sup>31</sup> *Bhāradvāja* là tên họ của môn sinh bà-la-môn này.

“... Sẽ không đúng đắn (phù hợp) đối với một người trí khôn (chỉ vì muốn) bảo vệ (duy trì) sự thật (‘sự thật’ của mình; chưa chắc là sự-thật) mà đi đến kết luận nhất nhất rằng: ‘Chỉ đây là sự thật, mọi điều khác đều là sai.’”

Bà-la-môn trẻ đó xin Đức Phật giải thích theo cách nào là “sự bảo vệ một điều sự thật”, Đức Phật giải đáp rằng:

“Này Bhāradvāja, người đó bảo vệ sự thật khi người đó nói: ‘Niềm-tin của tôi là vậy’; nhưng người đó không đi đến kết luận nhất nhất: ‘Chỉ đây là đúng sự thật, mọi điều khác đều là sai.’— (vì điều đó chỉ là sự tin của anh ta mà thôi, chưa chắc là đúng sự thật khách quan). Nói cách khác, một người có thể tin vào điều mình muốn, và có thể nói rằng ‘Tôi tin điều đó’. Như vậy anh ta tôn trọng sự thật đó. Nhưng chỉ bằng sự tin hay lòng tin đó của mình, thì anh ta không nên nói rằng anh ta tin chắc chỉ có điều anh ta tin là sự thật, còn mọi điều khác đều là sai.

Đức Phật nói rằng:

“Bị dính mắc vào một điều gì [hay một quan điểm nào đó] và coi thường những điều khác (những quan điểm khác) là thấp kém. Điều đó người trí gọi là cái gông-cùm.”<sup>32</sup>

Khi Đức Phật giảng giải<sup>33</sup> về lý nhân-quả cho những đệ tử của Phật, họ thừa rằng họ đã thấy được và hiểu được nó một cách rõ ràng. Đức Phật mới nói rằng:

<sup>32</sup> Sn (PTS), trang 151 (v.798).

<sup>33</sup> Trong *Mahā-tanhāsankhaya Sutta* (Đại Kinh Đoạn Tận Đức), Trung Bộ Kinh, kinh 38.

*“Này các Tỳ kheo, ngay cả quan-điểm này, thật minh bạch 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 lý (của Phật) là giống như chiếc bè, chỉ dùng để qua sông, chứ không phải để nắm giữ nó.”<sup>34</sup>*

Những lúc khác, Đức Phật cũng giải thích ví dụ nổi tiếng này là: giáo lý của Phật được ví như chiếc bè dùng 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 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 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 sự nỗ-lực tay chân của chính mình.”*

*Rồi người đó, này các Tỳ Kheo, thu nhặt cỏ, cây, cành, lá để làm một chiếc bè và chiếc bè sẽ giúp đưa người đó qua bờ bên kia, bằng sự nỗ-lực bằng tay chân của chính 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 sự 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.”*

---

<sup>34</sup> M I (PTS), trang 260.

“VẬY các thầy nghĩ sao, này các Tỳ Kheo, nếu anh ta mang vác chiếc bè theo mình thì có đúng không?

“Dạ không.”

“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 sự nỗ lực tay chân của chính 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]. Này các Tỳ kheo, các thầy ai đã hiểu được giáo lý của ta cũng như một chiếc bè, thì ngay cả những điều tốt (giáo pháp, chánh pháp) còn phải vứt bỏ, huống chi những điều xấu sai (tà pháp).”<sup>35</sup>

► Từ ví dụ này cho thấy rõ giáo lý của Đức Phật là nhằm mục đích đưa con người đến chỗ an toàn, an lạc, thanh tịnh, tĩnh lặng và chứng ngộ Niết-bàn. Toàn bộ học thuyết mà Đức Phật đã dạy đều dẫn đến mục-tiêu tốt cùng như vậy. Phật không nói ra những điều chỉ để mà thỏa mãn sự tò mò về mặt kiến thức tri thức. Phật là một

---

<sup>35</sup> M I (PTS), trang 134-135. *Dhamma* (Giáo Pháp) ở đây, theo các Luận Giảng, là chỉ những sự chứng-ngộ chứng đắc tâm linh cao quý; những tầm-nhìn và lý-tưởng thanh tịnh (đã đạt được). Sự dính-chấp vào những sự chứng-ngộ đó, mặc dù là cao quý và thanh tịnh, còn phải nên dẹp bỏ, hướng chi sự dính-chấp vào những điều xấu-ác. MA II (PTS), trang 109.

vị thầy *thực tiễn* chỉ dạy những điều sẽ đưa đến sự bình-an và hạnh-phúc cho con người.

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

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

*“Thưa Đức Thế Tôn, lá trong tay của đức Thế Tôn là rất ít, nhưng lá trong rừng Simsapa đây thì rất nhiều hơn.”*

*“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 rất nhiều hơn. Và tại sao ta không nói cho các thầy (những điều đó)? Bởi vì việc đó không mang lại ích-lợi gì ... không đưa đến Niết-bàn. Do vậy ta đã không nói hết cho các thầy những điều đó.”<sup>36</sup>*

Nhiều học giả đã cố gắng một cách vô ích, họ 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 vì do suy đoán và tưởng tượng. Phật cho đó là *‘sự lang mang của những ý kiến này nọ’* hay là *‘rừng quan niệm’*. Dường như có một số người trong số những đệ tử của Phật đã không đồng tình với thái độ này của Đức Phật. Thật vậy, như chúng ta biết, ví dụ như trường hợp của Tỳ kheo tên là **Malunkyaputta** đã đến hỏi Phật 10 câu hỏi cổ điển về những vấn đề siêu hình và yêu cầu Đức Phật trả lời.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> SV (PTS), trang 437.

<sup>37</sup> *Cūḷamālunkya Sutta (Tiểu Kinh về Mālunkya)*, Trung bộ kinh 63.

Câu chuyện là, một hôm, sau giờ thiền buổi chiều, Malunkyaputta đã đi đến kính lễ Đức Phật, ngồi xuống một bên, và hỏi:

*“Thưa Thế Tôn, ở đây, khi con đang ngồi thiền một mình, ý-nghĩ này đã khởi sinh trong tâm con: ‘Những quan-điểm mang tính suy đoán sau đây đã không được đức Thế Tôn tuyên bố. Đó là: [(1) ‘thế giới là trường tồn’ hay (2) ‘thế giới là không trường tồn’?; (3) ‘thế giới là hữu hạn’ hay (4) ‘thế giới là vô hạn’?; (5) ‘linh hồn là thân xác là một’ hay (6) ‘linh hồn là một thứ và thân thể là thứ khác’?; và (7) ‘sau khi chết một Như Lai (Phật) còn hiện hữu’ hay (8) ‘sau khi chết một Như Lai không còn hiện hữu’?; (9) ‘sau khi chết một Như Lai vừa hiện hữu vừa không hiện hữu’ hay (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’.]*

*“Đức Thế Tôn đã không tuyên thuyết rõ về những điều này cho con, và con không đồng ý và chấp nhận sự việc này, do vậy con phải đi gặp đức Thế Tôn và hỏi đức Thế Tôn như vậy nghĩa là sao. Nếu đức Thế Tôn tuyên bố rõ với con rằng: [(1) ‘thế giới là trường tồn’ ... và (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’.] ... thì con sẽ sống đời sống tâm linh theo (dưới sự dẫn dắt của) đức Thế Tôn; còn nếu đức Thế Tôn không tuyên bố rõ ràng với con về những điều đó, thì con sẽ bỏ tu hoàn tục.”*

Rồi Đức Phật cũng đã trả lời cho Malunkyaputta. Nhân tiện, sự trả lời của Đức Phật cho Malunkyaputta có thể cũng rất hữu-ích cho hàng triệu người trên thế giới trong thời đại ngày nay đang phung phí thời giờ quý báu vào việc suy đoán về những vấn đề siêu hình và tự làm bận tâm mình một cách không cần thiết:

“Sao vậy, này *Mālunkyāputta*, có bao giờ ta nói với thầy rằng: ‘Này *Mālunkyāputta*, hãy đến đây sống đời sống tâm linh theo ta thì ta sẽ tuyên bố rõ cho thầy: [(1) “thế giới là trường tồn” ... hoặc (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’] hay không?”

- “Dạ không, thưa *Thế Tôn*”

“Vậy có bao giờ thầy nói với ta rằng: ‘Con sẽ sống đời sống tâm linh theo *Thế Tôn*, thì *Thế Tôn* sẽ tuyên bố rõ với con: [(1) “thế giới là trường tồn” hoặc “thế giới là không trường tồn” ... hoặc (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’] hay không?”

- “Dạ không, thưa *Thế Tôn*”

“Như vậy, hỏi con người làm lạc kia, thầy là ai và thầy đang từ bỏ cái gì?”<sup>38</sup>

“Cho dù có ai nói như vậy: ‘Tôi sẽ không sống đời sống tâm linh theo đức *Thế Tôn* cho đến khi nào đức *Thế Tôn* tuyên bố rõ với tôi: [(1) “thế giới là trường tồn” ... hoặc (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’], thì những điều đó cũng đâu được tuyên bố rõ bởi *Như Lai*, và trong khi đó người đó cũng phải chết thôi (mà vẫn không được Phật trả lời).

---

<sup>38</sup> (Có nghĩa: cả hai đều tự do và không ai phải có nghĩa vụ làm điều gì cho bên kia thì mới có chuyện tu hay không tu. Tức là, cho dù Đức Phật có yêu cầu thầy ấy hay thầy ấy có yêu cầu Đức Phật như vậy, thì Đức Phật vẫn không giải đáp cho những câu hỏi thuộc về siêu hình của thầy ấy. Bởi vì Phật có lý do để không giải đáp hay tuyên bố về những điều suy đoán đó... Mời đọc tiếp các trích đoạn cuối của bài kinh.)

“Này *Mālunkhyāputta*, giả sử có một người bị trúng mũi tên tẩm đầy thuốc độc, rồi bạn bè và đồng sự, người thân và họ hàng của người đó mời lương y tới chữa trị cho người đó. Nhưng người đó cứ nói: ‘Tôi sẽ không để cho lương y rút mũi tên độc này ra cho đến khi nào tôi biết rõ: [(1) người bắn tôi là ai, là người giai cấp chiến-sĩ, hay bà-la-môn, hay nông-thương, hay hạ-tiện.’ Và người đó lại nói: ‘Tôi sẽ không để cho lương y rút mũi tên độc ra cho đến khi nào tôi biết rõ (2) tên tuổi và họ tộc của người đã bắn tôi; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (3) người bắn tôi là cao, thấp, hay vừa; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (4) người bắn tôi có da đen, da nâu, hay da vàng; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (5) người bắn tôi sống ở làng nào, thị trấn nào, thành phố nào; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (6) cái cung dùng để bắn tôi là loại cung vòng hay loại cung nỏ; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (7) sợi dây cung dùng để bắn tôi được làm từ sợi xơ, sợi lau sậy, sợi gân, sợi cây gai, hay từ sợi vỏ cây; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (8) mũi tên dùng để bắn tôi được làm từ cây rừng hay cây trồng; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (9) đuôi mũi tên dùng để bắn tôi được làm từ loại lông chim nào—lông kền kền, lông con diệc, lông chim ưng, hay lông cò; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (10) mũi tên dùng để bắn tôi được quán bằng sợi gân nào—gân bò, gân trâu, gân nai, hay gân khỉ; ... cho đến khi nào tôi biết rõ (11) đầu mũi tên dùng để bắn tôi là dạng gì—đầu nhọn hay đầu bén như dao cạo, đầu cong hay có gai cạnh, hay dạng giống răng bò, hay dạng như dao mổ.’]

“Tất cả những điều này vẫn không được biết rõ, và trong khi đó người đó vẫn phải chết thôi (mà vẫn không được ai trả lời ai là thủ phạm).

“Cũng giống như vậy, này *Mālunkhyāputta*, cho dù có ai nói rằng: ‘Tôi sẽ không sống đời sống tâm linh theo đức Thế Tôn cho

đến khi nào đức Thế Tôn tuyên bố rõ với tôi rằng: [(1) “thế giới là trường tồn” ... hoặc hoặc (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’], thì những điều đó cũng đâu được tuyên bố bởi Như Lai, và trong khi đó người đó cũng phải chết thôi.”

Khi đó Đức Phật giải thích cho Mālunkyaputta rằng đời sống thánh thiện là **không phụ thuộc** vào những quan-điểm do suy đoán đó. Cho dù người ta có quan niệm về những vấn đề đó ra sao đi nữa, thì: “*thì trước mắt vẫn luôn “có sự sinh, có sự già, có sự bệnh, có sự chết; có sự buồn sầu, ai oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng”*, mà ở đây và bây giờ ta đang đi chỉ dạy về sự tiêu-diệt tất cả những sự đó đây nè. [Và sự chấm-dứt những thứ này (=Niết-bàn) ta tuyên bố là có thể thực hiện ngay trong chính cuộc đời này.]”

“Này Mālunkyāputta, hãy nhớ rằng: những gì ta đã không tuyên bố (làm rõ) coi như đã không được tuyên bố, và nhớ rằng: những gì ta đã tuyên bố là coi như đã được tuyên bố. (a) Và những gì là điều ta đã không tuyên bố? Đó là những vấn đề như: [(1) ‘Thế giới là trường tồn’—Ta đã không tuyên bố ... (10) ‘sau khi chết một Như Lai không phải còn hiện hữu, cũng không phải không còn hiện hữu’—Ta đã không tuyên bố.]

“Vì sao ta đã không tuyên bố về những điều này? Bởi vì nó không ích lợi, nó không thuộc những nền-tảng của đời sống tâm linh (không phải là căn bản của sự tu hành), nó không dẫn đến sự tỉnh-ngộ, không dẫn đến sự chán-bỏ, sự chấm dứt, sự bình-an, trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn. Do vậy ta đã không tuyên bố về những điều này.

(b) “Và những gì là điều ta đã tuyên bố? [‘Đây là sự khô’—Ta đã tuyên bố rõ. ‘Đây là nguồn-gốc khô’—Ta đã tuyên bố rõ. ‘Đây

là sự chãm-dứt khổ’—*Ta đã tuyên bố rõ*. ‘Đây là con-đường dẫn tới sự chãm dứt khổ’—*Ta đã tuyên bố rõ*.

“*Vì sao ta đã tuyên bố rõ về những điều này? Bởi vì nó là ích lợi, nó thuộc về những nền-tảng của đời sống tâm linh (là căn bản của sự tu hành), nó dẫn đến sự tỉnh-ngộ, dẫn đến sự chán-bỏ, sự chãm-dứt, sự bình-an, trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn. Do vậy ta đã tuyên bố rõ về những điều này.*”<sup>39</sup>

Bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu tìm hiểu về *bốn sự-thật thánh diệu* đó, tức là *Bốn Diệu Đế*, mà Đức Phật vừa mới nói với Tỳ kheo Mālunkyaputta rằng Phật **đã** tuyên bố và chỉ dạy rõ.

---

<sup>39</sup> A (Nxb Colombo, 1929), trang 345 & 346; S IV (PTS), trang 72 và trang kế tiếp. Đường như sự trả lời của Phật đã có hiệu quả thỏa đáng cho Tỳ kheo Mālunkyaputta; vì trong một bài kinh khác chúng ta thấy thầy ấy lại đến gặp Phật để xin chỉ dạy, và nhờ tu tập theo lời chỉ dẫn của Phật, thầy ấy đã tu thành với thánh quả A-la-hán.





## Chương II

### Tứ Diệu Đế

**Trái tim** của giáo lý Đức Phật nằm ở chỗ **Tứ Diệu Đế** (*Cattari Ariyasaccani*) mà Phật đã trình bày trong *Bài Thuyết Giảng Đầu Tiên*<sup>1</sup> cho những người bạn tu khổ hạnh trước kia (5 anh em *Kiều Trần Như*) tại Isapantana (thuộc xứ Sarnath ngày nay) gần Banares (Ba-la-nại), Ấn Độ. Trong bài thuyết pháp này, như chúng ta cũng đọc thấy trong bản kinh nguyên thủy này, thì Tứ Diệu Đế (*Bốn Chân Lý Cao Diệu*) được thuyết giảng một cách ngắn gọn. Nhưng ở rất nhiều chỗ khác trong các tạng kinh nguyên thủy, Tứ Diệu Đế đã được giảng giải đi, giảng giải lại rất nhiều lần bằng nhiều cách khác nhau và với nhiều chi tiết giảng giải khác nhau.

Nếu chúng ta nghiên cứu *Bốn Diệu Đế* cộng với việc học hiểu tất cả những lần giảng giải khác nhau đó của Đức Phật, chúng ta sẽ hiểu khá tốt và chính xác về những lời dạy căn bản và cốt lõi của Đức Phật theo đúng tinh thần của kinh tạng nguyên thủy.

*Bốn Diệu Đế* là:

(1) *Dukkha*<sup>2</sup>—*Khổ* (Sự Thật về Khổ).

---

<sup>1</sup> *Dhammacakkappavattana Sutta* (*Kinh Chuyển Pháp Luân*). Mhvg. (Alutgama, 1922), trang 9 & sau, SV (PTS), trang 420 & sau.

<sup>2</sup> Tác giả đề nguyên danh từ “*Dukkha*” trong nguyên bản thay vì dịch dễ gây hiểu lầm, bởi vì danh từ này bao hàm nhiều nghĩa rất sâu rộng, như sẽ được giảng giải ở phần sau của Chương này.

(2) *Nguyên Nhân của Khổ* (Sự Thật về Nguồn-gốc Khổ: *Dukkha-samudaya*).

(3) *Sự chấm-dứt khổ* (Sự Thật về sự Diệt-Khổ: *Dukkha-Nirodha*).

(4) *Đạo* (Sự Thật về Con-đường dẫn tới sự Diệt-Khổ: *Magga*).

## Diệu Đế Thứ Nhất

(Sự Thật về “Khổ”)

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

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

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

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

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

bệnh, do vậy thấy rõ căn bệnh có thể trị được, và tự tin đưa ra phương pháp trị-liệu, nên cứu sống được bệnh nhân. Đức Phật cũng giống như vị thầy thuốc thứ ba đó. Đó là một bác sĩ trí-tuệ và khoa-học đối với *những căn bệnh của thế gian* (*Bhisakkha*, hay *Blaisajya-guru*).

Đúng là trong tiếng Pāli chữ *dukkha* [tiếng Phạn *Duhkha*] có nghĩa thông thường là ‘khổ sở’, ‘đau đớn’, ‘sầu khổ’, ‘thống khổ’ là đối nghĩa với từ *sukkhā* có nghĩa là ‘hạnh phúc’, ‘sung sướng’, ‘dễ chịu’, ‘thoải mái’. Nhưng chữ *dukkha* trong *Tứ Diệu Đế* thì trình bày quan-điểm của Đức Phật về cuộc đời và thế gian với ý nghĩa sâu sắc hơn về mặt triết học, nó chuyển tải nhiều nghĩa rất **sâu rộng** hơn.

Ngoài nghĩa bình thường là “*khổ đau*”, chữ *dukkha* cũng bao hàm các nghĩa trong Phật giáo là: “*không hoàn hảo*”, “*không ổn định*”, “*không thường hằng*”, hay “*vô thường*”, “*trống không*” (*tức không phải là một thực thể gì hết*), “*không chắc chắn*” (*tức luôn thay đổi, luôn biến đổi, có mất, sinh diệt*), cho nên rất khó để mà tìm một chữ nào có thể bao hàm và dịch hết mọi ý-niệm của chữ *dukkha* trong *Tứ Diệu Đế* của Phật giáo. Và do vậy tốt nhất là để nguyên nó, không nên dịch, còn hơn là phải dịch mà không đầy đủ, không thỏa đáng, sẽ làm nhiều người hiểu lầm nếu ta cứ chọn cách dịch theo kiểu truyền thống là ‘đau khổ’ hay ‘khổ sở’.

Đức Phật không nói là không có những hạnh-phúc trong cuộc đời thế tục khi Phật nói cuộc đời này có nhiều đau khổ. Ngược lại, Phật công nhận rất nhiều hạnh-phúc về vật chất và tinh thần có trong đời sống của mọi người sống tại gia cũng như các tu sĩ xuất gia. Trong Bộ Kinh Tăng Chi (**AN**), một trong 05 tuyển tập của Kinh Tạng Pāli chứa đựng những bài giảng của Đức Phật, có ghi một danh sách các loại hạnh-phúc (*sukhani*), chẳng hạn như: Hạnh

phúc của cuộc sống gia đình và hạnh phúc của cuộc sống của người xuất gia đi tu; Hạnh phúc của khoái-lạc giác-quan (dục lạc) và hạnh phúc của sự từ-bỏ được chúng; Hạnh phúc của sự ràng-buộc lẫn nhau và hạnh phúc của sự buông-bỏ được chúng; Hạnh phúc về vật chất và hạnh phúc về tinh thần....<sup>3</sup>. Nhưng tất cả những loại hạnh phúc đó đều nằm trong chữ *Dukkha*, đều thuộc về sự “Khổ”.

Ngay cả trạng thái tâm linh tinh khiết của những “tầng thiền định” (*jhana*, Phạn: *dhyana*) đạt được bằng phương pháp định-sâu, đó là trạng thái đã đã thoát khỏi bóng dáng của khổ đau theo nghĩa của thế gian, trạng thái đó được mô tả như là niềm hạnh-phúc thuần khiết, không pha tạp; thậm chí đó là trạng thái tầng thiền định (thứ tư) không còn bất kỳ cảm giác sướng (*sukka*) và khổ (*dukkha*) nào nữa, và đó là tầng cảnh giới “thuần túy vắng-lặng”—là cảnh giới tâm linh cao siêu, đầy phúc lành và tĩnh tại đó— nhưng những trạng thái đó cũng còn nằm trong *dukkha*, vẫn nằm trong sự khổ. (\*)

Trong một bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*), sau khi đề cao giá trị hạnh-phúc tâm linh của những tầng thiền định này, Đức Phật nói thêm chúng vẫn chỉ là những “trạng thái vô-thường, là khổ, và luôn luôn bị đổi thay” [*aniccādukkha viparināma-dhamma*].<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> A (Colombo), 1929, trang 49.

<sup>4</sup> *Mahādukkhakkhandha Sutta* (Đại Kinh Khổ Uẩn), M I (PTS), trang 90.

(\*) (Ở đây, tác giả muốn nói đến 04 tầng thiền định sắc-giới, từ tầng thiền định thứ nhất đến thứ tư, mà những người tu thiền định chứng đạt được. Theo Phật giáo, ai chứng đắc một trong các tầng thiền định này thì sau khi chết sẽ được tái sinh về những cõi trời sắc-giới (tiên giới) đầy hạnh-phúc. Nhưng những trạng thái vẫn còn nằm trong Khổ, vì vẫn còn thay đổi, vẫn còn sinh tử, chưa phải là niết-bàn).

Chúng ta nhớ rằng chữ “*dukkha*” đã được dùng một cách rõ ràng xác đáng như vậy. Đó là *sự Khổ*, không phải chỉ vì có ‘đau khổ’ theo nghĩa thông thường của thế gian, mà bởi vì: “***mọi thứ vô-thường đều là khổ***” (*yad aniccam tam dukkham*).

Đức Phật thì thực tế và khách quan. Phật đã dạy rằng, khi nói về cuộc đời và sự sung sướng, sự thụ hưởng khoái-lạc giác-quan (dục lạc), chúng ta nên thấu hiểu 03 điều sau đây:

1. *Sự thỏa-thích hưởng lạc (assada)*.
2. *Sự nguy-hại (nguy hiểm, bất toại nguyện sau đó) (ādinava)*.
3. *Sự thoát-khỏi chúng (nissarana)*.<sup>5</sup>

Ví dụ: khi bạn gặp một người dễ mến, duyên dáng và đẹp đẽ, bạn thấy thích người đó, bạn bị hấp dẫn, bạn muốn gặp lại người đó nhiều lần nữa, bạn cảm thấy vui lòng và thỏa mãn mỗi khi gặp người đó. Đó là *sự thỏa-thích (assāda)*. Đó là điều hiển nhiên mà ai cũng trải qua.

Nhưng sự vui sướng hay sự thỏa-thích này không tồn tại liên tục, không được như vậy mãi, không thường hằng. Vì hoàn cảnh thay đổi, vì khi bạn không thể gặp lại người đó nữa, khi bạn bị mất niềm vui đó, bạn trở nên buồn, bạn có thể trở nên khó chịu và hụt hẫng và thậm chí còn có thể cư xử này nọ không lành. Đó là mặt xấu, mặt bất toại nguyện, và là *sự nguy-hại (ādinava)* của bức tranh vui sướng đó. Đây cũng là điều hiển nhiên mà ai cũng trải qua.

Bây giờ, nếu bạn không còn dính mắc vào một người nào, nếu bạn hoàn toàn buông bỏ, thì đó là bạn được sự tự do, đó là *sự thoát-khỏi (nissarana)*.

---

<sup>5</sup> M I (PTS), trang 85 & sau, S III (PTS), trang 27 & sau.

Ba điều này là sự-thật đúng đối với tất cả mọi sự khoái-lạc giác-quan (dục lạc) trong thế gian. (Chúng ta nên luôn ghi nhớ và chánh niệm về cái quy luật “3-điều” này.)

Từ đó cho thấy rằng, không cần phải rạch rời là bi quan hay lạc quan ở đây, mà chúng ta phải xem xét (1) những vui sướng khoái lạc trong đời và (2) cả những khổ đau và hệ lụy mà chúng mang lại, và (3) sự tự do thoát khỏi khỏi sự ràng buộc dính mắc vào chúng. Ba bước xem xét như vậy giúp chúng ta hiểu rõ một cách toàn diện (nhiều mặt) và đúng đắn về sự-sống trong cuộc đời. *Chỉ có như vậy, bạn mới có được “sự giải-thoát thực sự”.*

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

*“Này các Tỳ kheo, nếu những tu sĩ (sa-môn) và bà-la-môn nào không hoàn-toàn hiểu một cách khách quan rằng: “Sự thỏa-thích là sự thỏa-thích; sự nguy-hại là sự nguy-hại. Sự thoát-khỏi là sự thoát-khỏi, thì KHÔNG THỂ NÀO họ có thể hiểu được dục-vọng khoái-lạc giác-quan một cách toàn diện, hoặc có thể hướng dẫn được người khác đi đến sự thoát-khỏi, hoặc người được hướng dẫn có thể hiểu được dục-vọng khoái-lạc giác-quan một cách toàn diện.*

*“Nhưng này các Tỳ kheo, nếu những tu sĩ và bà-la-môn nào hoàn-toàn hiểu một cách khách quan rằng: “Sự thỏa-thích là sự thỏa-thích; sự nguy-hại là sự nguy-hại. Sự thoát-khỏi là sự thoát-khỏi, thì họ CÓ THỂ được dục-vọng khoái-lạc giác-quan một cách toàn diện, và có thể hướng dẫn được người khác đi đến sự thoát-khỏi, và người được hướng dẫn có thể hiểu được dục-vọng khoái-lạc giác-quan một cách toàn diện.”<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> M I (PTS), trang 87.

Khái niệm của “*dukkha*” có thể được nhìn từ 03 khía cạnh:

1. *Dukkha* là *Khổ* theo nghĩa thông thường (*Khổ khổ: Dukkha-dukkha*),
2. *Dukkha* là *Khổ* do thay đổi, do vô thường (*Vô-thường khổ: Viparinàma-dukkha*),
3. *Dukkha* là *Khổ* do phụ thuộc những điều-kiện (*Hành khổ: Samkhāra-dukkha*).<sup>7</sup>

Ba nghĩa này có thể được giải thích sơ qua như sau:

1. Tất cả những khổ đau trong cuộc đời, chẳng hạn như: sinh, già, bệnh, chết, gặp người mình ghét, gặp hoàn cảnh khó chịu, không được điều mình muốn, sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng... Tất cả những sự “*chịu đựng*” về vật chất và tinh thần như vậy thường được gọi chung là những sự khổ, đau khổ, đau thương. Những thứ khổ này đều thuộc về *dukkha* theo nghĩa thông dùng của chữ *Khổ* (tức “*Khổ Khổ*”: *Dukkha-dukkha*).

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

Hai dạng *Khổ* trên đây thì có thể hiểu được đối với chúng ta. Có lẽ ít ai còn chối cãi về những dạng *Khổ* rõ ràng như vậy trong cuộc sống của chúng ta. Cũng chính do vậy nên người ta thường chỉ biết đến *Diệu Đế Thứ Nhất* theo 02 ý nghĩa này của từ *Khổ*, do chúng

---

<sup>7</sup> Vism (PTS), trang 499, Abhisamuc, trang 38.

đễ hiểu, dễ thấy, và chúng xảy ra một cách *hiển nhiên* trong cuộc sống thường ngày mà chúng ta đều trải qua.

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

Theo Phật giáo, cái mà chúng ta gọi là một ‘*thực thể sống*’, một ‘*bản ngã*’ hay một cái ‘*Ta*’ thực ra chỉ là một sự kết hợp của các nguồn năng lực thúc đẩy và năng lượng thuộc về vật chất và tinh thần *vốn luôn luôn biến đổi*. Chúng được chia thành 05 tập hợp hay còn gọi là *Năm Uẩn* (*Pāṇka-khandha*).

Đức Phật đã nói: “*Nói ngắn gọn, năm-uẩn bị đánh chấp là Khổ*” (*Samkhittena pancupādānakkhandhā dukkha*).<sup>8</sup>

Và trong những lần thuyết giảng khác, Đức Phật lại dạy thêm rằng: “*Này các Tỷ kheo, khổ là gì? Phải nên nói rằng khổ chính là năm-uẩn bị đánh chấp*” (*năm uẩn chấp thủ, năm thủ uẩn*).<sup>9</sup> Vậy ở đây chúng ta cần phải hiểu rõ ràng: *Khổ* và *năm-uẩn* không phải là 02 thứ khác nhau, năm-uẩn tự thân chúng là *sự Khổ* (*dukkha*). Chúng ta sẽ hiểu rõ điều này hơn khi chúng ta hiểu thêm các khái niệm về năm-uẩn, chúng là những điều-kiện cấu thành một cái gọi là ‘*một sự sống*’ hay một ‘*con người*’. Bây giờ, năm-uẩn đó là gì?

### Năm-Uẩn

---

<sup>8</sup> “*Samkhittena pancupādānakkhandhā dukkha*”. SV (PTS) trang 421.

<sup>9</sup> S III (PTS), trang 158.

Uẩn (HV) = Tập hợp, tổ hợp, đồng. Năm nhóm tập hợp gọi là Năm Uẩn. Đó là:

(1) Đầu tiên là uẩn về **vật chất** hay **thân** được gọi là **Sắc-Uẩn** (*Rupa-khandha*). Theo thuật ngữ này, sắc uẩn bao gồm nhóm *Bốn Yếu Tố Tứ Đại* theo quan niệm truyền thống, bao gồm (i) thể cứng (đất), (ii) thể lỏng (nước), (iii) thể động (gió), (iv) thể nhiệt (lửa), và cũng gồm cả những thể sắc phái sinh (*upadaya-rupa*) từ bốn yếu tố Tứ Đại đó sinh ra.<sup>10</sup>

Theo thuật ngữ này “*Những thể sắc phái sinh từ Tứ Đại*” lại bao gồm *năm giác-quan* (căn) thuộc về thân của chúng ta (*mắt, mũi, tai, lưỡi, và thân*) và *những đối-tượng bên ngoài* (trần) của chúng là: *những hình-sắc* (thấy được bằng mắt), *những âm-thanh*, *những mùi-hương*, *những mùi-vị*, và *những đối-tượng chạm xúc với thân*; Cộng với những suy nghĩ, ý tưởng hay khái niệm vốn thuộc về những đối-tượng của tâm. (*Tâm được coi là một giác-quan (một căn) và những đối-tượng của tâm còn được gọi là pháp*). Và những thể sắc thuộc môi trường (*xứ*) của những đối-tượng của tâm, hay gọi là những *pháp xứ* (*dharma-yatana*).<sup>11</sup>

Vì vậy, toàn thể tập hợp về vật chất hay thân, bao gồm cả bên trong lẫn bên ngoài, đều thuộc Sắc-Uẩn.

(2) Uẩn thứ hai là nhóm **những cảm-giác**, hay còn gọi là **Thọ-Uẩn** (*Vedana-khandha*). Nhóm này bao gồm những cảm-giác sinh ra thông qua sự tiếp-xúc của các giác-quan và thể giới bên ngoài, bao gồm những cảm-giác sướng (dễ chịu; lạc thọ) và những cảm-giác khổ (khó chịu; khổ thọ). Những cảm-giác thì gồm 06 thứ cảm-

<sup>10</sup> S III (PTS), trang 158.

<sup>11</sup> Abhisamuc, trang 4. Vibh. tr 72, Dhs. trang 133 và trang 594.

giác: Cảm-giác do mắt tiếp xúc với những hình-sắc nhìn thấy được; cảm-giác do tai tiếp xúc với những âm-thanh nghe thấy được; cảm-giác do mũi tiếp xúc với những mùi-hương ngửi thấy được; cảm-giác do miệng tiếp xúc với những mùi-vị nếm thấy được; và cảm-giác do thân tiếp xúc với những đối-tượng chạm xúc được, và cảm-giác do tâm tiếp xúc với những đối-tượng của tâm; (nói lại, theo Phật giáo, tâm là giác-quan (căn) thứ sáu)<sup>12</sup>. Những cảm-giác về vật chất (thuộc thân) và tinh thần (thuộc tâm) của chúng ta thuộc về nhóm Thọ-Uẩn này.

Chữ dùng để diễn tả về thuật ngữ “*Tâm*” (*mana*) trong triết lý Phật giáo cũng nên được giải thích luôn ở đây. Cần phải hiểu rằng tâm không phải là ‘tâm hồn’ đối nghĩa với ‘thân xác’. Phật giáo không công nhận có một ‘tâm hồn’ trong thân xác như các triết học khác công nhận. Tâm chỉ đơn giản chỉ là một *giác-quan* hay một *căn* (*indriya*) giống như mắt và tai vậy. Nó cũng có thể được kiểm soát, kiềm chế, tu tập và phát huy giống như những giác-quan khác vậy. [Và Đức Phật đã luôn nói về giá trị của việc thường xuyên kiểm soát và điều phục 06 giác-quan (6 căn) đó là rất quan trọng! Đó là phần tu tập “*điều-phục sáu căn*”]. Sự khác nhau giữa mắt và tâm là mắt cảm thụ thế giới những màu-sắc và hình-sắc, còn tâm thì cảm thụ thế giới của những ý-tưởng, suy-nghĩ và những đối-tượng của tâm.

Chúng ta trải nghiệm, chúng ta biết được những mảng khác nhau của thế gian (pháp trần) bằng (theo/thông qua) những cảm-giác khác nhau. Chúng ta không thể nghe màu-sắc nhưng chúng ta có thể nhìn thấy chúng, hay chúng ta không thể nhìn thấy âm-thanh, nhưng chúng ta có thể nghe chúng. Vì vậy, với 05 giác-quan thuộc

---

<sup>12</sup> S III (PTS), trang 59.

thân—*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân*—chúng ta chỉ có thể cảm thụ và nhận biết được thế giới của *những hình-sắc, những âm-thanh, những mùi-hương, những mùi-vị, và những thứ hữu-hì chạm xúc với thân*. Nhưng những thứ này chỉ là một phần của thế giới chứ không phải là tất cả. Còn ý-tưởng và ý-nghĩ là gì? Chúng cũng là một phần của thế giới sự sống. Nhưng chúng không thể được cảm thụ bằng những giác-quan thuộc thân như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nhưng chúng có thể được cảm nhận và nhận biết bằng một giác-quan khác—đó là *Tâm*.

Bây giờ lại tiếp tục thấy luôn rằng những ý-tưởng và ý-nghĩ cũng không độc lập với cái thế giới mà 05 giác-quan thuộc thân cảm thụ được. Sự thật là những ý-tưởng và ý-nghĩ phụ thuộc vào và bị chi phối bởi những cảm-giác thuộc thân. Ví dụ: Một người mù mắt bẩm sinh không thể nào có ý-tưởng hay khái-niệm về những màu-sắc, ngoài sự người đó có thể cảm thụ được những âm-thanh, mùi-hương, mùi-vị, và những đối-tượng chạm xúc thông qua những giác-quan kia. Ý-tưởng và ý-nghĩ là một phần của thế giới sự sống cũng theo cách đó, chúng có mặt là tùy thuộc vào và bị chi phối theo những cảm-giác thuộc thân và những cảm-giác thuộc *Tâm*. Vì vậy, *tâm* cũng được xem là một cơ-quan cảm-giác, là một giác-quan hay một căn cảm-nhận (*indriya*), giống như mắt và tai vậy.

(3) Uẩn thứ ba là tập hợp ***những nhận-thức*** hay còn gọi là ***Tưởng-Uẩn*** (*Sanna-khandha*). Cũng giống như những cảm-giác có được thông qua sự tiếp-xúc của 06 giác-quan nói trên, sự nhận-thức cũng có được thông qua *sự tiếp-xúc* của 06 giác-quan đó của chúng ta với thế giới bên ngoài. Chính Tưởng-Uẩn này nhận thức được những đối-tượng là thuộc thân hay thuộc tâm.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> S III (PTS), trang 60

(4) Uẩn thứ tư là tập hợp “những sự hình-thành”, “những sự tạo-thành”, đó là **những sự tạo-tác cố-ý** của **Tâm**.<sup>14</sup> Vì đó là những “hành-vi” tạo tác của tâm nên nhóm này được gọi là **Hành-Uẩn** (*Samkharaka-khandha*). Nhóm này gồm *những hành-vi cố-ý* bao gồm cả cả sự cố-ý (tư) tốt và xấu; sự cố-ý thiện và bất thiện. **Những gì được gọi là nghiệp (*kamma, karma*) cũng thuộc nhóm Hành-Uẩn này.** Cần ghi nhớ rõ định nghĩa riêng của Đức Phật về nghiệp là:

“Này các Tỳ kheo, chính sự cố-ý (*cetana, tư*) ta gọi là nghiệp. Vì đã có *suru* cố-ý, nên người ta hành động thông qua thân, lời-nói và tâm-ý (*thân, miệng, tâm*)”.<sup>15</sup> Sự cố-ý (*tư*) là “sự tạo-tác thuộc tâm, là hành-vi thuộc tâm. Chức năng của nó là hướng dẫn tâm thực hiện những hành vi tốt, xấu, hoặc không tốt không xấu”.<sup>16</sup>

Cũng như tổ hợp *những cảm-giác* (thọ uẩn) và *những nhận-thức* nhận biết (tưởng uẩn) nói trên, tổ hợp *những sự tạo-tác cố-ý* (hành uẩn) cũng có 06 thứ dạng thuộc thân và thuộc tâm, liên quan đến 06 cơ-sở cảm-nhận bên trong [6 giác-quan] và 06 cơ-sở cảm-nhận bên ngoài [sáu đối-tượng của các giác-quan].<sup>17</sup> Những cảm-giác và những nhận-thức không phải là những hành-vi thuộc sự cố-ý. Do vậy chúng không tạo nghiệp hay nghiệp quả.

---

<sup>14</sup> “Hành-uẩn” (HV) là tập hợp *những sự tạo-tác cố-ý* của tâm là một danh từ thường dùng để diễn tả ý nghĩa rộng lớn của chữ *samkhāra* trong danh sách năm-uẩn. Nhưng chữ *samkhāra* ở trường hợp khác thì có nghĩa chỉ về *những thứ do điều-kiện mà có* (những pháp hữu-vi): tức *mọi thứ trong thế gian*.

<sup>15</sup> A (Colombo, 1929) trang 590 – “Cetanāham, bhikkhave kammam vadāmi. Cetayitvā kammam karoti kàyena vācā manasā”.

<sup>16</sup> Abhisamuc, trang 6

<sup>17</sup> S III (PTS), trang 60.

Chỉ **những hành-vi cố-ý**, chẳng hạn như sự cố-tâm (*manasikara*), ý-muốn (*chanda*), sự quyết định (*addhimokha*), niềm-tin (*saddha*), sự định-tâm (*samādhī*), trí-tuệ (*pāṇṇa*), sự nỗ-lực tinh tấn (*virīya*), tham-muốn (*raga*), sự thù-ghét sân-hận (*patigha*), sự không hiểu-biết hay vô-minh (*avijja*), sự tự-ta (*mama*, ngã mạn, ta-đây), quan-niệm có một danh-tính cái ‘ta’ (*sakkaya-ditti*, thân kiến) ... vân vân ..., đều có thể tạo nghiệp.

Có 52 loại hành-vi của tâm (tâm hành) như vậy tạo thành tập hợp **Hành-Uẩn**.

(5) Uẩn thứ năm là tập hợp **thức**, còn gọi là **Thức-Uẩn** (*Vinnattakkhandha*)<sup>18</sup>. Thức là một phản xạ hay sự đối ứng có 01 trong 06 giác-quan (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm*) làm cơ-sở và đối ứng lại với 01 trong 06 hiện-tượng tương ứng bên ngoài làm đối-tượng (*hình-sắc, âm-thanh, hương-vị, mùi-vị, những thứ hữu hình chạm xúc với thân, và các đối-tượng của tâm (như ý-nghĩ, ý-tưởng...)*).

Ví dụ, *thức-nhìn* hay *nhãn-thức* (*cakhu-vinnāṇa*) có mắt làm cơ-sở cho nó, và hình-sắc nhìn thấy được làm đối-tượng của nó. *Thức-tâm* hay *tâm-thức* (*mano-vinnāṇa*) có tâm (*mana*) làm cơ-sở của nó và đối-tượng của tâm ý (ví dụ: ý-nghĩ, ý-tưởng ... pháp) làm đối-tượng của tâm thức.

---

<sup>18</sup> Theo triết lý Phật giáo Đại thừa, tập hợp *Thức Uẩn* gồm cả 3 phương diện: *tâm-thức* (*citta*), *tâm* (*mana*) và *thức* (*viññāṇa*). Và *A-lại-ya Thức* (*Alayā vinnāṇa*) thông thường được dịch và gọi là *Tàng Thức*, (nghĩa là Thức để chứa đựng, kho tàng), cũng chiếm chỗ ở trong Uẩn này. Về chủ đề này, bạn có thể tham khảo một nghiên cứu với nhiều liên quan và chi tiết trong một tác phẩm triết học Phật giáo viết sau tác phẩm này bởi cùng một tác giả.

Như vậy, Thức-Uẩn cũng liên hệ với các giác-quan. Vì vậy, cũng như 03 uẩn thuộc tâm thân là Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn nói trên, ta thấy Thức-uẩn cũng có 06 dạng liên quan đến 06 giác-quan bên trong và 06 đối-tượng tương ứng của trần cảnh bên ngoài.<sup>19</sup>

Chúng ta nên nhớ rõ rằng: *Thức không nhận-ra đối-tượng*. Nó chỉ là một kiểu ‘biết được’ hay ‘có biết’ sự có-mặt của một đối-tượng mà thôi. Ví dụ, khi mắt tiếp xúc với một màu-sắc, như màu xanh, nó không thể nhận biết được là màu xanh. Ngay lúc này không có sự nhận biết hay nhận ra màu gì. Chỉ có uẩn Nhân-Thức (tưởng uẩn) mới nhận thức được đó là màu xanh. Thuật ngữ ‘thức-nhìn’ hay ‘thức mắt’ (nhãn thức) là cách diễn đạt mang tính triết học, chẳng qua để chỉ cái ‘sự thấy’, ‘sự nhìn thấy’ theo nghĩa thông thường. Nhìn thấy không có nghĩa là “nhìn ra” hay “nhận biết được” (màu gì). Các loại thức khác cũng tương tự. (Ví dụ, nghe thấy chứ lúc này không thể nghe ra hay phân biệt được âm-thanh là tính chất gì; ngửi thấy mùi-hương chứ lúc này chưa ngửi ra hay phân biệt được mùi-hương là tính chất gì).

Cần lặp đi lặp lại nhiều lần rằng, trong triết học Phật giáo, không có một ‘tâm hồn’ biệt lập và thường hằng mà người ta hay gọi là một ‘bản ngã’ hay một ‘linh hồn’ hay cái ‘Ta’ là phần đối trọng với thân-xác. Và Thức (*vinṇāna*) không nên được xem là ‘linh hồn’ theo nghĩa đối lập sắc-thân. Điều này cần phải đặc biệt nhấn mạnh. Vì sao? Vì từ khởi thủy đến nay, người đời vẫn luôn luôn nghĩ một cách sai lầm rằng Thức chính là phần ‘hồn’ hay ‘linh hồn’ biệt lập cố định có mặt trong kiếp này và những kiếp sau.

---

<sup>19</sup> S III (PTS), trang 61.

Một trong những đệ tử của Đức Phật, tên Sati, cứ khẳng khẳng cho rằng Đức Phật đã nói rằng: *“Chỉ có cùng một thức chuyển đi chuyển lại đây đó.”* Đức Phật liền hỏi ý người đó nói *“Thức”* nghĩa là gì? Sati trả lời Phật bằng một câu cổ điển: *“Nó chính là cái để biểu lộ, để cảm thấy, để biết được hậu quả của những hành vi tốt xấu, thiện ác”*. (Ý của vị này nói thức là phần ‘linh hồn’).

Đức Phật liền quả và dạy rằng: *“Này kẻ rồ dại kia, mọi người có ai đã nghe ta giảng điều này theo kiểu đó hỏi nào? Ngược lại, ta đã bằng nhiều cách nói rằng: Thức khởi sinh do có những điều-kiện (duyên), rằng không thể nào có Thức nếu không có điều-kiện tạo ra nó.”*

Sau đó, Đức Phật tiếp tục giảng giải về Thức như sau:

*“Thức được gọi tên tùy theo điều-kiện (duyên) tạo ra nó: Do có mắt và những hình-sắc được nhìn thấy nên khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là Thức-nhìn hay thức-mắt (Nhãn Thức).*

- *“Do có tai và những âm-thanh nên khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là Thức-nghe hay thức-tai (Nhĩ Thức).*

- *“Do có mũi và những mùi-hương nên khởi sinh một loại thức, và đó được gọi là Thức-ngửi hay thức-mũi (Tỷ Thức).*

- *“Do có lưỡi và những mùi-vị nên khởi sinh là một loại thức, và đó được gọi là Thức-nếm hay thức-lưỡi (Thiệt Thức).*

- *“Do có thân và những thứ hữu-hình chạm xúc nên khởi sinh một loại thức, và được gọi là Thức-xúc hay thức-thân (Thân Thức).*

- *“Do có tâm và những đối-tượng của tâm (ý-tưởng, ý-nghĩ ... pháp) nên khởi sinh một thức, và đó được gọi là Thức-tâm (Tâm Thức)”*.

Đức Phật còn giảng về Thức bằng những ví dụ minh họa khác:

“Một ngọn lửa được gọi tên theo chất liệu mà nó cháy: Lửa cháy bằng củi gỗ gọi là lửa củi, lửa cháy bằng rom rạ thì gọi là lửa rom. Cũng vậy, thức được gọi tên theo điều-kiện (duyên) làm nó khởi sinh.”<sup>20</sup>

Về điểm này, ngài Phật Âm (Buddhaghosa), một học giả luận sư Phật giáo lỗi lạc đã giải thích như sau:

“...Lửa cháy bằng củi chỉ cháy được khi còn củi, nhưng lửa sẽ tắt ngay tại đó khi không còn (nguồn) củi nữa, bởi vì điều-kiện đã thay đổi, và lửa củi không thể chuyển qua (cháy) các đá vụn xung quanh đó để mà trở thành ‘lửa đá-vụn’. Và tương tự vậy, Thức-nhìn (nhãn thức) khởi sinh ngay công của giác-quan (nhãn quan, mắt) chỉ khi nào có điều-kiện của mắt, hình-sắc, ánh-sáng, sự-nhìn, sự chú-ý duyên hợp với nhau; nhưng thức này sẽ mất đi ngay khi điều-kiện hay sự duyên hợp không còn nữa, bởi vì điều-kiện đã thay đổi, thức đó không thể chuyển qua tai, mũi... để mà biến thành Thức-nghe (nhĩ thức), thức-ngửi (tỷ-thức)... cho được.”<sup>21</sup>

Đức Phật đã khẳng định nhất quán rằng Thức phụ thuộc vào 04 uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành; và Thức không thể tồn tại một cách độc lập khỏi 04 uẩn đó cho được. Phật đã nói:

“Thức tồn tại khi có Sắc làm phương tiện (rūpupayam), Sắc làm đối-tượng (rūppārammanam), Sắc làm chỗ dựa (rupaPālittham), và khi tìm khoái-lạc, nó (tức Thức) sẽ lớn lên, gia tăng, phát triển. Hoặc Thức tồn tại khi có Thọ là phương tiện... hoặc Tưởng làm phương tiện... hoặc Hành làm phương tiện, Hành làm đối tượng,

---

<sup>20</sup> Maha-tanha-samkhaya Sutta (Đại Kinh Trì Dứt Dục Vọng), M I (PTS), trang 256.

<sup>21</sup> MA II, PTS, trang 306-307.

Hành làm chỗ dựa, và khi tìm khoái-lạc, nó (tức Thức) sẽ lớn lên, gia tăng, phát triển.

*“Nếu có người nói rằng: Tôi sẽ chỉ ra được sự đến, sự đi, sự mất đi, sự khởi sinh, sự lớn lên, sự tăng trưởng, hay sự phát triển của Thức mà không dính dáng gì đến Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, thì người đó đang nói về một cái gì đó không hề có thực.”<sup>22</sup>*

Nói ngắn gọn, tóm lại đó là Năm-Uẩn. Cái chúng ta hay gọi là một ‘thực thể sống’, một ‘con người’, một ‘cá thể’, hay một cái ‘Ta’ thực ra chỉ là tên gọi hay một nhãn hiệu đặt cho một “sự-duyên-hợp” hay cái tổ-hợp “Năm-Uẩn” này mà thôi. Tất cả các Uẩn đều là vô-thường, luôn luôn biến đổi, chúng không bao giờ là cố định để mà trở thành hay được gọi là một ‘thực thể’, một ‘con người’ hay một ‘chúng sinh’ cố hữu (truyền kiếp) nào cả. Chúng là vô-thường nên không thể nào là một ‘thực thể’ cố định như một cái ‘Ta’ biệt lập và thường hằng nào cho được.

Và “**Mọi thứ vô thường đều là khổ**” (*Yad annicam tam dukkham.*) Đây là cái nghĩa đích thực trong lời Đức Phật đã nói: “**Nói ngắn gọn, Năm-Uẩn bị dính chấp là sự khổ, dukkha**”. Chúng không bao giờ giống nhau trong 02 khoảng-khắc liên tục. Ở đây, ‘A’ là không tương đồng với ‘A’ (trong hai khoảng-khắc liên tục). Chúng biến đổi theo từng đơn vị thời gian, từng khoảng-khắc, từng sát-na, chúng khởi lên rồi mất đi trong dòng sinh-rồi-diệt liên tục.

*“Này các bà-la-môn, giống như một dòng sông chảy từ trên núi, luôn chảy và trôi qua mắt, mang theo mọi thứ trong dòng của nó, không có một khoảng-khắc nào nó ngừng chảy, mà nó liên*

---

<sup>22</sup> S III (PTS), trang 58.

*tục chảy, liên tục. Vì vậy, này các bà-la-môn, đời người cũng vậy, giống như một dòng sông chảy từ trên núi vậy.”*<sup>23</sup>

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

Một sự vật mất đi, làm điều-kiện (duyên) cho sự xuất hiện của sự vật khác theo một chuỗi nhân-duyên và hệ-quả tác động của chúng (nhân-quả). Không có một thể chất nào không biến đổi và mãi mãi thường hằng bên trong chúng. Không có gì đằng sau chúng để được gọi là một cái ‘Ta’ hay cái một cái ‘Ngã’ cố hữu (*Atman*), hay một dạng ‘linh hồn’ bất biến và truyền kiếp nào cả. Mọi người sẽ đồng ý rằng không có Sắc, không có Thọ, không có Tưởng, Hành, Thức nào thực sự có thể được gọi là một cái ‘ngã’ hay cái ‘Ta’ (mà chúng ta vẫn hằng tưởng tượng).<sup>24</sup>

Nhưng khi năm tập hợp *Uẩn thuộc thân (Sắc)* và *tinh thần (Thọ, Tưởng, Hành, Thức)* này phụ thuộc vào nhau, cùng hoạt động với nhau trong một sự kết-hợp như là một *bộ-máy tâm-sinh lý*,<sup>25</sup> thì chúng ta có một *ý-niệm* về cái ‘Ta’ theo kiểu một ‘linh hồn’ của-ta.

(Thực ra, đó chỉ là sự kết-hợp của những tập-hợp vật chất (sắc) và tinh thần (danh) mà thôi. Sự kết-hợp đó là có điều-kiện (hữu vi).

<sup>23</sup> A (Colombo, 1929), trang 700. Những từ ngữ này là do Đức Phật nói ra cho một vị Đạo sư (*sattha*) tên là Araka, người đã hoàn toàn thoát-dục. Điều thú vị là học thuyết của Heraclitus ở Châu Âu (khoảng năm 500 trước CN) cũng nói tương tự, rằng *mọi sự vật đều ở trong trạng thái của một dòng chảy*, và câu nói nổi tiếng của ông là: “*Bạn không bao giờ bước chân xuống hai lần trong cùng một dòng sông, vì luôn luôn là dòng nước mới chảy qua chân bạn.*”

<sup>24</sup> Triết lý Anatta “Vô Ngã” sẽ được trình bày trong Chương VI.

<sup>25</sup> Thật ra, Buddhaghosa đã so sánh một ‘thực thể sống’ đó như một cỗ máy bằng gỗ (*dāruyanta*). Vism. (PTS), trang 594-595.

Khi một hay nhiều yếu tố trong sự kết-hợp đó thay đổi hay không còn (tức điều-kiện thay đổi), thì cái sự kết-hợp đó cũng thay đổi theo, biến hoại theo, chấm dứt theo, chứ đâu có ‘cố-hữu’ là một cái ông ‘A’ nào đó).

Ý-niệm đó (“ngã” chấp) chỉ là một ý tưởng sai lầm, chỉ là một sự tạo-tác của tâm (tâm hành). Nó chẳng là gì cả, chỉ là một trong 52 Tâm Hành thuộc tập hợp Uẩn thứ tư (Hành uẩn), như chúng ta đã nói ở trên. Đó chỉ là cái sự tưởng tượng về cái ‘Ta’, về cái ‘của-ta’ (thân kiến, *sakkhāya-ditthi*). Thân kiến hay ngã kiến chỉ là một quan-điểm sai lầm, chỉ là một tà-kiến.

Khi có Năm Uẩn đó kết-hợp lại, chúng ta gọi là đó là một ‘thực thể sống’, nhưng bản chất của mỗi Uẩn đó đều là *Khổ* (*dukkha*), nên còn được gọi là *Hành Khổ* (*samkhāra-dukkha*)—(tức là loại khổ thâm hậu và phức tạp hơn nhiều so với 02 dạng khổ đầu tiên). Không thực sự có một ‘thực thể’, một cái ‘Ta’, hay một ‘linh hồn’ nào đứng sau năm đồng Uẩn này để thực sự ‘ném trái’ hay ‘chịu đựng’ sự *Khổ* cả. Giống như ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*) đã nói:

“Chỉ có sự khổ, nhưng không có người chịu khổ”

“Chỉ có nghiệp, nhưng không có kẻ tạo nghiệp”.<sup>26</sup>

Nghĩa là: Không có ‘người thúc đẩy’ nào, không có ‘tác nhân thúc đẩy’ đứng sau một sự chuyển-động. Nó chỉ đơn thuần là sự chuyển-động. Nếu nói cuộc sống chuyển động thì không đúng, mà đúng thực thì sự-sống chính nó là sự chuyển-động. Sự-sống và sự chuyển-động không phải là hai sự khác nhau. Nói cách khác, không có cái ‘người nghĩ’ đằng sau một ý-nghĩ. Ý-nghĩ tự thân nó là người nghĩ. Nếu lấy đi ý-nghĩ thì cũng không tìm thấy người-nghĩ!

---

<sup>26</sup> Vism (PTS), trang 513

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

Bây giờ: vấn đề đặt ra là liệu sự-sống của chúng ta bắt đầu từ đâu, khởi thủy của nó là gì? Theo lời dạy của Đức Phật, sự bắt-đầu hay khởi-thủy của sự-sống của chúng sinh là không thể nào nhận biết được, là *không thể nghĩ bàn!* Những người tin vào thuyết cho rằng sự-sống là do một thượng đế tạo ra khi nghe điều này chắc sẽ ngạc nhiên. Nhưng nếu bạn hỏi họ “*Cái gì tạo ra thượng đế đó, hoặc thượng đế đó từ đâu ra?*”, thì họ sẽ trả lời một cách không do dự là “*Thượng Đế không từ đâu ra, không có khởi thủy*”— và rồi chính họ cũng không ngạc nhiên với chính câu trả lời của mình (vì vòng lại nó cũng giống với lời Phật đã nói).

- Đức Phật nói rằng:

“*Này các Tỳ kheo, vòng luân hồi sinh tử [saṃsāra] là không có điểm khởi đầu (vô thủy) có thể nhận biết được (là không thể khám phá được, không thể nghĩ bàn). Một thời điểm khởi đầu (của nó), từ lúc chúng sinh lang thang và trôi giạt (trong đó) do bị chướng ngại bởi vô-minh và bị trói buộc bởi dục-vọng, là không thể nhận biết được.*”<sup>27</sup>

- Và về sau khi nói về sự “vô-minh”, nguyên nhân “gốc rễ” tạo ra vòng luân-hồi sinh tử liên tục, Đức Phật đã nói thêm:

“*Nguồn gốc của vô-minh (avijja) không thể nhận thấy được bằng cách nào dễ dàng để mà có thể quả quyết rằng bên trước*

---

<sup>27</sup> S II (PTS), trang 178-179, III trang 149 &151.

*một thời điểm nào đó là không có vô-minh”.*<sup>28</sup>

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

—Tóm lại, đây là ý nghĩa của “*Chân lý về Sự Khổ*”. Hiểu rõ được *Diệu Đế Thứ Nhất* này là cực kỳ quan trọng, bởi vì Đức Phật đã nói:

*“Ai nhìn thấy sự khổ, (người đó) sẽ thấy luôn nguồn-gốc khổ, thấy luôn sự chấm-dứt khổ, và thấy luôn con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ.”*<sup>29</sup>

“*Chân lý về sự Khổ*” này không làm cho cuộc đời của các Phật tử trở nên u buồn và ảm đạm. Trái lại, một Phật tử thật sự là người hạnh-phúc nhất trong tất cả chúng sinh, không sợ-hãi hay lo-âu. Người Phật tử luôn bình lặng và thanh thản và không còn thất vọng hay bất mãn với những đổi-thay và bất-ổn của sự-sống, bởi vì người Phật tử nhìn thấy được bản chất mọi sự “*đúng như chúng thực là*”.

Đức Phật không bao giờ u sầu hay ảm đạm. Phật được mô tả bởi người cùng thời là “*luôn luôn mỉm cười*” (*mihita-pubbamgama*). Tranh vẽ hay tượng tạc Đức Phật luôn luôn thể hiện Đức Phật với vẻ mặt hạnh-phúc, tĩnh-lặng, viên-mãn và từ-bi. Không có những nét mặt đau khổ, chịu đựng, hay khổ sở nào được thấy.<sup>30</sup> Những tác phẩm nghệ thuật, kiến trúc nhà Phật và các chùa

<sup>28</sup> A V (PTS), trang 113.

<sup>29</sup> AV (PTS), trang 437. Thật ra, Phật đã nói: “*Ai nhìn thấy một Diệu Đế nào trong Bốn Diệu Đế, thì cũng sẽ nhìn thấy cả 03 Diệu Đế còn lại.*” Bốn Diệu đế này tương tức hữu cơ với nhau.

<sup>30</sup> Tuy nhiên có một tượng Phật ở Gandhara, Ấn Độ và một tượng Phật có ở Phúc Kiến, Trung Hoa đã mô tả Đức Phật Cồ-đàm như một nhà tu khổ hạnh,

chiến cũng không bao giờ thể hiện sự sầu não hay buồn bã mà chỉ tạo nên một không khí thanh-tịnh và an-lạc.

Mặc dù rõ ràng có những sự khổ đau trong cuộc sống, nhưng một Phật tử thì không nên ưu-sầu về điều đó, không nên bất-mãn hay bất-nhẫn về điều đó. Theo đạo Phật, một trong những kẻ thù lớn của đời người chính là sự bức tức sân giận (*patigha*). “*Sự bức tức và sân giận đối với chúng sinh, đối với sự khổ đau đều là những tính thuộc về khổ đau*” và “*Bức tức với hoàn cảnh chính là gốc tạo ra những tâm trạng không hạnh-phúc (bất hạnh) và những hành-xử xấu ác (bất thiện).*”<sup>31</sup>

Vì vậy, bất-nhẫn hay thiếu nhẫn-nhục trước sự khổ đau là điều sai lầm. Thiếu kiên-nhẫn hay tức-giận với sự khổ đau cũng không làm hết được khổ đau, mà ngược lại còn làm thêm rắc rối, làm tăng thêm sự khó khổ và làm cho tình huống hay hoàn cảnh vốn đã khó khổ lại càng thêm khó chịu đựng, càng làm bức xúc ta mà thôi. Điều cần thiết phải làm KHÔNG phải chỉ là không bức-tức và không bất-nhẫn mà phải HIỂU RÕ vấn đề của sự khổ, tại sao nó xảy đến, và làm cách nào để loại bỏ nó. Rồi hành-động đúng như như đã hiểu, với sự kiên nhẫn, thông minh, can đảm và nghị lực.

Có hai tập kinh *Trường Lão Kệ* (*Theragāthā*) và *Trường Lão Ni Kệ* (*Therīgāthā*) chứa đầy những lời hoan-hỷ của những đệ tử của Đức Phật, Tăng và Ni, những người đã tìm thấy an vui hạnh-phúc trong đời nhờ giáo lý của Phật.

Vua của xứ Kosala (Kiền-tát-la) một hôm đã thưa với Phật:

---

*tiều tụy, gãy óm để lộ cả xương sườn.* Nhưng đó là trước khi Giác Ngộ, lúc đó Phật còn tu theo lối tu hành xác khổ hạnh khắc nghiệt mà sau này khi đã thành Phật, Phật đã bác bỏ lối tu hành cực đoan vô ích đó.

<sup>31</sup> Abhisamuc, trang 7.

“Khác với nhiều đồ đệ của các giáo phái khác, họ thường trông hốc hác, thô kệch, xanh xao, tiêu tụy, khó nhìn, những đệ tử của Phật thì luôn luôn “vui tươi và hoan hỷ (*hattha-pahattha*), hớn hở và hân hoan (*udaggudagga*), vui sống với đời sống tâm linh (*abhiratarūpa*), các căn (giác quan) thanh tịnh (*binitindrinya*), thanh thản không lo âu (*sppossuka*), tĩnh lặng (*pannaloma*), bình an (*paradavutta*), thư thái vô tư như tâm loài hươu núi (*migabhūtena cetasa*)”. Nhà Vua còn nói thêm rằng ông tin khuynh-hướng **lành thay** đó là do nhờ ở chỗ:

“Những vị (Tỳ kheo) đáng kính đó chắc chắn đã chứng ngộ được sự lớn-lao và toàn vẹn ý-nghĩ của giáo lý của Đức Thế Tôn.”<sup>32</sup>

Phật giáo hoàn toàn ngược lại với thái độ u sầu, buồn bã, bi quan và tuyệt vọng trong tâm trí vốn là những tâm-tính gây trở ngại cho sự chứng ngộ sự-thật của sự-sống. Trái lại, một điều thú vị nên nhớ: chính niềm-vui, tức sự *Hoan-Hỷ* (*pīti*), là một chi phần của “*Bảy Yếu-Tố trợ giúp Giác-Ngộ*” (*Bojjhamga, Thất Giác Chi*). Đó là những phần phẩm-chất cần phải được tu dưỡng để dẫn đến sự chứng ngộ *Niết-bàn*.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> M II (PTS), trang 121.

<sup>33</sup> Về “*Bảy Yếu-Tố Giác-Ngộ*”, coi Chương VII về “Thiền”.



## Chương III

### Diệu Đế Thứ Hai

(*Sự Thật về “Nguồn-Gốc Khổ”*)

Diệu Đế Thứ Hai là chân lý về sự khởi-sinh hay nguồn-gốc gây ra sự Khổ (*Dukkha-samudaya*). Một định nghĩa thông dụng và nổi tiếng nhất về Diệu Đế Thứ Hai này được ghi trong nhiều bài kinh Pāli nguyên thủy, như sau:

“Chính ‘dục-vọng’ (*tanhā*; sự thèm khát) này đưa đến sự tái hiện-hữu và tái sinh (*pono-bhavika*), nó đi kèm bởi khoái-lạc và tham-dục (*nadiràgasahagatā*), và thích thú cái này và cái nọ (*tatratratràbhinadini*). Dục-vọng (sự thèm-khát) được phân thành thành 03 dạng sau:

[1] **Dục-vọng khoái-lạc giác-quan**—(*kama-tanhā*, dục ái).

[2] **Dục-vọng muốn được hiện-hữu**—(*bhava-tanhā*, hữu ái).

[3] **Dục vọng muốn không hiện-hữu**—(*vibhava-tanhā*: phi-hữu ái).<sup>1</sup>

Chính “sự thèm-khát”, sự tham-muốn, tham-dục, dục-vọng này thể hiện ra theo nhiều cách khác nhau, làm khởi sinh những sự khổ-đau và dẫn tới sự liên tục hiện-hữu. Nhưng chúng ta không nên coi đó là nguyên nhân đầu tiên, bởi vì, theo Phật giáo, không có nguyên nhân nào là nguyên nhân đầu tiên. Mọi thứ đều liên quan và

---

<sup>1</sup> Mhvg (Alutgama, 1922), trang 9, S5 (PTS), trang 421 và các chỗ khác trong sách.

tùy thuộc lẫn nhau (tương quan và tương tức). Ngay cả dục-vọng này, được coi là nguyên nhân khởi sinh Khổ (*dukkha*), nó cũng tùy thuộc vào yếu tố khác mà khởi sinh (*samudaya*), đó là yếu tố những *Cảm-Giác* (*vedanā*, thọ)<sup>2</sup>, và rồi *Cảm-Giác* lại khởi sinh ra tùy thuộc vào yếu tố *Tiếp-Xúc* (*phasa*, xúc), và ... vân vân ... trong chu trình của “*sự khởi-sinh tùy thuộc*” mà chúng ta thường gọi là vòng “**Duyên Khởi**” (*Paticca-samuppāda*), và chúng ta sẽ thảo luận ở phần sau.<sup>3</sup>

Vì vậy, dục-vọng (*tanhā*) không phải là nguyên nhân thứ nhất hay nguyên nhân duy nhất làm phát sinh sự Khổ. *Nhưng nó là nguyên nhân rõ-rệt trước mắt, dễ nhìn thấy nhất, là nguyên nhân “chính” và “bao trùm” nhất.*<sup>4</sup> Vì vậy, trong nhiều kinh Pāli, định nghĩa về nguyên nhân phát sinh sự Khổ hay “*Nguồn-gốc Khổ*” thì bao gồm luôn những thứ ô-nhiễm (lậu hoặc) và bất-tịnh (*kilesā*, *sasavādhamma*) khác bên cạnh nhân vật chính là dục-vọng. Nhưng dục-vọng vốn luôn được cho là nguyên nhân chính, nguyên nhân rõ rệt trước mắt, dễ thấy nhất.<sup>5</sup>

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

Ở đây, từ ‘sự thèm-khát’ hay ‘dục-vọng’ không phải chỉ gồm những tham-muốn và dính-chấp vào những khoái-lạc giác-quan

<sup>2</sup> *Vedanāsamudayā tanhāsamudayo*: M I (PTS), trang 51.

<sup>3</sup> Cõi Chương VI.

<sup>4</sup> *Abhisamuc*, trang 43, *prādhānyārtha*, *sarvatragārtha*.

<sup>5</sup> Cõi Vibh. (PTS), trang 106 trở đi.

(dục lạc), của cái, quyền lực ... mà nó còn bao gồm cả những tham-muốn và dính-chấp vào những ý-tưởng, lý-tưởng, những quan-điểm này nọ, những ý-kiến, những lý-thuyết, những quan-niệm và những đức-tin (được gọi chung là “*sự tham-muốn và dính-chấp vào các pháp*” (*dhamma-tanhā, pháp dục, pháp ái*) để phân biệt với *sự tham-muốn và dính-chấp vào những thứ vật chất, dục lạc (sắc dục, sắc ái)*).<sup>6</sup>

Theo phân tích của Đức Phật, mọi vấn đề rắc rối và xung đột trên thế gian, từ những cãi vã nhỏ nhất trong gia đình cho đến những cuộc chiến tranh tàn khốc của những quốc gia, đều xuất phát từ những dục-vọng ích kỷ của con người.<sup>7</sup> Từ cách-nhìn này chúng ta thấy được tất cả những vấn đề trong kinh tế, chính trị và xã hội cũng bắt nguồn từ những dục-vọng ích kỷ như vậy.

Đức Phật nói với Ratapala rằng: “**Thế gian cần và chạy theo và là nô lệ cho dục-vọng (*tanhā-dāso*)**”. Mọi người đều biết những cái xấu-ác trong cuộc đời đều do những dục-vọng ích kỷ gây ra: điều này không quá khó hiểu.

Nhưng để hiểu được cách nào mà dục-vọng có thể gây ra sự tái hiện-hữu và tái sinh (*pono-bhavika*) thì không phải là chuyện dễ nắm bắt được ngay. Ngay lúc này, chúng ta cần phải thảo luận sâu xa hơn về khía cạnh và ý nghĩa triết học của Diệu Đế Thứ Hai tương ứng với khía cạnh triết học của Diệu Đế Thứ Nhất. Để làm vậy, chúng ta cần có một số ý-tưởng về học thuyết *Nghiệp* và *Sự Tái-Sinh* theo Phật giáo.

---

<sup>6</sup> M I (PTS), trang 51, S II, trang 72, Vibh, trang 280.

<sup>7</sup> M I, trang 86

Có 04 loại dưỡng-chất (thức ăn, thực dưỡng; *ahara*) – “*dưỡng-chất*” hay “*thức-ăn*” ở đây là theo cái nghĩa là “*nguyên-nhân*” hay “*điều-kiện*” cần có để duy trì sự hiện-hữu và sự liên-tục của sự sống của chúng sinh.

[1]. *Thức ăn thông thường* - (*Kabalinikahara*; đoàn thực)

[2]. *Sự Tiếp-Xúc* của các giác-quan (gồm cả giác quan Tâm) với thế giới bên ngoài - (*Phassahara*; xúc thực).

[3]. *Thức* - (*Vinnanahara*; thức thực).

[4]. *Sự Cố-Ý của Tâm; Tâm Tư* - (*Manosancetanahara*; tâm tư thực).<sup>8</sup>

Trong 04 loại ‘dưỡng-chất’ nêu trên, thì dưỡng-chất cuối cùng là “*Tâm Tư thực*”, là *sự cố-ý*, là *ý-chí* muốn sống, muốn hiện-hữu, muốn tái hiện-hữu, muốn liên-tục, muốn tái hiện nữa và nữa.<sup>9</sup> *Sự cố-ý* hay *ý-chí* đó tạo ra gốc-rễ của sự hiện-hữu và sự tái sinh, và sự cố-gắng tiến tới theo cách vận hành của những nghiệp thiện và bất thiện (*kusalakusala-kamma*).<sup>10</sup> Đó chính là *Sự Cố-Ý (tư, cetana)*.<sup>11</sup>

Như chúng ta đã biết trước đây.<sup>12</sup> “***Sự cố-ý*** (tư, *cetana*) **chính là nghiệp**”, như Đức Phật đã định nghĩa thẳng như vậy. Khi nói về *sự cố-ý*, Đức Phật cũng nói rằng:

“*Khi một người hiểu được dưỡng-chất ‘Sự Cố-Ý của Tâm’ (tâm tư thực), người đó sẽ hiểu được ba dạng của dục-vọng (tanhā)*”.<sup>13</sup>

<sup>8</sup> M I, trang 48. (Chữ này ni sư Trí Hải dịch là “*tư niệm thực*”).

<sup>9</sup> Một điều thú vị để so sánh “*sự cố-ý của tâm*” (tâm tư) ở đây với chữ “*libido*” (tiếng Anh) trong Thuyết tâm lý học hiện đại của Freud.

<sup>10</sup> MA I (PTS), trang 210.

<sup>11</sup> *Manosañcetanā’ ti cetanā eva vuccati*. MA I (PTS), trang 209.

<sup>12</sup> Coi lại Chương II, về *Hành-Uẩn* và *Sự Cố-Ý* và *Nghiệp*.

(03 dạng là dục ái, hữu ái, và phi-hữu ái đã được nói ở đầu chương này).

Vì vậy, thuật ngữ ‘*Dục-Vọng*’, ‘*Sự Cố-Ý*’ (tư), ‘*Sự Cố-Ý của Tâm*’ (tâm tư), và *Nghiệp* (*kamma*) đều biểu thị một nghĩa: chúng biểu thị sự tham-muốn, ý-chí muốn được hiện-hữu, tái hiện-hữu, muốn trở-thành nữa và nữa, gia tăng nữa và nữa, tích lũy nữa và nữa. Và đó chính là nguyên nhân (lý do gốc) tạo ra *Khổ*; và dục-vọng đó được thấy nằm trong đồng/tập hợp/uẩn “*những sự tạo-tác của tâm*”—**Hành-Uẩn**—một trong năm uẩn hợp thành nên cái gọi là một ‘cá thể’ hay một ‘con người’.<sup>14</sup>

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

Và chúng ta cũng ghi nhớ tương tự rằng: “*Nguyên nhân, mầm mống của sự chấm-dứt Khổ cũng nằm chính bên trong sự Khổ, không phải từ bên ngoài*”.

Điều này được biểu thị bởi một công thức nổi tiếng thường được ghi trong các kinh nguyên thủy Pāli:

“*Yamkincisamudayadhammam sabbam tam niroshadhammam*”.

**“*Những gì thuộc bản chất khởi-sinh thì cũng thuộc bản chất biến-diệt.*”**<sup>15</sup> (Cái gì có sinh thì có diệt).

<sup>13</sup> S II (PTS), trang 100.

<sup>14</sup> Cõi Chương II, về *Năm Uẩn*.

<sup>15</sup> M III (PTS), trang 280, SIV, trang 47 & 107V, trang 423 và những chỗ khác.

Một ‘sự sống’, một sự vật, hay một hệ thống nếu có trong nó bản chất của sự khởi-sinh, bản chất của sự hiện-thành, thì cũng có trong nó bản chất của sự chấm-dứt và sự hoại-diệt. Như vậy, sự *Khổ* [*dukkha* = Năm Uẩn] có bên trong nó bản chất của sự *khởi-sinh* (**sinh**) thì cũng có trong nó sự *chấm-dứt* (**diệt**). Điểm giáo lý này sẽ được bàn luận trở lại trong phần nói về *Điều Đế Thứ Ba: Sự Chấm-Dứt Khổ*” (*Nirodha*).

Danh từ Pāli “*kamma*” [Phạn : *karma*, có gốc từ ‘*kr*’ có nghĩa là ‘*làm*’] có nghĩa là *sự làm, hành động*. Nhưng trong triết lý về *ngiệp* của Phật giáo, nó mang một ý nghĩa khác riêng: nó *chỉ* có nghĩa là *những hành động “cố-ý”* chứ không phải chỉ tất cả mọi hành động! Nó cũng không có nghĩa là “*hậu quả*” của hành động [*ngiệp*] như nhiều người đã dùng một cách sai lạc và thiếu chặt chẽ. Trong thuật ngữ Phật giáo, chữ *kamma* không bao giờ có nghĩa là sự tác động, ảnh hưởng, hay hậu quả của nó. Sự tác động của *ngiệp* được gọi là “*kết quả*”, “*hậu quả*” hay “*hệ quả*” của *ngiệp*, tức là *ngiệp quả* (*kamma-phala* hay *kamma-vipaka*; (HV) *dị thực quả*.)

*Sự cố-ý* (tư) có thể là tương đối tốt hoặc xấu, cũng như sự *mong-muốn* hay *tham-muốn* cũng có thể là tương đối tốt hoặc xấu. Vì vậy, *ngiệp* có thể là tốt hay xấu một cách tương đối. *Ngiệp* tốt (*thiện nghiệp, kusala*) thì tạo ra tác động (quả) tốt; và *ngiệp* xấu (*ác nghiệp, akusala*) thì tạo ra tác động (quả) xấu. *Sự thèm-khát, dục-vọng, sự cố-ý, nghiệp* dù là tốt hay xấu đều tạo ra một nguồn-lực chính là *sự tác-động* (quả) của nó: nguồn-lực để liên tục—liên tục theo hướng tốt hoặc xấu. Tốt hay xấu cũng đều là tương đối, vẫn còn nằm trong vòng luân-hồi (*samsāra*).

Một A-la-hán, mặc dù vẫn có hành-động nhưng bậc ấy không còn tạo *ngiệp*, bởi vì bậc A-la-hán không còn cái quan niệm sai

lầm về một cái ‘Ta’ (vô ngã kiến), không còn dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu (vô hữu-ái), và không còn những sự bất-tịnh và ô-nhiễm (*kilesā, sāsavā dhamma*). Đối với bậc ấy không còn sự tái-sinh.

Học thuyết “*Nghiệp*” không nên bị nhầm lẫn với cái gọi là “*công-lý về đạo đức*” hay “*sự thưởng-phạt*”. Ý tưởng về “*công lý về đạo đức*” hay “*sự thưởng-phạt*” đã phát sinh là do người ta quan niệm có một đấng tối cao, có một thượng đế ngồi phán xét, đưa ra luật lệ và quyết định đúng sai. Chữ ‘*công lý*’ thì không rõ ràng, vẫn nguy hiểm, ngay cả danh từ đó cũng gây ra nhiều điều tai hại hơn là tốt đối với con người. Học thuyết *Nghiệp* là một học thuyết của *nguyên-nhân và tác-động* (nhân và quả). Đó là chỉ về *hành-động và tác-động kéo theo của nó* (ví dụ như đốt lửa thì tạo khói); nó là *quy luật tự nhiên* và nó không liên quan gì đến ý tưởng về ‘*công lý*’ hay ‘*sự thưởng-phạt*’ hay ‘*thượng đế*’ gì gì cả. Mọi hành-động cố-ý đều tạo ra tác-động hay hệ-quả của nó.

Nếu một hành-động tốt tạo ra tác-động tốt, một hành-động xấu tạo ra hệ-quả xấu, thì đó đâu phải là ‘*công lý*’ hay ‘*sự thưởng-phạt*’ được cân nhắc hay phán quyết bởi bất cứ ai hay một thế lực siêu nhiên nào hết, mà nó chỉ xảy ra theo cách của nó, theo bản chất của nó, theo “*quy luật*” của nó. Điều này cũng không quá khó hiểu! (Loại lửa có khói thì tự nó tạo ra khói chứ không phải do ai làm ra khói).

Nhưng điều khó hiểu hơn nhiều là: theo học thuyết về *Nghiệp, sự tác-động hay hệ-quả của một hành-động cố-ý (nghiệp) lại có thể liên tục biểu hiện ngay cả trong kiếp sau sau khi chết*. Ngay chỗ này đòi hỏi chúng ta cần hiểu được và giải thích được “*sự chết*” đích thực là gì, theo quan điểm của Phật giáo.

Như chúng ta đã biết trong trang trước, một ‘cá thể’ hay một ‘chúng sinh’ (như một ‘con người’) không là một cái gì cả, mà đó chỉ là một “*sự kết-hợp*” những nguồn-lực hay năng-lượng thuộc vật-chất và tâm-thần. Cái chúng ta gọi là chết thật ra chỉ là “*sự ngưng hoạt-động*” của phần vật-chất, tức phần thân xác. Vậy nguồn-lực hoặc năng-lượng thuộc tâm-thần kia cũng ngưng hoạt động cùng với sự ngưng hoạt-động của phần thân xác hay không? Theo Phật giáo thì câu trả lời là “*Không*”! Cái ý-chí, sự cố-ý (tư), sự tham-muốn, sự thèm-khát, dục-vọng muốn được hiện-hữu, muốn liên tục hiện-hữu, muốn trở-thành nữa và nữa là một nguồn-lực lớn thúc đẩy toàn bộ những sự-sống, toàn bộ sự hiện-hữu, và thậm chí toàn bộ thế-giới. Đó là nguồn-lực lớn nhất, năng-lượng lớn nhất trong thế giới. Theo Phật giáo, nguồn-lực thúc đẩy này không dừng lại khi xác thân ngưng hoạt động [chết], mà nó sẽ tiếp tục biểu hiện ở một dạng khác, tạo ra sự tái hiện-hữu được gọi là *sự tái-sinh* (ví dụ trong một dạng ‘thân’ vật chất hay phi vật chất khác).

Bây giờ một câu hỏi khác là: “*Nếu không có một cái gì một như một thực-thể hay thực-chất thường hằng bất biến như kiểu một Bản Ngã*” hay một ‘*Linh Hồn*’ (atman) thì cái gì sẽ đi tái hiện-hữu hay tái-sinh sau cái chết (của thân xác)?” Ngay chỗ này, để hiểu được thì chúng ta cần phải nói về *sự-sống hiện tại* đích thực là gì và nó đang liên tục trong hiện tại như thế nào.

Như chúng ta đã nói qua ở trên: cái mà chúng ta gọi là *sự-sống* thực ra chỉ là một *sự kết-hợp của năm Uẩn*, là một sự kết-hợp của các nguồn năng-lượng thuộc vật chất (thân) và thuộc tinh-thần (tâm). Và tất cả chúng thì *luôn luôn thay đổi liên tục*, chúng không bao giờ giống nhau trong hai khoảng-khắc kế tiếp nhau. Trong mỗi một khoảng-khắc, chúng được sinh ra và chết đi. Phật đã giảng rằng: “*Này các Tỳ kheo, mỗi khi các Uẩn khởi sinh, biến hoại và*

chết đi, là mỗi khoảng khắc chúng ta sinh ra, biến hoại và chết đi.”<sup>16</sup> Vì vậy, ngay trong cuộc sống hiện tại này, trong mọi khoảng-khắc chúng ta đều sinh ra và chết đi, và chúng ta cứ “liên-tục” như vậy. Nếu chúng ta đã hiểu ra rằng: trong kiếp sống hiện tại này, chúng ta liên-tục (sinh-diệt) mà không hề có một thực-thể thường hằng bất biến nào như kiểu một ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ (*atma*), thì tại sao chúng ta không thể hiểu ra rằng những nguồn-lực đó sẽ liên-tục (biểu hiện ở dạng khác) cũng không cần có một ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ thường hằng sau cái chết của thân thể?

Khi thân thể hết khả năng hoạt động, những nguồn-lực đó không chết theo thân-xác, chúng sẽ tiếp tục trong một hình-thái hay dạng khác mà chúng ta gọi là một “kiếp khác”. Trong một đứa bé sơ sinh, các căn về thân, tâm, và trí đều rất yếu ớt, nhưng chúng có trong chúng tiềm-năng sẽ tạo ra một người trưởng thành. Tương tự vậy, những nguồn-lực thuộc về vật chất và tâm thần đó, kết hợp thành một cái gọi là ‘cá thể’ hay ‘chúng sinh’, cũng có bên trong chúng năng-lực tiếp tục trong một hình-thái hay dạng mới, và phát triển dần dần nguồn-lực đó tới mức đầy đủ.

Bởi vì không có một thực thể thường hằng, cố định, bất biến nào, cho nên cũng không có một cái gì (là một, là giống hệt nhau) chuyển từ một khoảnh-khắc này sang một khoảnh-khắc kế tiếp nhau. Như vậy, hiển nhiên là cũng không có một cái gì thường

---

<sup>16</sup> Prmj I (PTS), trang 78: “*Khandhese jāyamānesu jiyamānesu miyamānesu ca khane khane ivam bhikkhu jāyase ca jiyase ca miyase ca.*”

Câu này được trích trong Tập Luận “*Paramatthajotikā*” và được cho là lời của chính Đức Phật. Nhưng cho đến bây giờ tác giả vẫn chưa tìm thấy nó nằm trong kinh nào của Kinh Tạng nguyên thủy. (Cho dù đây chỉ là câu luận giải, nhưng nó cũng đúng với tinh thần của Phật giáo; quý vị sẽ thấy như vậy khi đọc các câu kinh khác của Phật được trích dẫn).

hàng, cố định, bất biến (là một, là giống hệt nhau) được chuyển từ kiếp sống này qua một kiếp sống khác (như một cái ‘ngã’ hay ‘linh hồn’ biệt lập). *Sự-sống thực ra chỉ là một chuỗi liên-tục không gián đoạn của những thay-đổi trong từng mỗi khoảnh-khắc!* Thực là, chuỗi biến-đổi đó chẳng là gì cả, đó chỉ là sự chuyển-động, sự biến-chuyển của mọi thứ. Cũng như một ngọn lửa cháy suốt đêm: nó không phải là ‘cùng một lửa’ liên tục cháy mà cũng không phải là những lửa khác nhau. Một đứa trẻ lớn lên thành một người già 60 tuổi. Chắc chắn là người già 60 tuổi đó không phải là đứa bé đó, nhưng cũng không phải là người khác đứa bé đó.

Tương tự vậy, một người chết đi và được tái sinh ở nơi khác cũng không phải ‘cùng một người’ (trước khi chết), mà cũng không phải là một ‘người khác’ (*na ca so na ca año*). *Đó chỉ là sự liên-tục của những chuỗi giống nhau.* Sự khác nhau giữa chết và sống chỉ là một “*khoảnh-khắc ý-nghĩ*” (*sát-na niệm*: một thời khoảng ngắn nhất đủ cho một *ý-nghĩ* hay một *niệm* khởi lên trước khi chết, theo ni sư Trí Hải). Đó là “*khoảnh-khắc ý-nghĩ*” **cuối cùng** của kiếp này (khi chết) làm điều-kiện (duyên) tạo ra “*khoảnh-khắc ý-nghĩ*” **đầu tiên** của cái gọi là kiếp sau, mà đó thực ra chỉ là *sự liên-tục của những chuỗi giống nhau.*

Ngay trong sự-sống hiện tại của chúng ta cũng vậy, một khoảnh-khắc ý-nghĩ (*sát-na niệm*) này sẽ tạo điều-kiện (duyên) thành khoảnh-khắc ý-nghĩ tiếp theo. Như vậy, theo quan điểm của Phật giáo, sự chết không có gì là bí ẩn, và một người Phật tử không bao giờ còn phải canh cánh băn khoăn về vấn đề này nữa.

Như vậy: hễ khi nào còn dục-vọng muốn hiện-hữu và tái sinh thì vòng luân-hồi (*samsara*) còn liên tục. Vòng luân-hồi chỉ dừng lại khi cái nguồn-lực thúc đẩy nó [chính là dục-vọng] bị loại bỏ. Mà

muốn cắt đứt dục-vọng [diệt ái] phải tu tập loại Trí-Tuệ có thể nhìn thấu Thực Tại, Sự Thật, và Niết-bàn.





## Chương IV

### Diệu Đế Thứ Ba

(*Chân lý về Sự Chấm Dứt Khổ*)

Diệu Đế Thứ Ba là: có sự thoát khỏi, có sự tự do, có sự giải thoát khỏi sự “Khổ”. Đó là sự chấm-dứt sự liên tục của “Khổ”. Diệu Đế này là “chân lý” về sự Chấm-Dứt Khổ (*Dukkha-nirodha-ariyasacca*). Đó là Niết-bàn (*Nibbāna*).

Để chấm dứt sự *Khổ* một cách hoàn toàn thì rõ ràng chúng ta phải loại trừ tận gốc nguyên-nhân gây ra *Khổ*—đó chính là *Dục-Vọng* (*tanhā*) mà chúng ta mới thảo luận trong chương kể trước. Vì vậy, chữ *Niết-bàn* cũng được gọi là “*tanha-kkhaya*”: *sự tắt ngấm dục-vọng*, hay *sự diệt-ái*.

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

Chỉ có một cách trả lời hợp lý nhất đó là: Câu hỏi này không bao giờ có thể được trả lời cho được đầy đủ và thỏa đáng bằng ngôn ngữ, bởi vì ngôn ngữ của con người là quá nghèo nàn nên không thể diễn đạt cho được bản chất đích thực của Sự Thật Tuyệt Đối, đó là Niết-bàn.

Ngôn ngữ được tạo ra và sử dụng bởi con người chúng ta để diễn đạt những sự vật, sự việc, và ý tưởng theo cách trải nghiệm và

nhận thức của những giác-quan và tâm-trí của con người. Còn sự trải nghiệm siêu phàm siêu thế như sự trải nghiệm về Sự Thật Tuyệt Đối thì không thể nhận thức được bằng các giác-quan hay tâm-trí một cách dễ dàng. Do vậy, không thể có ngôn từ nào diễn tả được sự trải nghiệm tuyệt đối đó, cũng như con cá không thể có ngôn từ nào trong ngôn ngữ của nó để diễn tả về đất đai trên bờ (vì nó chưa bao giờ có trải nghiệm bước đi trên đất liền!).

Con rùa kể cho người bạn Cá rằng Rùa mới quay trở lại hồ nước sau một cuộc ‘đi bộ trên đất liền’. Cá liền nói: “À, ý của bạn là bạn đã ‘bơi’ phải không?”. Con Rùa cố gắng giải thích cho Cá là không thể nào ‘bơi’ trên đất liền được, vì đất là thể cứng, và ai cũng đi bộ trên mặt đất. Nhưng Cá thì cứ khẳng định rằng không thể tồn tại thứ gì như kiểu ‘mặt đất’ đó, nó phải là thể lỏng như nước hồ, có sóng, và ai cũng có thể bơi lặn trong đó. (Kiểu như: người phạm tục ở trần gian với những khái-niệm phạm tục mà muốn hiểu trạng thái siêu trần gian và vượt khỏi khái-niệm phạm tục thì đâu thể được. Người không chứng ngộ trạng thái Niết-bàn thì không thể hiểu Niết-bàn, cũng như Cá ở trong cảnh giới nước thì không thể hiểu cảnh giới trên mặt đất).

Ngôn từ chỉ là những biểu tượng dùng để thể hiện những sự vật và ý tưởng mà chúng ta biết được; nhưng những biểu tượng đó không và nhiều khi còn **không thể** chuyển tải bản chất đích thực của ngay cả những sự vật thông thường. Ngôn ngữ được xem là đánh lừa, làm lạc hướng con người nên con người khó mà có thể hiểu được Sự Thật chân như. Vì vậy, *Kinh Lăng Già* của Đại Thừa (*Lankavatara-sutra*) có ghi rằng: “*Kẻ ngu bị mắc bẫy trong ngôn từ, như con voi mắc lầy.*”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Kinh Lăng-Già* (Lanka Sutra), trang 113.

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

Do vậy, Niết-bàn đã thường được diễn tả bằng những ngôn từ ở dạng phủ định:<sup>2</sup> có lẽ đây là cách ít nguy hiểm hơn. Vì vậy, nó (Niết-bàn) thường được nói đến bằng chữ phủ định như: *Tanha-kkhaya* (sự tắt ngấm dục vọng, sự diệt-ái), *Asamkhata* (sự không còn điều-kiện, sự vô-vi), *Virāga* (sự hết tham-muôn; sự vắng-dục), *Nirodha* (sự chấm-dứt, sự diệt), *Nibbāna* (sự thôi-tắt, sự tắt-đi, sự tắt-ngấm).

+ Bây giờ chúng ta cùng xem xét một số lời định nghĩa và mô tả sau đây về Niết-bàn, như chúng được thấy ghi trong các kinh nguyên thủy Pāli:

— “(Niết-bàn) chính là sự chấm-dứt hoàn toàn “dục-vọng” đó (*tanhā*; sự thèm khát), sự từ-bỏ nó, sự buông-bỏ nó, sự giải-thoát khỏi nó, sự tách-ly khỏi nó.”<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Thực ra cũng có một số chữ mang nghĩa khẳng định đã được dùng để diễn tả *Niết Bàn*, ví dụ như: *Siva* (Sự mang lại điều lành), *Khema* (Sự an-toàn), *Suddhi* (Sự tinh-khiết, Sự thanh-tịnh), *Dipa* (Hòn đảo), *Sarama* (Nơi nương tựa), *Tana* (Sự Bảo vệ), *Para* (Bờ bên kia; Bể ngạn); *Santi* (Sự bình-an, Sự tĩnh-mặc).

- Có 33 chữ đồng nghĩa chỉ “*Niết-bàn*” trong chương *Liên-kết* “*Vô-Vi*” (*Asamkhata-samyutta*”, tức chương 43 của *Bộ Kinh Liên-Kết (SN)*). Hầu hết những chữ đó đều mang ý nghĩa ẩn dụ. (Các kinh SN 43:01—44, Quyển 4).

<sup>3</sup> Mhvg (Alutgama, 1922) trang 10; SV tr 421. Thật **lý thú** khi biết rằng định nghĩa về *Sự Diệt Khổ (Nirodha)* trong *Bài Thuyết Giảng Đầu Tiên* của Đức

— “Sự làm lằng-lộn mọi sự có điều-kiện (hết trạng thái hữu-vi, thành vô-vi), sự dẹp-bỏ mọi ô-nhiễm, sự tắt ngấm dục-vọng, sự giải-thoát, sự chấm-dứt, Niết-bàn”.<sup>4</sup>

— “Này các Tỳ kheo, cái gì là sự Vô-Vi [Tuyệt Đối]? (*Asamkhata*: sự không còn điều-kiện, sự không còn hữu-vi). Này các Tỳ kheo, đó là sự không-còn tham (*rāga-kkhayo*), sự không-còn sân (*dosa-kkhayo*), sự không-còn si (*moha-kkhayo*). Điều này gọi là sự Vô-Vi.”<sup>5</sup>

— “Này Rādhā, sự tắt-ngấm dục-vọng (*tanha-kkhayo*, ái diệt) là Niết-bàn.”<sup>6</sup>

— “Này các Tỳ kheo, trong tất cả các pháp, dù là hữu vi hay vô vi, thì trong đó tách-ly tham (*viraga*) là cao quý nhất. Để nói đó là, sự thoát-khỏi sự tự-ta (ngã mạn), sự tiêu-diệt dục-vọng<sup>7</sup> (ái tận), sự bùng-bỏ sự dính-chấp (phá thủ), sự cắt-đứt sự liên-tục, và sự tắt-bặt sự thêm-khát (hết dục), sự từ-bỏ, sự chấm-dứt, Niết-bàn.”<sup>8</sup>

— Khi có một du sĩ ngoại đạo (*parivrajaka*) hỏi Niết-bàn là gì, ngài Xá-Lợi-Phất, vị đệ tử lỗi lạc của Phật, cũng đã trả lời giống như định nghĩa về sự vô-vi (*asamkhata*) như Đức Phật đã nói (ở trên): đó là sự (tắt ngấm) không-còn tham, sự không-còn sân, sự không-còn si.

Phật tại khu Vườn Nai ở Sarnath không hề có chữ “*Niết-bàn*” nào cả, mặc dù định nghĩa của nó thì cũng có nghĩa đó (Niết-bàn)!

<sup>4</sup> S I, trang 136.

<sup>5</sup> Ibid IV, trang 359.

<sup>6</sup> Ibid III, trang 190.

<sup>7</sup> Ở đây, chữ gốc là *pipasa* có nghĩa là “sự thêm-khát”, tức dục-vọng.

<sup>8</sup> A (PTS) II, trang 34.

— “Sự tắt ngấm tham muốn, sự tắt ngấm sân hận, sự tắt ngấm si mê (*sự dập tắt Tham, Sân, Si*).”<sup>9</sup>

— “Sự dẹp-bỏ và tiêu-diệt tham-muốn và dục-vọng đối với Năm Uẩn bị dính-chấp (năm thủ uẩn): đó là sự chấm-dứt *Khổ*.”<sup>10</sup>

— “Sự chấm-dứt sự hiện-hữu (*bhavanirodha*) là Niết-bàn”.<sup>11</sup>

+ Và thêm nữa, khi nói về “*Niết-bàn*”, Đức Phật đã nói:

— “Này các Tỳ kheo, có những thứ không (còn) được sinh, không được sinh trưởng, không bị điều-kiện (vô vi). Nếu không có những thứ không (còn) được sinh, không được sinh trưởng, không bị điều-kiện (vô vi), thì sẽ không có lối-thoát cho những thứ (còn) được sinh, được sinh trưởng, và bị điều-kiện (hữu vi). Nhưng bởi vì có những thứ không (còn) được sinh, không được sinh trưởng, không bị điều-kiện (vô vi), nên có lối-thoát cho những thứ (còn) được sinh, được sinh trưởng, và bị điều-kiện (hữu vi).”<sup>12</sup>

— “Ở đây (trạng thái Niết-bàn), bốn yếu tố tứ đại đất, nước, lửa và gió không có chỗ; những ý niệm về chiều dài và rộng, sự tinh tế và thô sơ, sự xấu và tốt, tên (danh) và hình-thức (sắc) tất cả đều bị hủy diệt; không còn thế giới này hay cảnh giới nào; không còn sự đến, sự-đi, sự-đứng; không còn sự chết hay sự sống; không còn những đối-tượng giác quan.”<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> S (PTS) IV, trang 251.

<sup>10</sup> Lời của ngài Xá-Lợi-Phất (Sariputta). MI (PTS) trang 191.

<sup>11</sup> Lời của ngài Musila, một đệ tử khác của Đức Phật. S II (PTS) trang 117.

<sup>12</sup> Ud (Colombo, 1929) trang 129.

<sup>13</sup> Ibid, trang 128; D I (Colombo, 1929) trang 172.

Bởi vì *Niết-bàn* được diễn tả bằng thể “*phủ định*” như vậy, cho nên rất nhiều người nhầm tưởng rằng nó là phủ định, là tiêu cực và biểu lộ sự diệt-vong của bản ngã. *Niết-bàn* chắc chắn không phải là sự hủy-diệt cái ‘ngã’ hay cái ‘Ta’, bởi vì làm gì có cái ‘Ta’ hay bản ‘ngã’ nào để hủy diệt. Nếu có đi chăng nữa, thì đó là sự hủy-diệt cái *ảo-tưởng* (si mê), là sự hủy-diệt cái *ý tưởng sai lầm về cái ‘Ta’* (thân kiến, ngã kiến) mà thôi. Nếu nói rằng *Niết-bàn* là tiêu cực hay tích cực thì không đúng. Nhưng cái ý tưởng về nghĩa ‘tiêu cực’ hay ‘tích cực’ đều chỉ là tương đối (do so sánh mà có) và chúng đều thuộc phạm vi của hai mặt đối đãi, nhị nguyên. Những từ ngữ (đối đãi, nhị nguyên) đó không thể nào có thể được dùng để mô tả *Niết-bàn* hay *Sự Thật Tuyệt Đối* cho được, vì *Niết-bàn* và *Sự Thật Tuyệt Đối* vượt trên khỏi sự so sánh, đối đãi, nhị nguyên.

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

Vì vậy, “Niết-bàn”, *Mutti* hay *Vimutti*, *Sự Tự-Do Tuyệt Đối* là sự tự do *khỏi* mọi sự xấu-ác, *khỏi* tham, sân, si; sự thoát khỏi những điều thuộc về sự hai-mặt đối đãi, nhị nguyên, sự tương-đối, thời gian và không gian.

[+] Chúng ta có thể tìm thấy thêm ý-tưởng về “Niết-bàn” là *Sự-Thật Tuyệt Đối* trong bài kinh “*Phân Giải về Những Yếu-Tố*” (*Dhātu-vibhanga Sutta*; kinh Phân Biệt Giới, MN 140). Bài kinh rất quan trọng này đã được Phật nói cho tu sĩ **Pukkusāti** (như đã được kể trước đây trong Chương II), người mà Đức Phật gặp trong xưởng gốm vào cái đêm yên tĩnh đó, và lúc đó Phật đã nhận thấy anh ta là có trí và nhiệt thành. Rút ra đại ý một số điều cốt lõi trong bài thuyết giảng mà Phật đã nói cho Pukkusāti là như vậy:

“Này Tỳ kheo, một cá nhân này gồm có sáu yếu-tố (sáu giới): yếu-tố đất, yếu-tố nước, yếu-tố lửa (nhiệt), yếu-tố gió (khí), yếu-tố không gian, và yếu-tố thức ... Một người phân tích và hiểu đúng như chúng thực là: ‘Đây không phải ‘của-ta’, đây không phải là cái ‘ta’, đây không phải ‘bản ngã của ta’.’ Khi một người nhìn thấy, bằng trí-tuệ chánh đứng, đúng như nó thực là như vậy, người đó trở nên tỉnh-ngộ [không còn mê đắm] với những yếu-tố đó ... Một người hiểu: thức xuất hiện (sinh) và biến mất (diệt) như thế nào, những cảm-giác dễ chịu, khó chịu và trung tính xuất hiện (sinh) và biến mất (diệt) như thế nào ... Sau khi biết được như vậy, tâm người ấy được giải thoát. Rồi chỉ còn lại sự buông-xả (*upekkhā*), đã được thanh lọc và sáng tỏ ... và người đó có thể hướng (tâm) tới sự chứng đắc bất kỳ trạng thái tâm linh cao siêu nào, và người đó biết

sự buông-xả đó có thể kéo dài trong một thời gian rất lâu.”<sup>14</sup> Nhưng rồi người đó biết nghĩ:

“Nếu tôi hướng sự buông-xả này, đã được thanh lọc và sáng tỏ như vậy, tới không vô biên xứ và tu tập tâm của tôi theo đó, thì (cảnh xứ) này là có điều-kiện (hữu vi; *samkhatam*).”<sup>15</sup>

“Nếu tôi hướng sự buông-xả này, đã được thanh lọc và sáng tỏ như vậy, tới thức vô biên xứ (cảnh xứ của thức vô-biên) ... tới vô sở hữu xứ (cảnh xứ trống-không) ... tới phi tưởng phi phi tưởng xứ (cảnh xứ không có nhận-thức cũng không phải không còn nhận-thức) và tu tập tâm của tôi theo đó, thì (cảnh xứ) này là có điều-kiện (hữu vi; *samkhatam*).”

“(Cho nên) người đó không tạo tác điều-kiện (duyên) nào hay tạo ra sự cố-ý (tư, ý hành) nào hướng tới sự hiện-hữu hay sự phi hiện-hữu.”<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> (Chữ *Upekkha* = Upa: vô tư, -ikkha: thấy, nhìn): có nghĩa là: nhìn sự vật diễn tiến một cách vô tư; đó là sự xả-bỏ, sự buông-xả; đó là tâm tính thứ tư trong *Tứ Vô Lượng Tâm*: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Nhưng ở đây là chỉ sự buông-xả tinh khiết trong trạng thái tăng thiền định sắc giới thứ tư. Và “*kéo dài trong một thời gian rất lâu*” có nghĩa là người đó được tái sinh trong cảnh giới vô-sắc với tuổi thọ rất rất dài (20 hay 40 hay 60 ngàn đại-kiếp); nhưng do người đó biết đó cũng là cảnh giới có điều-kiện (hữu vi) và vô thường, hết tuổi thọ cũng bị tái sinh lại trong những cõi đầy đọa thấp hơn. Cho nên “*Nhưng rồi người đó nghĩ ...*”).

<sup>15</sup> Lưu ý, tất cả những trạng thái tâm linh và huyền vi (như các tầng chứng đắc thiền định), tuy có thể là thanh khiết và cao siêu, đều là *những sự tạo-tác của tâm*, còn bị chi phối bởi các điều-kiện (hữu vi, *samkhata*). Chúng không phải là một Thực Tại vô vi, không phải là Chân Lý (*sacca*).

<sup>16</sup> Điều này có nghĩa rằng người đó không tạo ra nghiệp mới, bởi vì giờ đây anh ta giải thoát khỏi dục-vọng, tham-muốn, sự cố-ý (tư).

“Vì người đó không tạo tác điều-kiện (duyên) nào hay tạo ra sự cố-ý (tư) nào hướng tới sự hiện-hữu hay sự phi hiện-hữu, cho nên người đó không dính-chấp (vô thủ) vào bất cứ thứ gì trong thế gian này. Khi người đó không dính-chấp gì, thì người đó không bị khích-động. Khi người đó không bị khích-động, thì người đó tự mình chứng ngộ Niết-bàn. Người đó hiểu như vậy: ‘*Sinh đã tận, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái hiện-hữu (tái sinh) nào nữa.*’<sup>17</sup>

“Bây giờ, nếu người đó cảm nhận một cảm-giác sướng ... khổ ... trung tính, người đó hiểu: ‘Nó là vô-thường; không có sự nắm giữ nó; không có sự thích thú nó.’ ... Người đó thấy tách-ly với chúng (không dính líu gì mình, *visamyutto*) ... Khi người đó hiểu: ‘Khi thân tan rã, cùng với sự kết thúc mạng sống, tất cả đều được cảm nhận, (nhưng) không còn được thích thú, sẽ trở nên nguội tắt ngay tại đây.’ ... giống như ngọn lửa sẽ tắt đi khi dầu cạn tim hết.

“Do vậy, một Tỳ kheo có được [trí-tuệ này] là có được *nền-tảng tối thượng là trí-tuệ*. Bởi vì, này Tỳ kheo, đây là loại trí-tuệ thánh thiện tối thượng, được gọi là, trí-biết về sự diệt-khổ hoàn toàn.

“Sự giải-thoát của người đó, được căn cứ trên sự-thật, là không thể lay chuyển. Bởi vì, này Tỳ kheo, điều gì là sai giả (*mosadhamma*) thì nó có bản chất đánh lừa, và thứ gì là không sai giả (*amosadhamma*) thì nó có bản chất không đánh lừa—đó là Niết-bàn. Bởi vậy một Tỳ kheo có được [sự-thật này] là có được *nền-tảng tối thượng là sự-thật*. Bởi vì, này Tỳ kheo, đây là sự-thật thánh thiện tối thượng (*paramam ariya-saccam*), được gọi là, Niết-bàn, có bản chất không đánh lừa.

---

<sup>17</sup> Có nghĩa lúc này người đó đã thành một A-la-hán.

+ Trong những lần thuyết giảng khác, Đức Phật trước sau cũng đều sử dụng từ “*Sự Thật*” để thay cho “*Niết-bàn*”:

“Ta sẽ dạy cho các thầy Sự Thật và Con Đường dẫn đến Sự Thật”<sup>18</sup>—thì ở đây nhất định chữ “*Sự Thật*” có nghĩa là “*Niết-bàn*”.

+ Bây giờ, Sự Thật Tuyệt Đối nghĩa là gì? Theo Phật giáo: “Sự Thật Tuyệt Đối là rằng: *không có điều gì là tuyệt đối trong thế giới, rằng mọi thứ đều là tương đối, có điều-kiện (hữu vi) và vô-thường; và rằng không có một thực-chất nào không thay đổi, thường hằng, tuyệt đối như kiểu một cái ‘Ta’ (bản ngã), một ‘Linh hồn’ hay một Atman nào ở bên trong hay bên ngoài.* Đây chính là Sự Thật Tuyệt Đối.

Đã là Sự Thật thì không bao giờ là phủ-định, mặc dù có một sự diễn đạt phổ biến như sự thật phủ định. Sự chứng ngộ Sự Thật này, tức là *nhìn thấy mọi sự “đúng như chúng thực là” (yathābhūtam)* chứ không còn ảo-tưởng hay vô-minh (*avijja*),<sup>19</sup> là *sự dập tắt dục-vọng (tanhākkhaya)*, và là *sự chấm-dứt (nirodha)* sự Khổ, đó là *Niết-bàn*.

Một điều thú vị và hữu ích để nhớ là: quan điểm của Phật giáo Đại thừa thì “*Niết-bàn là không khác với luân-hồi sinh tử (samsāra)*”.<sup>20</sup> Cũng như vậy, Niết-bàn hay luân-hồi sinh tử chỉ là một, tùy theo cách nhìn của bạn—là chủ-quan (*mê chấp*) hay khách-quan (*tỉnh ngộ*). Quan điểm này của Đại thừa có lẽ đã được

<sup>18</sup> S V (PTS), trang 369.

<sup>19</sup> Đối chiếu kinh *Lăng-Già* (Lanka), trang 200: “*Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là nhìn thấy trạng thái của mọi sự ‘đúng như chúng thực là.’*”

<sup>20</sup> Ngài Long Thọ (Nagarjuna) đã nói rõ rằng: “*Luân hồi sinh tử không gì khác với Niết Bàn và Niết Bàn không gì khác với Luân hồi sinh tử.*” (Madhya, Kari XXV, 19).

phát triển từ những ý-tưởng được thấy có trong các kinh Pāli của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) mà ta vừa thảo luận ngắn gọn kể trên.

Tuy nhiên, nếu nghĩ rằng Niết-bàn là kết quả tự nhiên của sự dập tắt dục-vọng thì lại là không đúng! Niết-bàn không phải là kết quả của bất cứ điều gì. Giả sử, nếu như Niết-bàn là một kết quả thì đúng lẽ nó phải là một quả của nhân (*theo lý nhân quả*); và nếu vậy thì theo lý nó là hữu-vi (*samkhata*), là một hệ quả tác động của một nhân mà có. Nhưng Niết-bàn không phải là nhân hay quả. Niết-bàn vượt ra ngoài lý nhân-quả. *Sự Thật (Chân Lý) thì không phải là một kết quả hay hệ quả của thứ gì. Niết-bàn thì không phải được tạo ra như một trạng thái tâm linh huyền vi giống như trạng thái các tầng thiền định hay sự định-tâm (jhana, hay samādhi). CHÂN LÝ LÀ CHÂN LÝ. NIẾT-BÀN LÀ NIẾT-BÀN. Điều duy nhất bạn có thể làm là nhìn-thấy nó, chứng ngộ nó.*

Có một Con Đường (đạo) dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn. Nhưng Niết-bàn không phải là kết quả của Con Đường này.<sup>21</sup> Bạn có thể leo lên núi theo một con-đường, nhưng ngọn núi không phải là kết quả hay là một cái gì do con-đường tạo ra. Bạn có thể nhìn thấy ánh sáng, nhưng ánh sáng không phải là kết quả của con mắt của bạn. (*Núi là như vậy. Ánh sáng là như vậy. Bạn phải leo lên đỉnh núi hoặc phải nhìn thấy ánh sáng. Dù bạn có leo hay nhìn, hoặc không leo không nhìn, thì núi vẫn là núi, ánh sáng vẫn là ánh sáng. Đó là Sự Thật, Chân Lý, là Hiện Thực chứ không phải là một kết quả của một sự ‘leo’ hay ‘nhìn’ nào cả.*)

---

<sup>21</sup> Một điều rất hữu ích nên nhớ: Trong *Chín Pháp Siêu Việt (navalo-kuttara-dhamma)*, Niết-bàn là siêu việt, vượt trên cả Thánh Đạo (maggā Đạo) và Thánh Quả (phala).

+ Nhiều người vẫn thường hỏi: Vậy sau Niết-bàn là đến cái gì? Câu hỏi này không thể nào nên đặt ra, bởi vì Niết-bàn là *Sự Thật Tột Cùng*. Và khi nó đã là Tột Cùng (tối hậu), thì chẳng có gì còn ở sau nó nữa. Nếu có bất cứ gì ở sau Niết-bàn, thì chính cái đó mới là Sự Thật Tột Cùng chứ không phải Niết-bàn.

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

*“Này Rāḍha, câu hỏi này không thể bắt được giới hạn của nó, (tức là câu hỏi này không hợp lý, ngoài lẽ). Một người sống đời tâm linh coi Niết-bàn như là cú nhảy cuối cùng [vào Sự Thật Tuyệt Đối] như là mục tiêu, là kết-cuộc tối hậu (của đời sống tâm linh đó).”*<sup>22</sup>

+ Một số diễn dịch phổ biến nhưng không đúng như: “Đức Phật nhập vào Niết-bàn” hay “Phật đã nhập Bát-Niết-bàn sau khi Phật mất” ... đã làm phát sinh rất nhiều sự tưởng-tượng và suy-đoán về Niết-bàn.<sup>23</sup>

Một khi bạn nghe “Đức Phật nhập vào Niết-bàn hay nhập Bát-Niết-bàn”, thì bạn sẽ coi Niết-bàn là một ‘trạng thái’ hay một ‘địa

<sup>22</sup> S III (PTS) trang 189.

<sup>23</sup> Nhiều người đã viết: “*sau Niết-bàn (Nibbana) của Đức Phật*” thay vì viết là: “*sau Bát-Niết-bàn (Parinibbana) của Đức Phật*”. Đúng ra, “*sau Niết Bàn (Nibbana) của Đức Phật*” thì không có nghĩa gì cả và cách diễn đạt này không có trong kinh văn Phật giáo. Trong các Tạng Kinh, lời diễn đạt luôn luôn là “*sau Bát-Niết-bàn của Đức Phật*” (tức là *sau khi Phật bát-niết-bàn=sau khi niết-bàn cuối cùng của Phật*).

hạt’, một ‘nước’, một ‘cõi’, hay một ‘cảnh giới’ mà ở đó có nhiều thứ hiện hữu, rồi sau đó bạn lại cố gắng hình dung tưởng tượng ra cái ‘cảnh giới’ đó theo ý nghĩa và khái niệm của thế gian mà bạn đang dùng ở trần gian bạn đang sống! Cách nói “*nhập*”, “*nhập vào Niết-bàn*” là hoàn toàn được ghi trong Ba Tạng Kinh Điển của Phật giáo nguyên thủy. Trong kinh văn Phật giáo không hề có chữ nào gọi là “*nhập*, hay *nhập vào Niết-bàn sau khi chết*”.

Có một chữ là “*Parinibbuto*” đã được dùng để chỉ về cái chết của một vị Phật hay vị A-la-hán đã chứng ngộ Niết-bàn, nhưng nó cũng không có nghĩa là “*nhập vào Niết-bàn*”. “*Parinibbuto*” chỉ có nghĩa là: “*hoàn toàn biến mất*”, “*hoàn toàn bị thổi tắt*”, hay “*hoàn toàn tắt ngấm*“, bởi vì Phật hay một vị A-la-hán không còn sự tái hiện-hữu sau khi chết. (*Parinibbana* (*bát niết-bàn*) có nghĩa đơn giản là ‘*Niết-bàn cuối cùng*’, chỉ sự niết-bàn của một A-la-hán khi chết.)

+ Rồi lại có câu hỏi khác được đặt ra là: “Điều gì xảy ra đối với một vị Phật hay một vị A-la-hán sau khi chết, sau *bát-Niết-bàn* (*parinibbana*)?” Câu hỏi này cũng thuộc diện những câu hỏi không được trả lời (*avyākata*).<sup>24</sup> Ngay cả khi Đức Phật nói về điều này, Phật muốn chỉ ra rằng không có ngôn từ nào trong vốn từ vựng của chúng ta có thể diễn tả được “điều gì” xảy ra đối với một vị A-la-hán sau khi chết.

Khi trả lời Vaccha, một du sĩ ngoại đạo, Phật nói rằng điều khoản “sinh” và “không sinh” không áp dụng cho vị A-la-hán bởi vì các uẩn ‘sắc, thọ, tưởng, hành, thức’ liên kết với “sinh” và

---

<sup>24</sup> S IV (PTS) trang 375.

“không sinh” đã hoàn toàn bị tiêu diệt và bùng bỏ tận gốc, không còn tái khởi sinh sau khi chết.<sup>25</sup>

Một vị A-la-hán sau khi chết thường được so sánh như là ‘một ngọn lửa tắt đi khi củi đốt đã cháy hết’, hay như ‘một ngọn đèn tắt đi khi dầu cạn, tim hết’.<sup>26</sup>

Ở đây cần phải hiểu một cách rõ ràng, rạch ròi, không nhầm lẫn rằng: Cái được ví với ngọn lửa hay ngọn đèn tắt đi cũng *không phải* là *Niết-bàn*, mà cái được ví với lửa tắt đi chính là cái ‘cá thể’ hay ‘con người’ được cấu thành bởi Năm Uẩn giờ đã chứng ngộ Niết-bàn. Điểm này cần được nhấn mạnh vì rất nhiều người, ngay cả một số học giả uyên bác, đã hiểu lầm và diễn dịch sai cái ‘*ví dụ để chỉ về Niết-bàn*’ này của Đức Phật. *Niết-bàn không bao giờ được so sánh với một ngọn lửa hay một ngọn đèn tắt đi!*

+ Một câu hỏi phổ biến nữa là: Nếu không có một cái ‘*Ta*’ hay một bản ‘*ngã*’ (*Atman*), thì ‘*ai*’ chứng ngộ Niết-bàn? Trước khi nói tiếp về *Niết-bàn*, chúng ta hãy tự hỏi một câu là: Nếu không có cái ‘*Ta*’, thì ‘*ai*’ đang nghĩ ngay bây giờ? Chúng ta đã biết được trước đây, rằng cái ý-nghĩ chính nó là người-nghĩ, rằng không có người-nghĩ đằng sau ý-nghĩ. Tương tự như vậy, chính “*trí-tuệ*” (*pañña*), chính “*sự chứng-ngộ*” chứng ngộ Niết-bàn. Không có bất cứ ‘*ai*’ đằng sau sự chứng ngộ đó.

Khi chúng ta thảo luận trong chương trước về *nguồn-gốc của Khổ* (*dukkha*) chúng ta đã thấy rằng, bất cứ thứ gì—dù là một sự vật, một sự sống, hay một hệ thống—nếu nó thuộc bản chất khởi-sinh, thì cũng có trong nó bản chất mầm móng của sự chấm-dứt.

---

<sup>25</sup> M I (PTS), trang 486.

<sup>26</sup> Ibid. I, trang 487; III trang 245; Sn (PTS), Volume.232 (trang 41).

(Cái gì có sinh là có diệt). Vậy bây giờ thì sự *Khổ* (*dukkha*), vòng luân-hồi (*samsāra*) đều có tính chất khởi-sinh, thì theo lý đó tự có tính chất biến-diệt. Sự *Khổ* (*dukkha*) khởi-sinh là do có *Dục-Vọng* (*tanhā*) gây ra, và nó chấm-dứt được là do có *Trí-Tuệ* (*pañña*). “*Dục-vọng*” và “*Trí-tuệ*” đều nằm trong Năm-Uẩn, như chúng ta đã biết trước đây.<sup>27</sup>

Như vậy, mầm mống khởi sinh chúng cũng nằm trong Năm-Uẩn và cũng như sự chấm-dứt của chúng cũng nằm trong Năm-Uẩn. Đây là ý nghĩa chân thực của lời Phật dạy:

“*Chính ngay trong thân dài một fathom này (fathom là đơn vị đo chiều dài, khoảng 1.82m), ta tuyên bố về thế giới, về sự khởi-sinh của thế giới, về sự chấm-dứt của thế giới, và về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt thế giới.*”<sup>28</sup>

Điều này có nghĩa rằng: tất cả bốn Sự Thật của Bốn Diệu Đế đều được tìm thấy trong Năm-Uẩn, nghĩa là *ngay bên trong ta*. [Ở đây, danh từ “*thế giới*” (*loka*) được Phật dùng thay cho danh từ *dukkha*: “*khổ*”]. Điều này cũng có nghĩa rằng, không có một thế-lực nào bên ngoài tạo ra sự khởi-sinh và sự chấm-dứt của *Khổ*. (Không có một năng lực tạo hóa nào sinh *Khổ* và diệt *Khổ*.)

Khi trí-tuệ được tu tập và phát triển theo Bốn Diệu Đế [đề tài này sẽ được thảo luận trong phần kế tiếp] thì trí-tuệ sẽ nhìn thấy được bí-mật của sự-sống, nhìn thấy thực-chất của mọi sự ‘*đúng như chúng thực là*’. Khi bí mật đã được khám phá, khi Sự Thật đã được nhìn thấy, thì tất cả những nguồn-lực [vốn đã mạnh mẽ tạo ra sự

---

<sup>27</sup> Xem trang nói về “*Hành Uẩn*” trước đây. (Dục-vọng và trí-tuệ đều thuộc những sự tạo-tác của tâm, là hành uẩn.)

<sup>28</sup> A (Colombo, 1929) trang 218.

liên-tục của vòng luân-hồi sinh-tử trong mê-tưởng vô-minh] sẽ trở nên vắng-lặng, không còn khả năng đề tạo tác nghiệp; bởi vì không còn mê-tưởng vô-minh nên không còn dục-vọng muốn liên-tục hiện-hữu nữa. Giống như một căn bệnh về tâm sẽ được chữa trị chấm dứt sau khi nguyên-nhân hay bí mật của căn bệnh tâm thần đó được khám phá và nhìn thấy bởi bệnh nhân đó.

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

Người đã chứng ngộ được Sự Thật, *Niết-bàn*, là người hạnh-phúc nhất thế gian. Người đó đã thoát khỏi “những ô-hợp”, những ám-muội, những sự bắt-an và sự trói-buộc gây phiền khổ cho con người. Người đó có được ‘sức-khỏe tâm’ hoàn hảo. Người đó không hối tiếc quá-khứ, không bận tâm về tương-lai, mà sống trọn vẹn trong hiện-tại.<sup>29</sup>

Do vậy, người đó trân trọng và vui sống mọi-sự theo một cảm-nhận tinh khiết nhất, không có sự tự mình phóng tâm này nọ. Người đó vui tươi, hoan hỷ, vui sống sự-sống thanh tịnh, với các giác-quan dễ chịu, không còn âu-lo, được tĩnh-lặng và bình-an.<sup>30</sup> Do người đó không-còn những sự tham, sân, si đầy ích kỷ, sự tự-ta (ngã mạn, ta-đây), sự tự-cao tự-đại, và tất cả những “ô-nhiễm” (lậu hoặc) khác, cho nên người đó trong-sạch (thanh tịnh) và hiền-từ (nhẹ nhàng), đầy lòng từ-bi bao quát, sự tử tế, sự thông cảm, sự thấu-hiểu và sự bao-dung. Sự phục-vụ của người đó cho tha nhân là

---

<sup>29</sup> S I (PTS) trang 5.

<sup>30</sup> M II (PTS) trang 121.

thanh-khiết nhất, vì người đó đã không còn ý-nghĩ nào về cái ‘Ta’ (đã phá ngã). Người đó không thu-nạp thêm gì, không tích-lũy thêm gì, ngay cả những thứ thuộc về tâm linh, bởi vì người đó đã thoát khỏi cái ảo tưởng về cái ‘Ta’ và đã thoát khỏi mọi ‘dục-vọng’ muốn trở-thành này nọ.

+ Niết-bàn vượt trên mọi ngôn từ của nhị nguyên và so sánh đối đãi. Nó vượt khỏi những quan-niệm của chúng ta về xấu tốt, đúng sai, hiện-hữu hay không hiện-hữu, có hay không có. Ngay cả chữ “hạnh-phúc” (*sukha*) được dùng để mô tả Niết-bàn cũng hoàn toàn mang một nghĩa khác biệt ở đây (so với nghĩa phàm thường thế gian của nó). Thầy Xá-Lợi-Phất có lần đã nói: “*Này các đạo hữu, Niết-bàn là hạnh phúc! Niết-bàn là hạnh phúc!*”. Khi đó thầy Udāyi mới hỏi lại: “*Nhưng, này thầy Xá-Lợi-Phất, làm sao có hạnh-phúc gì khi không còn cảm-giác?*” Câu trả lời của ngài Xá-Lợi-Phất, thâm thúy về mặt triết học và vượt khỏi trên sự hiểu-biết phàm thường, như sau: “*Chính cái sự không còn cảm-giác đó mới là hạnh-phúc!*”

+ Niết-bàn vượt khỏi những logic và lý giải (*atakkāvacara*). Tuy nhiên, nhiều lúc chúng ta tham gia vào [thường chỉ như là trò tiêu khiển vô ích của trí thức hàn lâm] những thảo luận đầy tính suy đoán về Niết-bàn, về Sự Thật Tột Cùng hay Sự Thật, thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được nó theo cách lý sự đó. Một đứa bé trong nhà trẻ thì không nên tranh cãi về *Thuyết Tương Đối* (một học thuyết nổi tiếng của nhà bác học Einstein). Thay vì vậy, nếu cậu bé cứ nên theo đuổi sự học tập của mình một cách kiên-nhẫn và chuyên-cần, một ngày nào đó cậu ta sẽ hiểu được *Thuyết Tương Đối* cao siêu đó.

Niết-bàn chỉ “*được chứng ngộ bởi những người có trí ngay bên trong họ*” (*paccattam veditabbo viññūhi*). Nếu chúng ta đi theo *Con*

*Đường* (Đạo) một cách kiên-nhẫn, với sự chuyên-cần, cùng với sự nỗ-lực (tinh tấn), tu tập và thanh lọc bản thân một cách nhiệt thành, và đạt tới những chứng-đắc tâm linh cần thiết (như những tầng thiền định, những thánh đạo và thánh quả), thì một ngày nào đó chúng ta có thể tự mình chứng ngộ Niết-bàn ngay bên trong mình—không cần bây giờ cứ làm khổ tâm mình bằng những ngôn từ đánh đố và cao siêu (về Niết-bàn) như vậy.

+ Và bây giờ, chúng ta hãy bước qua phần *Con-Đường* dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn (Diệu Đế về Đạo).



## Chương V

### Diệu Đế Thứ Tư

(*Chân lý về Con Đường Chánh Đạo*)

Diệu Đế Thứ Tư là “chân lý” về *Con-Đường dẫn đến Sự Chấm-Dứt Khổ* (*Dukkha-Nirodha-Gāminipatipadā-Ariyasacca*). Con-đường này được gọi là “*Con Đường Trung Đạo*” (*Majjhimā Patipadā*), bởi vì nó tránh được hai cực đoan:

(1) Một cực đoan là luôn luôn đi tìm hạnh-phúc trong những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), đó là cách “*thấp hèn, tầm thường và không lợi lạc và là cách của những người tầm thường.*”

(2) Cực đoan thứ hai là đi tìm hạnh-phúc thông qua sự hành-xác, chịu đựng nhiều hình thức khổ hạnh khác nhau, đó là cách chỉ “*mang lại đau đớn, không đáng phải làm và không lợi lạc.*”

Tự mình đã trải qua hai cực đoan này và nhận thấy rằng những cách đó đều là vô-ích, rồi bằng những trải-nghiệm tự thân sau đó, Đức Phật đã khám phá ra *Con Đường Trung Đạo* đưa đến “*tâm-nhìn và sự hiểu-biết để dẫn đến sự Tĩnh-Lặng (định), sự Minh-Sát (tuệ), sự Giác-Ngộ, Niết-bàn.*”

Con Đường Trung Đạo này cũng thường được gọi là *Bát Thánh Đạo* (*Ariya-atthangika-Magga*), nghĩa là con-đường tám-phần thánh thiện, bởi vì nó bao gồm tám chi phần tu tập, như sau:

- (1) Chánh-kiến (*sammaditthi*): cách-nhìn đúng đắn.
- (2) Chánh tư-duy (*sammāsankappa*): ý-định đúng đắn.
- (3) Chánh-ngữ (*sammavaca*): Lời-nói đúng đắn.

- (4) Chánh-nghiệp (*sammakammât*): Hành-động đúng đắn.
- (5) Chánh-mạng (*sammapajiva*): Sự mưu-sinh đúng đắn.
- (6) Chánh tinh-tân (*sammayama*): Sự nỗ-lực đúng đắn.
- (7) Chánh-niệm (*sammasatti*): Sự chú-tâm đúng đắn.
- (8) Chánh-định (*sammasamadhi*): Sự định-tâm đúng đắn.

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

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

Tám phần đó nhằm mục đích để tu tập và hoàn thiện “**ba mangel trọng yếu**” của sự nghiệp tu-tập thân và tâm của Phật giáo. Đó là:

(I) Mangel GIỚI-HẠNH (*Sila*, **Giới**),

(II) Mangel THIỀN-ĐỊNH (*Samādhi*, **Định**), và

(III) Mảng TRÍ-TUỆ (*Panna*, **Tuệ**).<sup>1</sup>

**(I) – GIỚI-HẠNH (*Sila*):**

Giới-Hạnh về đạo đức được xây dựng dựa trên những khái niệm rộng lớn về tâm-Từ (từ ái, thương mến) và tâm-Bi (bi mẫn, trắc ẩn, tha thương) quảng đại dành cho tất cả chúng-sinh, mà Đức Phật đã coi là nền tảng giáo lý của Phật giáo.

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

Theo đạo Phật, để đạt đến một con người hoàn thiện, người tu cần phải tu tập cùng lúc 02 phẩm-tính. Một là tâm Bi-Mẫn (*karunā*) và một khác là Trí-Tuệ (*pañña*). Ở đây, lòng Bi-Mẫn thể hiện cho tình yêu thương, sự bố thí, sự tử tế, lòng khoan dung và những phẩm chất cao cả tương tự về mặt tình cảm hay từ trái tim; trong khi đó Trí-Tuệ thì thể hiện cho mặt trí thức hay những phẩm chất thuộc về tâm trí.

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

---

<sup>1</sup> M I (PTS), tr.301.

Vì thế, muốn là một người hoàn thiện, bạn cần phải phát triển cả hai mặt song song. Đó là mục tiêu lối sống của đạo Phật: mà trong đó, Trí-Tuệ và tâm Bi-Mẫn liên quan mật thiết không rời nhau, như chúng ta sẽ nhận thấy ở phần sau. (Vì vậy chúng ta thường tôn kính và tưởng niệm Đức Phật và các vị Bồ-tát là những bậc Đại Trí và Đại Bi).

Bây giờ, thứ nhất, Giới Hạnh (*Sila*), được dựa trên tâm-Từ và tâm-Bi (như đã nêu trên), gọi tắt là Từ-Bi, bao gồm 03 chi phần của Bát Thánh Đạo, đó là: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (tức là phần số 3, 4 và 5 trong danh sách ở trên).

**(a) Chánh Ngữ:** có nghĩa là sự kiêng cử:

(1) Không nói dối nói láo

(2) Không nói xấu sau lưng người khác, không nói lời vu khống, không nói lời làm tức giận, gây thù hận, gây bất hòa, mất đoàn kết giữa người này với người khác hoặc giữa các nhóm người hay các đoàn thể khác nhau,

(3) Không nói lời gắt gỏng, nạt nộ, gay gắt, hỗn láo, vô phép, ma mãnh, và si nhục,

(4) Không nói chuyện tầm phào, nói chuyện tán dóc, nói chuyện vô tích sự, nói lời nhảm nhí, nói để đùa cợt đùa giỡn.

*Khi một người kiêng cử nói dối nói láo, không nói lời độc ác gắt gỏng, không nói lời tầm phào vô ích như trên thì tự nhiên người đó sẽ chỉ nói đúng sự thật, chỉ nói lời lẽ thân thiện và nhân từ, dễ mến, nhẹ nhàng, có nghĩa và có ích.*

Một người không nên phát biểu bất cần, nói chuyện phi thời: Lời nói phải đúng nơi và đúng lúc. Nếu một người không thể nói

được những lời tốt đẹp, có ích thì tốt hơn người đó nên giữ “sự im-lặng thánh thiện”.

**(b) Chánh Nghiệp:** là hành-động đúng đắn, nhắm đến mục đích là nâng cao, gìn giữ những giá trị thuộc về đạo đức, danh dự và sự bình an. Chánh nghiệp khuyên rằng chúng ta nên kiên cữ hành động sát sinh, không giết hại; không gian cấp, không buôn gian bán lận, bắt lương; không gian dâm ngoại tình; và giúp đỡ mọi người hướng về cuộc sống bình an và danh dự một cách đúng đắn.

**(c) Chánh Mạng:** là sự mưu-sinh đúng đắn, có nghĩa là một người nên tránh vì mưu sinh cuộc sống mà làm những công việc có nguy hại đến người khác, ví dụ như việc buôn bán vũ khí, buôn bán rượu bia, thức uống độc hại, chất độc, việc gây hại tàn sát sinh vật, hoặc làm những nghề lừa đảo, gạt gẫm... và nên sống bằng công việc nghề nghiệp chân chính, có danh dự, không tội lỗi và lương thiện để không làm nguy hại đến người khác và những sinh vật khác. Chúng ta nên hiểu rõ đạo Phật hết mục phản đối chiến tranh, cho nên đạo Phật tuyên bố rằng việc buôn bán vũ trang và vũ khí giết người là một nghề nghiệp thất đức và bất chính.

Ba chi phần Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp trong Bát Thánh Đạo lập thành phần **Giới-Hạnh** về đạo đức (*sila*). Chúng ta nên nhận thức rõ, Giới Hạnh về đạo đức trong đạo Phật là nhằm mục đích mang lại cuộc sống hạnh-phúc và bình-an cho mình, cho người, và xã hội. Giới-hạnh về đạo đức này được xem là **nền tảng không thể thiếu** được để tiến tới được những trình độ giác ngộ tâm linh cao hơn. Không thể nào có được sự tu tập tâm linh nếu nó không có dựa vào Giới-hạnh là nền tảng đạo đức này.

Chúng ta dễ thấy rằng: **Năm-Giới**, là năm giới-hạnh *tối thiểu* cần phải kiên cữ và tuân giữ dành cho Phật tử Phật tử tại gia.

Năm-Giới này cũng đều nằm trong Giới-Hạnh, tức nằm trong 03 chi phần Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp này của Bát Thánh Đạo.

## (II) — THIỀN ĐỊNH (*Samādhi*):

Kế tiếp, thứ hai, là phần Tu Tập Tâm, nó gồm có 03 chi phần của Bát Thánh Đạo, đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định (số 6, 7 và 8 trong danh sách ở trên).

**(a) Chánh Tinh Tấn:** là sự nỗ-lực đúng đắn:

(1) Để ngăn chặn, không cho những điều xấu-ác và bất-thiện khởi sinh trong tâm;

(2) Để loại bỏ, diệt trừ những điều xấu-ác và bất-thiện đã khởi sinh trong tâm. Và cùng lúc:

(3) Để làm khởi sinh, để tạo ra những điều tốt-thiện chưa có trong tâm;

(4) Để phát huy, phát triển và hoàn thiện những điều tốt-thiện đã có trong tâm.

**(b) Chánh Niệm:** là sự chú-tâm đúng đắn, là luôn ý thức hay thường biết một cách liên tục (cộng với sự rõ-biết hay tỉnh-giác), là chú ý, để ý, hay chú tâm về:

(1) Những hành-vi của Thân (*kāya*).

(2) Những Cảm-Giác (*vedanā*),

(3) Những hành-vi của Tâm (*citta*), và

(4) Những hiện-tượng thuộc tâm (như ý-tưởng, ý-nghĩ, quan-niệm, sự-việc ... được gọi chung là các pháp, *dhamma*).

-Về **Thân**: Việc tu tập “sự chú-tâm vào hơi-thở ra vào” hay còn gọi là “sự chánh-niệm vào hơi-thở ra vào” (*anāpānasati*) là một

trong những phương pháp tu tập được biết đến nhiều nhất; nó kết nối với thân, để tu tập cái tâm.

+ Cũng có nhiều phương cách khác để tu tập *sự chú-tâm* hay *sự chánh-niệm* liên quan tới thân, đó là những phương pháp thiền quán về thân.

-Về **Cảm-Giác** (thọ): Đối với những sự cảm-nhận và cảm-giác (thọ), chúng ta nên ý-thức biết về tất cả những dạng cảm-nhận và cảm-giác: dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính, và về cách chúng khởi sinh và biến diệt bên trong mình.

-Về **Tâm**: Đối với những hành-vi của tâm, chúng ta nên ý-thức rõ tâm của mình đang có *tham* hay không; đang có *sân* hay không; đang có *si* hay không ... vân vân. Theo cách này người tu ý-thức biết về mọi sự chuyển động của tâm, và về cách chúng khởi sinh và biến diệt bên trong mình.

-Về **Những Hiện-Tượng Thuộc Tâm** (pháp): Đối với những ý-tưởng, ý-nghĩ, quan-niệm về những sự việc hay hiện-tượng (các pháp), chúng ta nên biết bản-chất của chúng, về cách chúng khởi sinh và biến diệt trong tâm mình, về cách chúng được tu tập, cách chúng bị không chế, và cách chúng bị phá bỏ như thế nào...

(*Thân, Những Cảm-Giác, Tâm, và Những Hiện-tượng thuộc Tâm là bốn nền-tảng để chánh-niệm như đã được một cách chi tiết và đầy đủ trong bài kinh “Những Nền Tảng Chánh Niệm” (kinh Niệm Xứ, Satipatthāna-sutta).*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Xem Chương VII, về “Thiền”.

Độc giả nên đọc nhiều hơn về sự giảng giải về thiền chánh-niệm bởi Đức Phật trong bài kinh nổi tiếng này này. Cũng có các sách hướng dẫn về *Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm* bởi các nhà sư thiền sư như: Ajahn Chah, Mahasi Sayadaw, Ajahn Sumedha, Analayo, Nyanaponika Thera, Sujiva, Upandita ...

Cùng người dịch cũng có bộ 03 sách giảng giải về thiền tập bằng ngôn ngữ thông thường bởi thiền sư người Tích Lan Bhante Gunarantana có tên: “*Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”, “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”, và “*Chánh-Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”.

**(c) Chánh Định:** là sự định-tâm đúng đắn, là yếu tố thứ ba và cuối cùng thuộc NHÓM “*Thiền Định*” của Bát Thánh Đạo. Tu tập thiền-định là để đạt đến trạng thái chánh-định, tức sự định-tâm sâu, để dẫn tới cả tầng thiền định (*jhana, dhyāna*).

(1) Trong trạng thái *tầng thiền định thứ nhất* (Nhất Thiền), những tham-muốn si mê và một số ý-nghĩ không lành mạnh như (05 chướng ngại): nhục-dục, sự ác-ý, ‘sự sợ đờ-đẫn và buồn-ngủ’ (hôn trầm), ‘sự bất-an và hồi-tiếc’ (trạo hồi), và ‘sự nghi-ngờ’ đã được loại bỏ. Và niềm hân-hoan và hạnh-phúc (hỷ lạc) thì được duy trì, cùng với một số hành-vi khác của tâm.

(2) Trong trạng thái *tầng thiền định thứ hai* (Nhị Thiền), tất cả mọi hành-vi thuộc trí-thức đều bị khống chế; sự vắng-lặng và “sự hợp nhất của tâm” (tâm nhất điểm) được phát triển. Và những cảm-nhận hỷ và lạc vẫn được duy trì.

(3) Trong trạng thái *tăng thiên định thứ ba* (Tam Thiên), cảm nhận hân-hoan (hỷ), là yếu tố năng động nhất, biến mất; cảm nhận sự hạnh-phúc (lạc) thì vẫn còn cùng với sự buông-xả (xả).

(4) Trong trạng thái *tăng thiên định thứ tư* (Tứ Thiên), những sự hạnh-phúc (lạc) và khổ đều biến mất, không còn sướng hay khổ gì nữa, chỉ còn lại sự buông-xả tinh khiết của tâm và sự rõ-biết (tỉnh giác).

Và như vậy, theo NHÓM “*Thiền-Định*” này, tâm được huấn luyện, được kỷ luật, và được tu tập thông qua Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

### (III) — TRÍ-TUỆ (*Panna*):

Hai chi phần còn lại là Chánh Tư Duy và Chánh Kiến sẽ tạo thành NHÓM “*Trí-Tuệ*” (*Panna*) của Bát Thánh Đạo.

**(a) Chánh Tư Duy:** là ý-định đúng đắn hay sự suy-nghĩ đúng đắn. Đây là chỉ về những ý-nghĩ từ-bỏ và phi ích-kỷ; ý-nghĩ về sự từ-ái thương mến và bất bạo lực dành cho tất cả chúng sinh. Một điều thú vị và rất quan trọng ở đây là sự buông-bỏ một cách không vị-kỷ, sự từ-ái, và sự bất bạo lực lại được gom vào NHÓM “*Trí-Tuệ*” này. Điều đó cho thấy rõ ràng, trí-tuệ thì phải được tạo ra cùng với những phẩm hạnh cao đẹp, và rằng tất cả những tư tưởng tham-dục ích kỷ, sự ác-ý, sự thù-ghét và bạo-lực đơn giản là kết-quả sự *thiếu trí-tuệ*, *sự vô-trí* trong đời sống cá nhân, xã hội, và cả chính trị.

**(b) Chánh Kiến:** là cách-nhìn đúng đắn, là sự nhìn-thấy mọi sự vật hiện tượng “*đúng như chúng thực là*”, và *Bốn Diệu Đế* của Phật giáo thì giải thích mọi sự “*đúng như chúng thực là*”. Do vậy, đối với những người tu theo Phật giáo, *chánh-kiến* được định nghĩa là

*sự hiểu-biết Tứ Diệu Đế*. Sự hiểu-biết này là loại trí-tuệ cao nhất nhìn thấy Hiện Thực Tột Cùng.

Theo Phật giáo, có 02 loại hiểu-biết: (1) cái chúng ta thường gọi chung là **sự-biết** hay kiến thức hay trí thức được học và tích lũy trong trí nhớ, là sự hiểu biết thuộc về trí thức về một vấn đề (sự việc, chủ đề, chuyên môn...) dựa theo như những thông tin và dữ liệu đã được học hay được giáo dục (trong đời sống xã hội). Cái này được gọi là “**sự hiểu biết tùy theo**” (*anubodha: tùy theo thông tin, dữ liệu, tùy theo giáo dục, do học mà có*). Sự hiểu-biết này là chưa thâm sâu theo Phật giáo – (*Đây là trí hữu-sự*).

Sự hiểu-biết hay trí-biết thực sự thâm sâu là *sự thâm-nhập* (*pavedha*), tức là thấy biết một sự vật hiện tượng đúng bản chất bên trong của nó, chứ không phải theo tên gọi hay nhãn hiệu của nó hay khái niệm về nó. *Sự thâm-nhập này có thể đạt được khi tâm đã trong-sạch, không còn những ô-nhiễm, và đã được phát triển hoàn toàn nhờ vào Thiền tập* – (*Đây là trí vô-sự*).<sup>3</sup>

Từ những trình bày ngắn gọn này về con đường *Bát Thánh Đạo*, chúng ta thấy được cách sống mà mỗi cá nhân chúng ta nên làm theo, nên thực hành theo, và tu tập theo. Đó là sự “tự kỷ luật” hay tự giới-hạn về *thân, lời-nói*, và *tâm* (hành-động, lời-nói, tâm-ý); đó là sự tự tu dưỡng và tự thanh lọc chính mình. Điều này là không liên quan gì đến đức tin, sự cầu nguyện, thờ phụng, hay nghi lễ cúng bái nào hết. Theo nghĩa đó, *Con Đường Đạo* không liên quan gì đến những gì thường được gọi là ‘thuộc về tôn giáo, thuộc về tín ngưỡng’. Nó chỉ là một “*con-đường*” dẫn đến sự giác-ngộ, sự nhìn-thấy Thực Tại Tột Cùng, để mình được hoàn toàn tự-do, hạnh-

---

<sup>3</sup> Vism (PTS), tr.510.

phúc và bình-an nhờ việc hoàn thiện về mặt đạo-đức, tâm-linh và trí-tuệ.

Ở những nước Phật giáo cũng có những phong tục và nghi lễ đơn giản và đẹp mắt được tổ chức vào những dịp có hội lễ để tưởng niệm về Đức Phật. Nhưng những nghi lễ và phong tục này là *không liên quan gì nhiều* đến “con đường *Bát Thánh Đạo* đích thực” mà Phật đã chỉ dạy. Nhưng, những phong tục và lễ nghi đó cũng có giá trị làm thỏa mãn một số nhu cầu và tình cảm tôn giáo của những người còn sơ cơ (họ chưa tiến bộ nhiều về trí-tuệ tâm linh) và giúp cho họ dần dần đi hướng theo con đường Chánh Đạo đó của Phật.

\* \* \* \* \*

## Tóm Tắt & Thực Hành

Về *Bốn Diệu Đế*, chúng ta có 04 bốn-phận để thực hành là:

(1) Diệu Đế Thứ Nhất là “*Sự Khổ*” (*dukkha*), là bản chất của sự sống, sự khổ đau; những sự buồn sâu và những vui sướng; sự bất toàn hảo và bất toại nguyện; sự vô-thường và sự không bền-lâu.

► Đối với Diệu Đế Thứ Nhất này, bốn phận của người tu là phải *hoàn-toàn hiểu* (*pariññeyya*) về nó. [*KHỔ CẦN PHẢI HIỂU!*]

(2) Diệu Đế Thứ Hai là “*Nguồn-gốc Khổ*” (*dukkha-samudaya*), chính là **Dục-vọng**, đi kèm với những si-mê, những ô-nhiễm và bất-tịnh khác. Chỉ hiểu biết chân lý này thì vẫn chưa đủ.

► Đối với Diệu Đế Thứ Hai, bốn phận của người tu là phải loại-bỏ nó, diệt trừ và nhổ bỏ tận gốc của nó (*pahātabba*). [*NGUỒN-GỐC KHỔ CẦN PHẢI DIỆT!*].

(3) Diệụ Đế Thứ Ba là “*Sự Chấm-Dứt Khổ*” (*dukkha-nirodha*), đây là sự Diệt Khổ; là đạt đến Niết-bàn, Chân Lý Tuyệt Đối, Thực Tại Tột Cùng.

► Đối với Diệụ Đế Thứ Ba, bốn phận của người tu là tự mình chứng ngộ nó (*sacchikātabba*). [*SỰ DIỆT-KHỔ CẦN PHẢI CHỨNG NGỘ!*].

(4) Diệụ Đế Thứ Tư là “*Bát Thánh Đạo* là con đường gồm 08 phần tu tập để giúp dẫn đến sự chấm-dứt khổ, dẫn đến Niết-bàn”. Nếu chỉ có kiến thức hiểu biết về Con Đường Đạo thì cũng không làm được gì.

► Đối với Diệụ Đế Thứ Tư, bốn phận của người tu là phải thực hành, phải tu tập *một cách đúng đắn* (*bhāvetabba*) theo “Con Đường Đạo”.<sup>4</sup> [*ĐẠO CẦN PHẢI TU!*].

---

<sup>4</sup> Mhvg. (Alutgama, 1922), tr.10.



## Chương VI

### Triết Lý Vô-Ngã

(*Anatta*)

Cái thường được gọi là ‘linh hồn’, ‘bản ngã’, cái ‘Ta’ thì được gọi trong tiếng Phạn là *Ātman*, được cho là một thực thể thường hằng, biệt lập và tuyệt đối; nó được cho là bất biến, là không thay đổi... trong thế giới hiện tượng luôn luôn thay đổi.

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

Theo những tôn giáo khác thì ‘linh hồn’ sẽ trải qua nhiều kiếp sống nữa cho đến khi nó hoàn toàn được thanh lọc trong sạch và cuối cùng sẽ được hòa hợp trở về với thượng đế hay đấng trời Phạm Thiên (*Brahman*), hòa chung với cái gọi là ‘linh hồn phổ quát’, tức ‘đại ngã’ (*Ātman*), nơi mà nó bắt nguồn trước đó. Họ cho rằng ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ này ở trong ‘con người’ chính là ‘chủ thể’, là cái ‘người nghĩ’ của những ý-nghĩ, là ‘người cảm thụ’ những cảm-giác và cũng chính là người nhận những phần thưởng và hình phạt tùy theo những hành-động tốt và xấu mình gây ra. Quan niệm như vậy được gọi là “tư tưởng về bản-ngã” (ngã kiến, thuyết linh hồn).

Phật giáo là học thuyết duy nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại phủ nhận sự tồn tại của cái gọi là ‘linh hồn’, ‘bản ngã’ hay *Ātman* như vậy. Theo giáo lý của Đức Phật, ý tưởng về ngã là một niềm tin sai lầm và đầy tưởng tượng, vì *nó không có một thực-tại tương ứng*; và nó tạo ra nhiều suy nghĩ tai hại về cái ‘Ta’ và cái ‘của-Ta’, làm phát sinh những tham-muốn và dục-vọng ích kỷ cho cái ‘Ta’, tạo ra những sự dính mắc, chấp thủ, sân hận và ác ý (đối với cho người khác), sự tự cao, tự đại, kiêu hãnh, chủ nghĩa vị kỷ (về cái ‘Ta’, vì cái ‘Ta’), những thứ ô-nhiễm và bất tịnh, và nhiều vấn đề khó khổ cần phải giải quyết. Nó là nguồn-gốc của mọi phiền-khổ rắc-rối trong thế gian, từ những xung đột cá nhân cho đến những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia. Nói tóm lại, **chính cái quan-niệm sai lầm này là nguồn-gốc của mọi điều xấu ác trên thế gian này.**

Về tâm lý học, có 02 ý-tưởng đã ăn sâu vào con tâm thức người, đó: sự tự bảo-vệ và tự bảo-tồn (cái Ta).

- Để ‘tự bảo vệ’, con người đã sáng tạo ra đấng ‘Thượng Đế’ để dựa vào đó con người được (Thượng Đế) bảo vệ, che chở an toàn, được an ninh, giống như một đứa trẻ phụ thuộc vào sự che chở của cha mẹ vậy.

- Để ‘tự bảo tồn’, con người nghĩ ra ý tưởng về một ‘linh hồn bất tử’, một ‘bản ngã’ (*Ātman*) để có thể được sống mãi, trường tồn, bất diệt, truyền kiếp.

- Vì do sự vô-minh, sự yếu-đuối, sự sợ-hãi và tham-muốn, con người đã cần có 02 điều đó để làm yên ủi bản thân mình. Rồi lâu dần lâu dần sau đó, con người đã bám-chặt và chấp-thủ vào 02 điều đó một cách sâu nặng và mê tín.

Giáo lý của Đức Phật không ủng hộ sự vô-minh, sự yếu-đuối, sự sợ-hãi và sự tham-muốn này, mà ngược lại Phật giáo chỉ muốn giúp con người đạt đến sự giác-ngộ *bằng cách loại bỏ và diệt trừ những bản-tính này*, bùng bỏ sạch gốc rễ của chúng. Theo Phật giáo, ý tưởng của chúng ta về ‘Thượng Đế’ và ‘linh hồn’ là sai lầm và trống rỗng. Mặc dù 02 ý tưởng đó đã được phát triển cao sâu lớn lao thành những học-thuyết và tôn-giáo, nhưng tất cả chúng đều là những phóng đại cực kỳ tinh vi của trí óc, được khoác bởi chiếc áo của những từ ngữ đầy tính triết lý và siêu hình phức tạp.

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

Đức Phật biết điều này rất rõ. Đúng vậy, Phật đã từng nói rằng giáo lý của Phật là loại “*giáo lý ngược dòng*” (*patisotagāmi*), tức là đi ngược lại với những dục-vọng, tham-muốn ích kỷ, (và thói-tâm) của con người. Trong 04 tuần ngay sau khi Giác-Ngộ, Phật đã ngồi dưới gốc cây Bô-Đề (*Cây banyan*), Phật đã tự nghĩ với chính mình rằng:

*“Ta đã chứng ngộ được Sự Thật này, nó thật sâu sắc, khó nhìn thấy ... chỉ có thể hiểu được bởi những người có trí ... Những người bị chế ngự bởi những si-mê và bị bao phủ bởi bầu tối vô-minh thì không thể nào thấy Sự Thật, bởi vì nó ngược-dòng, nó cao ngời, sâu sắc, tinh tế, và khó thấu hiểu được.”*

Và với ý nghĩ này trong tâm trí của Phật, Phật đã do dự rằng liệu chỉ là vô ích nếu Phật cố đi truyền đạt giảng giải cho thế gian về Sự Thật và Chân Lý mà Phật mới chứng ngộ. Sau đó, Đức Phật đã liên tưởng đến thế gian như một hồ sen: trong một hồ sen có rất

nhiều hoa sen đang ở trong nước, những hoa sen khác thì đang ở trên mặt nước; có những hoa sen đã vượt lên trên mặt nước và không còn dính nước bùn dơ. Tương tự như vậy, thế gian này có nhiều hạng người với nhiều trình độ hiểu biết khác nhau. Một số người sẽ hiểu được Chân Lý. Vì vậy, Đức Phật đã quyết định giảng dạy Chân Lý đó.<sup>1</sup>

Học thuyết Vô-Ngã (*Anatta*) là kết quả tự nhiên, là hệ luận tất yếu của *sự phân tích về Năm Uẩn* và “*sự khởi-sinh tùy thuộc*” (*paticca-samuppāda*, lý duyên-khởi).<sup>2</sup>

Như chúng ta đã hiểu trước đây, trong phần thảo luận về Diệu Đế Thứ Nhất – Khổ (*dukkha*), chúng ta gọi một ‘sự-sống’ hay một ‘cá thể sống’ hay một ‘con người’ là do Năm Uẩn kết hợp thành, và sau khi phân tích và xem xét kỹ năm uẩn này, chúng ta thấy không có cái gì đằng sau chúng để có thể được gọi là cái “*Ta*”, hay là một bản ‘*ngã*’ (*Ātman*), hay là bất kỳ một ‘cái gì’ biệt lập, cố định, trường tồn, và bất biến cả.

Đó là phương pháp **phân tích**. Kết quả tương tự khi chúng ta xem xét qua giáo lý “*Sự khởi-sinh tùy thuộc*” bằng phương pháp **tổng hợp**, mà theo đó không có gì trên thế giới này là tuyệt đối cả. Mọi thứ đều có điều-kiện (hữu vi, do duyên hợp mà có) đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau (tương quan và tương tức). Đây có thể gọi như một “*Thuyết Tương Đối*” của Phật giáo.

Trước khi đi vào vấn đề Vô-Ngã một cách đúng đắn, chúng ta cần có một ý niệm sơ lược về “*Sự khởi-sinh tùy thuộc*”. Nguyên lý

<sup>1</sup> Mhvg. (Alutgama, 1922), từ trang 4; MI (PTS), từ trang 167.

<sup>2</sup> Sẽ được giải thích ở những trang sau.

của học thuyết này được tóm tắt trong một công thức gồm 04 dòng như sau:

Vì cái này có, cái kia có.

Vì cái này sinh, cái kia sinh.

Vì cái này không có, cái kia không có.

Vì cái này diệt, cái kia diệt.

(*imasmim sati idamhoti*).

(*imassuppāda idam uppajjati*).

(*imasmim asati idam na hoti*).

(*imassa nirodhā idam niujhāti*).<sup>3</sup>

Dựa theo nguyên lý về tính điều-kiện, dựa theo sự liên quan và phụ thuộc lẫn nhau (tương quan và tương tức) này, toàn bộ *sự hiện-hữu*, sự liên tục sự sống, và sự chấm dứt sự sống, đã được giải thích bằng một công thức chi tiết gọi là Vòng Duyên-Khởi và Vòng Nhân-Duyên (*Paticca-samuppāda*)— gồm có 12 yếu tố nhân-duyên như sau:

### 1. Do có Vô-Minh nên sinh Hành

(Hành là những sự tạo-tác cố-ý, cũng đồng nghĩa nghiệp. Những hành-vi tạo tác có thể tốt, xấu hay trung tính. Hành có thể ở trong ba dạng: thân hành, khẩu hành, và tâm hành).

---

<sup>3</sup> M III (PTS), trang 63, S II (PTS), trang 28, 95.

(Viết theo luận thức hiện đại:

Khi A có, thì B có.

Khi A sinh, thì B sinh.

Khi A không có, thì B không có.

Khi A diệt, thì B diệt.)

## **2. Do có Hành nên sinh Thức**

(Thức làm nền tảng một sự sống mới. Thức này ‘đi vào’ bụng mẹ. Thức lựa chọn cha mẹ tùy theo Hành (nghiệp) tốt xấu được tích lũy trong những kiếp trước).

## **3. Do có Thức nên sinh phần Danh-Sắc**

(Danh là yếu tố thuộc tâm thần; sắc là yếu tố vật chất thuộc thân, do năm Uẩn kết hợp tạo thành).

## **4. Do có phần Danh-Sắc nên sinh Sáu Căn**

(Phần Danh-Sắc làm điều-kiện (duyên) khởi sinh 06 cơ-sở cảm-nhận bên trong (sáu nội xứ, sáu giác-quan, sáu căn) để ‘tiếp xúc’ với 06 cơ-sở cảm-nhận bên ngoài (sáu đối-tượng giác quan, sáu trần).

## **5. Do có Sáu Căn nên sinh ra sự Tiếp-Xúc**

(Là tiếp-xúc với sáu đối-tượng bên ngoài).

## **6. Do có Tiếp-Xúc nên sinh Cảm-Giác**

(Khi các giác-quan thuộc thân như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân tiếp-xúc với những hình-sắc, âm-thanh, mùi-hương, mùi-vị, đối-tượng chạm-xúc thì khởi sinh những cảm-giác ở thân, và khi giác-quan thứ sáu là tâm tiếp-xúc với những đối-tượng của nó thì khởi sinh cảm-giác ở tâm).

## **7. Do có Cảm-Giác nên sinh Dục-Vọng**

(Khi có cảm-giác sướng khổ thì khởi sinh ý-muốn, sự thèm-muốn, dục-vọng).

## **8. Do có Dục-Vọng nên sinh ra Dính-Chấp**

(Vì có dục-vọng, nên ‘con người’ dính chấp theo những thứ là đối-tượng của dục-vọng).

### **9. Do có sự Dính-Chấp nên dẫn đến sự Trở-Thành**

(Đó là tiến trình ‘trở thành’ này nọ, tức là hình thành sự hiện-hữu, hay có thể gọi tăng là sự hiện-hữu (bhava). Đây là nhân trực tiếp của sự tái-sinh và sinh-ra sau đó).

### **10. Do có sự Trở-Thành nên dẫn đến sự Sinh-Ra**

(Có sự ‘trở-thành’ hay sự ‘hiện-hữu’ thì kết quả của nó là có sự sinh ra cái ‘cá thể’ hiện-hữu đó. Sự sinh-ra là sự ra đời hẳn hoi).

### **11. Do có sự Sinh-Ra nên có sự Già-Chết ...**

(Sauk hi sinh ra là bắt đầu tiến trình lớn lên và già đi và chết; và trong suốt tiến trình đó có sự đau khổ, sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng...)

Nguyên văn tiếng Pāli:

*Avijjāpaccayā samkhārā  
Samkhārapaccayā vinnānam  
Viññānapaccayā nāmarūpam  
Nāmarūpappaccayā salāya-tanam  
Salāyatanappaccayā phasso  
Phassappaccayā vedanā  
Vedanāpaccayā tanhā  
Tanhāpaccayā upādānam  
Upādānapaccayā bhavo  
Bhavappaccayā jāti  
Jātipaccayā jarāmaranam ...*

Bản tiếng Hán-Việt (Ni Sư Trí Hải dịch) như sau:

Vô minh duyên Hành  
Hành duyên Thức

*Thức duyên Danh Sắc  
Danh sắc duyên Lục Nhập  
Lục Nhập duyên Xúc  
Xúc duyên Thọ  
Thọ duyên Ái  
Ái duyên Thủ  
Thủ duyên Hữu  
Hữu duyên Sinh  
Sinh duyên Lão, Tử...*

+ Đây là **cách thức** mà một ‘*sự sống*’ đã khởi sinh, ‘*sống*’, và liên tục. Đây là chiều “*khởi-sinh*” của vòng *Duyên-Khởi*. Nếu đảo ngược công thức lại sẽ đi đến “*sự chấm-dứt*” của tiến trình, tức là “*chiều hoàn-diệt*” của nó:

1. Khi Vô-Minh chấm dứt, thì Hành chấm-dứt;
2. Khi Hành chấm dứt, thì Thức chấm-dứt:

.....

11. Khi Sự Sinh chấm dứt, thì sự Già-Chết, sự đau khổ, sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng chấm dứt.

► Lưu ý một điều quan trọng là:

*“Những yếu-tố (mắc xích) của vòng Duyên-Khởi này vừa bị điều-kiện (bị tác động, do duyên tác động; paticcasamuppanna) vừa làm điều-kiện (tác động, duyên; paticcasamuppāda)”*.<sup>4</sup>

(Nói cách khác, mỗi yếu-tố của vòng Duyên-Khởi vừa được tạo ra bởi nhân-duyên, nhưng nó cũng là nhân-duyên tác động làm khởi sinh yếu-tố kế tiếp).

---

<sup>4</sup> Vism (PTS), trang 517.

► Vì vậy, tất cả chúng là liên quan với nhau (tương quan), phụ thuộc vào nhau (tương tức) và kết nối lẫn nhau, và không có cái nào là tuyệt đối hay tồn tại độc lập. Chính vì lý này nên Phật giáo không chấp nhận cái nào là nguyên-nhân thứ nhất cả, như ta đã học ở chương trước.<sup>5</sup>

► Nhưng vòng *Duyên-Khởi* nên được xem là một **vòng tròn** (là một chuỗi mắc xích giáp-vòng) chứ không phải là một chuỗi mắc xích hai-đầu.<sup>6</sup>

Vấn đề “*Ý Chí Tự Do*” chiếm một chỗ đứng quan trọng trong hệ tư tưởng và triết học phương Tây. Nhưng theo học thuyết *Duyên-Khởi*, khái niệm “*ý chí tự do*” đó không được và không thể được đặt ra trong triết học Phật giáo. Nếu tất cả mọi sự-sống (hiện hữu) là sự liên quan lẫn nhau (tương quan), là tùy thuộc những điều-kiện (tùy duyên) và phụ thuộc lẫn nhau (tương tức) như vậy, thì làm sao có riêng cái ‘*ý chí*’ có thể được “*tự do*” hay “*độc lập*” một mình cho được?

Vì “*Ý-Chi*” hay *ý-muốn* hay *sự cố-ý* (tư, *cetana*) cũng nằm trong đồng *Những Sự Tạo-Tác Cố-Ý*, tức *Hành-Uẩn* (*samkhāra-khandha*), nó cũng dạng tương tự như những ý-nghĩ, ý-tưởng khác, chúng đều do điều-kiện mà có, tùy thuộc nhân-duyên tác động mà khởi sinh (*paticca-samuppanna*). Cái được gọi là ‘*Tự Do*’ thì bản thân nó trong thế giới này cũng không phải là tự do tuyệt đối. Nó cũng tùy thuộc những điều-kiện mà khởi sinh và do vậy cũng chỉ là

---

<sup>5</sup> Coi Chương III.

<sup>6</sup> Vì giới hạn quyển sách nhỏ này nên không thể bàn luận nhiều hơn về học thuyết *quan trọng nhất* này của Phật giáo. Một quyển nghiên cứu mang tính phê-bình và so-sánh rất chi tiết về chủ-đề này sẽ được ấn hành sắp tới đây bởi cùng tác giả (tức thầy Rahula Wapola).

tương đối. Dĩ nhiên là có cái “*Ý-Chí Tự Do*” như vậy: tương đối và tùy thuộc nhân-duyên, chứ không thể có một “*Ý-Chí Tự Do*” tuyệt đối không bị tùy thuộc theo các điều-kiện nhân duyên. (Tất cả mọi sự đều là những pháp hữu-vi, kể cả những ý-nghĩ, ý-chí...)

Không có thứ gì là tuyệt đối tự do trong thế giới này, dù là vật chất hay thuộc tinh thần, bởi vì mọi thứ đều tùy-duyên và đều là tương quan với nhau. Nếu “*Ý Chí Tự Do*” hàm nghĩa nói về một ‘loại ý-chí’ không phụ thuộc vào những điều-kiện, không phụ thuộc vào lý nhân-quả, thì loại ‘ý-chí’ đó là không thực sự tồn tại. Làm sao mà có được một ý-chí [hay bất cứ thứ gì thuộc về dạng đó] mà có thể tự khởi sinh mà không có các điều-kiện tác thành, hoặc có thể tự đứng ngoài vòng quy-luật nhân-quả trong khi tất cả mọi sự-sống và hiện-hữu đều phụ thuộc vào những điều-kiện tác động của lẫn nhau và liên quan với nhau. Ở đây cần nói lại, ý tưởng về “*Ý-Chí Tự Do*” về gốc gác là có liên hệ với cái tư tưởng về ‘thượng đế’, về ‘linh hồn’, ‘công lý’ và ‘thường phật’. Không chỉ riêng cái ‘*Ý-Chí Tự Do*’ đã không phải là tự do, mà ngay cái cái *ý-tưởng* về cái ‘*Ý-Chí Tự Do*’ đó cũng không phải là tự do; *ý-tưởng* đó cũng do các điều-kiện tác động mà có.

Theo học thuyết “*Duyên-Khởi*” này, cũng như theo “*sự phân-tích sâu về Năm Uẩn*”, thì ý tưởng về một ‘bản thể’ biệt lập, trường tồn, bất biến ở bên trong hay bên ngoài ‘con người’, dù nó được gọi là ‘Bản Ngã’ (*Ātman*), cái ‘Ta’, ‘linh hồn’ ... thì cũng chỉ là một niềm-tin sai lầm, một sự phóng-đại của trí não. Đây chính là học thuyết Vô-Ngã, học thuyết “*Không Có Linh Hồn*” của Phật Giáo.

Để tránh nhầm lẫn, ở đây nên nhắc rằng có hai loại sự-thật: Sự-thật theo quy ước truyền thống của thế gian, còn gọi là **Tục-đế**

(*sammuti-sacca*, (Phạn) *samvrti-satya*) và *Sự-thật Tột Cùng*, còn gọi là **Chân-đế** (*paramatthasacca*, (Phạn) *paramārtha-satya*).<sup>7</sup> Trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta dùng những cách diễn đạt như ‘Tôi’, ‘anh’, ‘chị’, ‘người’ nọ, ‘người’ kia... thì không đến nỗi là chúng ta đang nói sai, nhưng đúng thực theo “sự-thật tột cùng” thì không có cái ‘Tôi’, cái ‘ta’, cái ‘chị’, hay cái ‘người’ nào như vậy. Nhưng đó là cách chúng ta đang nói theo quy ước của thế gian (**Tục-đế**). Cái ‘Tôi’, ‘anh’, ‘chị’... là những cách diễn đạt theo quy ước của thế gian trong cuộc sống văn minh loài người. Nhưng *Sự-thật Tột Cùng* là không có cái ‘tôi’, hay một ‘cá nhân’ (‘anh’, ‘em’, ‘chị’...) nào cả, cũng không có một ‘thực thể’ hay ‘danh tánh’ nào (như ‘linh hồn’) nào cả. *Sự-Thật Tột Cùng* này là **Chân-đế**.

Như trong kinh “*Đại Thừa Nhập Lăng Già*” (*Mahāyāna-sutrāṅkārā*) có ghi:

“*Một con người (pudagala) nên được xem là chỉ tồn tại trong sự giả danh (prajnapati, do quy ước, của thế gian), chứ không phải là có trong thực-tại [tức không phải là một ‘thực-thể’ biệt lập: dravya].*”<sup>8</sup>

Học giả H. Von Glasenapp đã viết về chủ đề Vô-Ngã (*Anatta*) trong bài tham luận được in trên tập chí “*Trung Đạo*” của Phật giáo như sau:

“*Sự phủ nhận sự tồn tại của một Bản Ngã (Ātman) có hữu bất biến là đặc điểm chung của hai hệ thống giáo lý Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại thừa, và bởi vậy, không có lý do gì để cho rằng sự truyền thừa của Phật giáo, vốn hoàn toàn đồng nhất về*

---

<sup>7</sup> Sāraṭha II (PTS), trang 77.

<sup>8</sup> Mahāyānasutrāṅkārā (kinh “*Đại Thừa Nhập Lăng già*”), XVIII 92.

quan-điểm này, là đã đi trệch hướng so với những giáo lý chính thống của Đức Phật.”<sup>9</sup>

Cho nên, thật đáng tò mò và không hiểu tại sao có một số học giả<sup>10</sup> vẫn cố gắng một cách vô ích để đưa cái ý tưởng về ‘bản-ngã’ vào trong giáo lý của Đức Phật, điều đó hoàn toàn trái ngược với tinh thần của Phật giáo.

Những học giả này kính trọng, ngưỡng mộ và tôn vinh Đức Phật và Giáo Lý của Phật. Họ tôn vinh Phật giáo. Nhưng họ đã không thể nào hình dung nổi rằng Đức Phật, người mà họ cho là một nhà tư tưởng sâu sắc và minh bạch nhất, đã từ chối sự tồn tại của một ‘bản-ngã’ (như một ‘linh hồn’ biệt lập, cố định), cái mà họ rất cần có. Một cách không ý thức, họ không biết rằng họ đang cố tìm ‘sự ủng-hộ’ của Đức Phật cho cái nhu cầu có được một sự hiện-hữu bất diệt *trong một cái Ngã* – Dĩ nhiên không phải trong một cái *ngã* nhỏ bé cá nhân với một chữ *n* nhỏ, mà trong cái *Ngã* lớn với một chữ *N* lớn.

Tốt hơn, chúng ta nên thẳng thắn nói rằng người đời vốn tin vào ‘linh hồn’, tin vào ‘bản-ngã’ (*Ātman*). Hoặc là người đời có thể nghĩ rằng Đức Phật đã hoàn toàn sai khi phủ nhận sự tồn tại của ‘bản-ngã’. (Cứ như vậy cũng được; chín người mười ý). Nhưng có một điều chắc chắn là: sẽ vô-ích cho bất kỳ ai muốn đưa vào Phật

<sup>9</sup> H. Von Glasenapp, trong bài tham luận “*Vedanta và Buddhism*” (Triết lý Vệ-đà và Phật giáo) viết về vấn đề *Vô-Ngã (Anatta)* được in trong tạp chí *Trung-Đạo (The Middle-Way)* tháng Hai, 1957, trang 154.

<sup>10</sup> Có nhiều học giả như vậy, bao gồm Bà tiến sĩ Phật học Rhys Davids và một số người khác. Coi thêm các sách của Bà Rhys Davids: *Gotama the Man* (Cò-Đàm, Một Nhân Văn), *Sakya or Buddhist Origins* (Thích-Ca hay Nguyên thủy Phật giáo), *A Manual of Buddhism* (Cẩm Nang Phật giáo), *What was the Original Buddhism* (Phật giáo Nguyên Thủy là gì)...

giáo những ý-tưởng mà Đức Phật đã không bao giờ chấp nhận, những ý-tưởng mà chúng ta đã chưa bao giờ thấy có ghi trong các Tàng Kinh cổ xưa chính thống của Phật giáo.

Những tôn giáo tin vào ‘Thượng Đế’ và ‘Linh Hồn’ không giữ bí-mật gì về hai ý-tưởng này, mà ngược lại, họ còn tuyên thuyết về hai danh từ đó một cách thường xuyên và lặp đi lặp lại bằng những từ ngữ hùng hồn. Nếu Đức Phật đã từng chấp nhận hai khái-niệm này (đó là ‘Thượng đế’ và ‘Linh hồn’, vốn dĩ nhiên là rất “quan trọng” và “cần thiết” trong tất cả các tôn giáo), thì chắc chắn Đức Phật đã tuyên bố một cách công khai cho mọi người đều biết, công khai cách mà Phật đã công khai thuyết giảng về những chủ-đề giáo lý khác mọi người hiểu, chứ Phật không phải sợ cái gì mà phải che dấu cái điều “quan trọng” và “cần thiết” đó để dẫn tới hậu quả là đến tận ngày nay không ai khám phá ra được, sau suốt 25 thế kỷ trôi qua kể từ ngày Đức Phật từ giã thế gian.

Người đời trở nên lo lắng hoang mang với ý-nghĩ rằng: “nếu như giáo lý của Đức Phật về Vô-Ngã là đúng, thì cái ‘Ngã’ (hay linh hồn) họ đã có [do tưởng tượng] sẽ bị hủy diệt.” Đức Phật không phải không biết về điều đó. (Phật biết sau này người ta sẽ nghĩ và sợ như vậy).

- Có lần một Tỳ kheo đã hỏi Đức Phật:

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

*“Có đó thầy”, Đức Phật trả lời, “Một người có quan-điểm sau đây: ‘Vũ trụ ấy chính là Ātman (Đại Ngã), tôi sẽ là nó sau khi chết, thường hằng, bất diệt, trường tồn, bất biến, và tôi sẽ tồn tại như vậy đến bất tận.’ Người đó nghe Như Lai hay những đệ tử của Như*

Lai giảng giải về giáo pháp nhằm đến sự phá-hủy hoàn toàn quan-điểm mang tính phỏng đoán... nhằm đến việc dập-tắt “dục-vọng”, nhằm đến sự từ-bỏ, sự chấm-dứt, Niết-bàn. Rồi người đó suy nghĩ: “Ta sẽ bị tiêu diệt, ta sẽ bị hủy diệt, ta sẽ không còn nữa.” Vì vậy, người đó khóc than, lo lắng cho bản thân mình, rên siết, đấm ngực và than khóc, và trở nên hoang-mang. “Vậy đó, này Tỳ kheo, đúng là có trường hợp người ta phải bị đau khổ day dứt khi không tìm thấy một cái gì đó thường hằng ở bên trong mình.”<sup>11</sup>

- Có lúc ở nơi khác thì Đức Phật nói rằng:

“Này các Tỳ kheo, cái ý-tưởng là ‘Tôi có thể không còn (là Ta)’, ‘Tôi có thể không có (cái Ta)’ đã làm kinh sợ những người phạm phu không được chỉ dạy.”<sup>12</sup>

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

Tuy nhiên, lập luận này không đứng vững được, vì 02 lý do sau đây:

(1) Thứ nhất, theo giáo lý của Đức Phật, một ‘sự-sống’ hay một ‘con người’ được cấu thành bởi Năm Uẩn như vậy, và không còn có gì khác nữa. Không có khi nào khác hay bất kỳ chỗ nào khác

---

<sup>11</sup> M I (PTS), trang 136-13

<sup>12</sup> Được trích trong MA II (PTS), trang 112

Đức Phật nói rằng còn có bất cứ thứ gì ngoài Năm Uẩn trong một ‘sự sống’, trong một con người.

(2) Thứ hai, Đức Phật đã nhiều lần, bằng những ngôn từ nhất quán và một cách tuyệt đối, từ chối sự tồn tại của *Ātman*, Linh hồn, Bản Ngã, và cái ‘Ta’ ở bên trong hay bên ngoài một ‘con người’ hay ở bất cứ chỗ nào trong vũ trụ này.

- Chúng ta hãy lấy một số ví dụ để thấy rõ:

Trong kinh *Pháp Cú*, có 03 dòng kệ vô cùng quan-trọng và cốt-lõi của giáo lý của Đức Phật. Đó là Kệ số 5, 6, và 7 trong Phẩm XX (tức các bài kệ số 277, 278 và 279).

Hai dòng kệ đầu ghi rằng:

**“Tất cả mọi pháp hữu-vi đều vô-thường”** (*Sabbe SAMKHĀRĀ aniccā*). Những gì có điều-kiện đều là vô-thường. Và:

**“Tất cả mọi pháp hữu-vi đều là khổ”** (*Sabbe SAMKHĀRĀ dukkhā*). Những gì có điều-kiện đều thuộc về sự khổ, dukkha.

Và dòng kệ thứ ba ghi rằng:

**“Tất cả mọi pháp đều vô-ngã”** (*Sabbe DHAMMĀ anattā*). *Tất cả mọi sự-vật hiện-tượng mọi thứ đều không có ngã, là vô-ngã*.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Trong quyển “*The Buddha’s Path of Virtue*”, Nxb Adyra, Madras, Ấn-Độ, 1929, trang 69, học giả F.L. Woodward đã dịch chữ *dhammā* (pháp) ở đây qua tiếng Anh là: “*All states compounded*” (Tất cả những trạng thái do kết hợp mà có – tức những pháp hữu-vi) là hoàn toàn sai nghĩa. Chữ “*Tất cả những thứ được kết-hợp*” có nghĩa là “*Tất cả các pháp hữu-vi*” (*samkhāra*), chứ không phải nghĩa là nói chung *tất cả mọi pháp* (*dhammā*), và chữ “*Sabbe Dhamma*” có nghĩa là: “*Tất cả mọi pháp*”. *Dhammā* nghĩa là pháp, các pháp nói chung (chứ không chỉ riêng những pháp hữu-vi).

Chúng ta quan sát kỹ càng, trong 02 dòng kệ đầu chủ-từ là chữ “*samkhārā*” (pháp hữu-vi, những thứ do điều-kiện mà có) đã được dùng. Nhưng ở dòng kệ thứ ba, chủ-từ là chữ “*dhammā*” (pháp) đã được dùng. Tại sao ở dòng kệ thứ ba không dùng luôn chữ *samkhārā* (pháp hữu-vi) như ở 2 dòng kệ đầu, và tại sao lại thay thế bằng chữ *dhammā* (pháp)? Đây là chính chỗ tháo gỡ để nhìn ra lý vô-ngã này là “bao trùm”.

Chữ *samkhāra* (pháp hữu-vi)<sup>14</sup> là chỉ tất cả những thứ có điều-kiện, gồm cả Năm Uẩn và những sự vật, hiện tượng hay trạng thái có điều-kiện (hữu vi) mà có, bao gồm cả các thứ thuộc vật-chất (sắc) và về tâm-thần (danh). Giả sử như dòng kệ thứ ba mà ghi rằng: ‘*Sabbe SAMKHĀRĀ anattā*’ (Tất cả mọi các pháp hữu-vi đều vô ngã) thì lúc đó người ta mới có thể nghĩ và suy ra rằng: ‘Cho dù những pháp-hữu vi là vô-ngã, thì có thể vẫn tồn tại cái ‘Ngã’ ở bên ngoài những pháp hữu-vi, ở bên ngoài Năm-Uẩn.’ ► Do vậy, để tránh sự hiểu lầm này, Đức Phật đã dùng chữ *dhammā* ở dòng kệ thứ ba. (Tức là tất cả mọi thứ trong thế gian đều vô-ngã, không ngoại trừ thứ nào).

Chữ *dhamma* (pháp) mang nghĩa rộng lớn, bao trùm hơn chữ *samkhārā* (pháp hữu-vi). Tất cả mọi thứ dù ở bên trong hay bên ngoài vũ trụ, dù tốt hay xấu, dù là hữu-vi (có điều-kiện) hay vô-vi (vô điều-kiện), dù là tương đối hay tuyệt đối ... tất cả đều nằm trong chữ *dhammā* (pháp) này.

---

<sup>14</sup> *Samkhāra* trong Năm Uẩn có nghĩa tập hợp các “Hành” (những sự tạo-tác cố-ý). Nhưng ở đây nó có lại có nghĩa bao hàm những thứ có điều-kiện, tức những pháp hữu-vi, bao gồm cả Năm Uẩn. Chữ *samkhāra* có nghĩa khác nhau như vậy tùy theo những ngữ cảnh khác nhau. Coi chú thích <sup>13</sup>.

(Nói cách khác, khi đã nói “tất cả các pháp” hay “tất cả mọi pháp” thì đã bao gồm tất cả mọi thứ, kể cả những pháp hữu-vi và vô-vi, dù bất cứ ở đâu, dù ở bên trong hay bên ngoài thế giới thân-tâm).

Vì vậy, mệnh đề: “**Sabbe DHAMMĀ anattā**” (Tất cả mọi pháp đều vô-ngã) có nghĩa là tất cả mọi sự mọi thứ ... không có ngã, không có *Ātman*, dù là ở bên trong hay bên ngoài Năm-Uẩn hay bất cứ chỗ nào.<sup>15</sup>

Điều này có nghĩa rằng, theo Phật giáo Nguyên thủy, không có một cái ‘Ngã’ nào trong một ‘cá thể’ hay một ‘con người’ (*puggala*), và trong **tất cả mọi thứ** (*dhamma*) hữu-vi và vô-vi.

Phật giáo Đại thừa vẫn giữ nguyên quan-điểm này, không hề có một chút khác biệt nào, như họ cũng đã nhấn mạnh trong chữ *dharma-nairātmya* (pháp không) trong giáo lý của họ.

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

“Này các Tỳ kheo, chấp nhận một thuyết linh-hồn (*Attavāda*, Thuyết Hữu-Ngã) chẳng khác nào là chấp nhận nó không phát sinh sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng. Nhưng này các Tỳ kheo, các thầy có thấy một thuyết linh-hồn nào mà khi chấp nhận nó, sẽ không còn phát sinh sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng như vậy không?.”

“Chắc chắn không có, thưa Thế Tôn”

---

<sup>15</sup> Cõi “*Sabbe Samkhāra Aniccā*” (Tất cả mọi pháp hữu-vi đều vô-thường), “*Sabbe dhammā anattā*” (Tất cả mọi pháp đều vô-ngã). M I (PTS), trang 228; S II, trang 132-133.

*“Tốt, này các Tỳ Kheo. Ta cũng vậy, này các Tỳ Kheo, ta không thấy một thuyết linh-hồn nào mà khi chấp nhận nó, sẽ không còn phát sinh sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng như vậy”.*<sup>16</sup>

Nếu như từng có một thuyết linh-hồn nào mà Đức Phật đã chấp nhận, thì chắc chắn Đức Phật đã giải thích ngay lúc này rồi, bởi vì Đức Phật đã hỏi các Tỳ kheo có công nhận có một thuyết linh-hồn nào mà không tạo ra khổ-đau hay không. Nhưng rõ ràng theo lời kinh, quan-điểm của Đức Phật là không có một thuyết linh-hồn nào như vậy, và nếu như có một thuyết linh-hồn nào, dù là kiểu dạng gì, ngay cả rất tinh vi và siêu phàm, thì nó cũng là điều sai lầm và do tưởng tượng, và chính nó tạo ra tất cả những vấn đề khó-khổ rắc rối, tạo ra những chuỗi sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng... như vậy.

Tiếp tục trong cùng bài kinh đó, Đức Phật còn nói:

*“Này các Tỳ kheo, một khi không thực sự tìm thấy được cái Ngã nào hay bất cứ thứ gì thuộc về Ngã, thì quan-điểm theo kiểu phỏng đoán như: “Vũ trụ là Ātman (linh hồn), tôi sẽ là nó sau khi chết, thường hằng, trường tồn, mãi mãi, bất biến và tôi sẽ tồn tại như thế cho đến bất tận” chỉ là quan-điểm không lành mạnh và ngu muội”.*<sup>17</sup>

<sup>16</sup> MI (PTS), trang 137

<sup>17</sup> Ibid, trang 138. Nói đến đoạn này, S. Radhakrishnan (trong quyển Indian Philosophy (Triết Học Ấn Độ), tập I, nxb London, 1940, trang 485) đã viết: *“Chính quan niệm sai lầm về sự liên tục vĩnh viễn của cái tiểu Ngã (cái Ngã nhỏ) đó mới bị đức Phật bác bỏ”*. Ta không thể đồng ý với cách viết này. Sự thật thì trái lại: ở đây Đức Phật đã bác bỏ cả cái Ngã bao trùm vũ trụ, tức là Đại Ngã và Linh Hồn. Như ta đã thấy trong một đoạn trước, Phật đã không chấp nhận có một cái Ngã nào, dù Ngã lớn hay Ngã nhỏ. Theo quan-điểm

Ở đây, Đức Phật đã lại khẳng định một cách rõ ràng dứt khoát là cái *Ātman*, hay Linh hồn, hay Bản Ngã là không thể nào tìm thấy được trong thực-tại, và đó là điều ngu-si khi tin vào sự có mặt của một cái Ngã hay Linh hồn như vậy.

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

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

Theo cách dùng thông thường, như trong *Phẩm XII* của kinh *Pháp Cú*, danh từ đó được trích trong câu trên, và trong nhiều chỗ khác, *attā* được dùng như một đại danh từ bất định có nghĩa “chính tôi”, “chính anh”, “chính người đó”, “chính ta”, “chính người ta”...<sup>18</sup>

---

của Đức Phật thì mọi lý thuyết về Bản Ngã, Atman đều là sai lầm, chỉ là sự phóng túng mơ hồ của tâm thức mà thôi.

<sup>18</sup> Trong bài viết “*Vedanta and Buddhism*” (tạp chí *Trung Đạo*, tháng Hai, 1957), H. Von Glasenapp đã giải thích về điểm này rất rõ.

Thứ hai, chữ *nātho* không có nghĩa là ‘chúa tể, hay ‘thượng đế’, hay là ‘Trời’, mà nó có nghĩa là “chỗ nương tựa”, “chỗ dựa”, “sự giúp đỡ”, “sự bảo vệ”.<sup>19</sup> Nó không có nghĩa gì liên quan đến bất kỳ ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ siêu hình nào cả. Câu đó chỉ có nghĩa là: “*Mình phải tự dựa vào chính mình, chứ không dựa vào người khác.*”

Một ví dụ khác về sự cố gắng đưa ý tưởng ‘bản ngã’ vào trong Phật giáo được tìm thấy dựa vào chỗ cụm chữ nổi tiếng: “*Attidipā viharatha, attasaranā anaññasaranā*”, trích trong kinh “*Đại Bát Niết-bàn*”.<sup>20</sup> Cụm từ này có nghĩa là: “*Hãy lấy chính mình làm hòn*

<sup>19</sup> Luận giải về tập kinh Pháp Cú (Dhp) đã ghi: “*Nātho ti patitthā Nātho*”. “Chữ ‘*Nātho*’ có nghĩa là chỗ dựa (chỗ nương tựa, sự giúp đỡ, sự bảo vệ)”, (Dhp, A III (PTS), trang 148).

Luận giảng về tập kinh Pháp Cú bằng tiếng Sinhala Tích Lan cổ (“*Sannaya of the Dhp*”) có chú giải đầy đủ từ ‘*Nātho*’ nghĩa là: *pihita vanneya*: “chỗ dựa, sự giúp đỡ, chỗ nương tựa”.

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

<sup>20</sup> D II (Colombo, 1929), trang 62.

*đảo (chỗ dựa) cho chính mình, lấy chính mình làm nơi nương tựa của chính mình, và đừng nương tựa vào người khác.”<sup>21</sup>*

Những người mong muốn tìm thấy một cái “Ngã” trong Phật giáo thì lại dịch những chữ “*Attidipā*” và “*attasaranā*” là “*Hãy lấy bản thân mình (bản ngã!) làm ngọn đèn*”, “*lấy bản thân mình (bản ngã!) làm nơi nương tựa*.”<sup>22</sup>

- (Ở đây để chỉ ra ý nghĩa của câu này, để khẳng định ý nghĩa của câu này, chúng ta cần hiểu một tình huống giữa Phật và Ngài Ngài Ānanda). Chúng ta không thể hiểu hết ý-nghĩa của cụm chữ (“*lấy bản thân mình*”) và ý nghĩa của lời dạy của Phật dành cho Ngài Ānanda nếu không coi lại nguồn gốc và ngữ cảnh khi Phật nói những lời này:

Đức Phật lúc đó đang ở một ngôi làng tên là Beluva, khoảng 03 tháng trước khi Phật mất. Lúc đó do Đức Phật đã 80 tuổi, và đang

<sup>21</sup> Theo tiến sĩ Rhys Davids, trong Trường Bộ Kinh (Dīgha-Nikāya), Bản dịch II, trang 108) dịch sang tiếng Anh là: “*Be ye lamps unto yourselves. Be ye a refuge to yourselves. Betake yourselves to no external refuge!*” (Hãy là ngọn đèn cho chính mình, Hãy là chỗ nương tựa của chính mình. Lấy chính mình, không ai khác, làm chỗ nương tựa.)

<sup>22</sup> Từ *dīpā* ở đây không có nghĩa là ‘ngọn đèn’, mà nhất định có nghĩa ‘hòn đảo’. Theo “Luận Giảng Trường Bộ Kinh”, (Nxb DA Colombo, trang 380), khi luận giải về chữ “*dīpa*” này thì có ghi: “*Mahāsamuddagatam dīpam viya attānam dīpam patittam katvā viharatha*” = “Hãy làm một hòn đảo cho chính mình, một chỗ dựa (nơi trú nghỉ) thậm chí như là một hòn đảo giữa đại dương”. Vòng luân-hồi sinh tử (*Samsāra*) thường được gọi là ‘*Biển Luân Hồi*’ (*Samsāra-sāgara*), và cái cần thiết để an trú an toàn giữa đại dương là một hòn đảo, một vùng đảo đất chắc chắn, chứ không phải một ‘ngọn đèn’ như vậy. (Có lẽ không ai lấy ngọn đèn để ví cho sự an toàn giữa đại dương. Ngọn đèn chỉ có thể là dấu hiệu dẫn đường của tàu bè, chứ không thể là nơi an trú an toàn của con người giữa đại dương sóng gió. Một hòn đảo là hợp lý hơn và đúng với nghĩa của chữ *dīpa*).

chịu đựng nhiều đau bệnh nặng, đau đớn như gần chết (*māranantika*).

Nhưng Phật nghĩ rằng sẽ không hay nếu Phật mất đi mà không để lại lời khuyên nào cho những đệ tử gần gũi và thân cận của mình. Vì vậy, với một lòng quyết tâm, Phật đã cố chịu đựng sự đau đớn, cố gắng vượt qua bệnh đau và hồi phục. Nhưng sức khỏe của Phật vẫn còn yếu. Sau khi hồi phục, Phật ngồi dưới bóng mát bên ngoài chỗ Phật đang trú ở. Thầy Ānanda, người hầu cận và thị giả tận tụy nhất của Đức Phật, đã đến gặp Phật, ngồi xuống gần Phật, và thưa:

*“Thưa Đức Thế Tôn, con đã chăm sóc sức khỏe cho Đức Thế Tôn, con đã chăm sóc Thế Tôn khi Thế Tôn bệnh yếu. Nhưng khi nhìn thấy bệnh đau của Đức Thế Tôn, bầu trời trở nên tối mờ trong con, các giác quan của con không còn biết rõ ràng nữa. Còn một chút an ủi là: con nghĩ Thế Tôn sẽ không đi xa trước khi Thế Tôn để lại một số di huấn cho Tăng đoàn.”*

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

*“Này Ānanda, Tăng Đoàn còn đang trông đợi gì ở ta nữa? Ta đã giảng dạy Giáo Pháp (Dhamma, Sự Thật, Chân Lý) mà không hề phân biệt cái gì là công khai hay bí truyền. Về Sự Thật, Như Lai không có gì được gọi là còn trong nắm tay khép chặt của người thầy (*ācariya-mutthi*). Chắc chắn, này Ānanda, nếu có ai nghĩ rằng mình sẽ lãnh đạo Tăng đoàn, và Tăng đoàn nên phụ thuộc vào mình, thì hãy để người đó đưa ra chỉ thị. Nhưng Như Lai không có ý nghĩ như vậy. Vậy tại sao ta phải để lại chỉ thị di huấn về vấn đề Tăng đoàn? Bây giờ ta đã già, nay Ānanda, đã tám mươi tuổi rồi. Giống như một chiếc xe đã hư cũ cần phải sửa chữa liên tục mới*

chạy được, vì vậy, hình như đối với ta, thân thể của Như Lai phải được sửa chữa liên tục mới giữ được.

“Vì vậy, này Ānanda, hãy lấy chính mình làm hòn đảo (chỗ dựa) cho chính mình, lấy chính mình, không phải ai khác, làm nơi nương tựa của chính mình; lấy Giáo Pháp (Dhamma) làm hòn đảo (chỗ dựa), Giáo Pháp làm nơi nương tựa, không phải chỗ khác làm nơi nương tựa của mình.”<sup>23</sup>

Những điều Đức Phật muốn chỉ dụ cho thầy Ānanda đã rõ ràng. Thầy Ānanda đã rất buồn và trở nên u sầu. Người thị giả nghĩ rằng tất cả họ sẽ trở nên đơn độc, không còn người giúp đỡ, không còn nơi nương tựa, không còn ai dẫn dắt sau khi Vị Thầy qua đời. Nên Đức Phật đã an ủi, khuyến khích và động viên Ānanda, Phật nói rằng tất cả họ nên dựa vào *chính bản thân mình*, và dựa vào *Giáo Pháp* mà Đức Phật đã giảng dạy, chứ không dựa vào ai khác hay bất cứ chỗ nào khác. Đây chính ý-nghĩa của những lời dạy đó, chẳng có gì liên quan đến một ‘bản ngã’ hay Ātman gì gì cả.

Rồi sau đó, Đức Phật còn giảng giải thêm cho Ānanda cách để một người có thể *tự thân* là hòn đảo hay là nơi nương tựa cho chính mình, cách để một người có thể lấy Giáo Pháp (*Dhamma*) là hòn đảo hay nơi nương tựa cho *chính mình*: Đó là bằng cách tu tập sự chánh-niệm về Thân, về những Cảm-Giác, về Tâm, và về Những Hiện-Tượng thuộc Tâm; (tức là tu tập theo hướng dẫn trong kinh

---

<sup>23</sup> D II (nxb Colombo, 1929), trang 61-62, chỉ có câu cuối (*in nghiêng*) được dịch nguyên văn. Phần còn lại của câu chuyện được kể vắn tắt theo kinh *Đại Bát Niết-Bàn* (*Mahāparinibbāna-sutta*).

*Các Nền Tảng Chánh Niệm* (kinh Niệm Xứ, *Satipatthāna*).<sup>24</sup> Ở đây, Đức Phật không nói gì về đề tài ‘Bản Ngã’ hay *Ātman* nào hết.

Một chuyện khác cũng rất thường được trích dẫn bởi những người muốn tìm thấy cái ‘Ngã’ trong giáo lý của Đức Phật. Một lần Đức Phật đang ngồi dưới bóng cây trong một khu rừng trên đường đi từ Benarès (Ba-la-nại) đến Uruvelā. Lúc đó, có 30 hoàng tử trẻ đang đi dã ngoại cùng với những người vợ trẻ của họ trong cùng khu rừng đó. Một hoàng tử chưa vợ mang theo một cô gái kỹ nữ. Trong khi những người khác đang vui đùa thì cô ta lấy trộm một vài đồ vật quý giá và trốn mất. Trong khi đi tìm cô đó trong rừng, họ gặp Đức Phật đang ngồi dưới gốc cây, và họ hỏi Phật có thấy một người đàn bà đi qua không. Phật hỏi họ có chuyện gì. Sau khi nghe họ giải thích Phật hỏi họ:

*“Các người nghĩ sao, này những người trẻ tuổi? Điều gì tốt hơn cho các người: đi tìm một người đàn bà hay đi tìm **chính mình**?”*<sup>25</sup>

Ở đây là một câu hỏi đơn giản và theo cách tự nhiên của Phật, chứ không phải Phật đang cố nói ý gần xa để dẫn đến đề tài cái ‘ngã’ hay *Ātman* siêu hình nào ở đây cả. (Chữ “*chính mình*” ở đây không mang nghĩa cái ‘Ngã’ hay ‘linh hồn’ gì cả). Họ đã trả lời Phật là đi tìm *chính mình* thì tốt hơn. Nên Đức Phật đã nói họ ngồi xuống và giảng Giáo Pháp cho họ. Theo bài thuyết giảng mà Phật đã nói cho họ được ghi lại thành một bài kinh, không có một chữ nào nói về một cái ‘Ngã’ hay *Ātman* gì hết.

---

<sup>24</sup> Ibid., trang 62., về chủ đề **Satipatthāna** (Niệm Xứ), coi chương VII – “Thiền”.

<sup>25</sup> Mhvg (Alutgama, 1929), trang 21-22

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

Du sĩ Vacchagotta đến gặp Phật và hỏi rằng: “*Thầy Cồ-Đàm, có một Bản Ngã không?*” Đức Phật im lặng.

“*Thầy Cồ-Đàm, có một Bản Ngã không?*” Đức Phật lại im lặng. Vacchagotta đứng dậy và bỏ đi.

Sau khi du sĩ đó đã bỏ đi, thầy Ānanda liền hỏi Phật tại sao Phật không trả lời những câu hỏi của Vacchagotta.

“*Này Ānanda, khi du sĩ Vacchagotta đó hỏi: “Có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời: “Có Ngã”, thì, này Ānanda, ông ta sẽ đứng về lập trường của các du sĩ, ẩn sĩ và các bà-la-môn là những người đang nắm giữ thuyết trường-tồn bất diệt (sassata-vāda, thường kiến).*”

“*Này Ānanda, khi du sĩ Vacchagotta đó hỏi: “Không có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời: “Không có Ngã”, thì, này Ānanda, ông ta sẽ đứng về lập trường của các du sĩ, ẩn sĩ và các bà-la-môn là những người nắm giữ thuyết diệt-vong (uccheda-vāda, đoạn kiến).*”<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Vào một lần gặp khác, Đức Phật đã nói cho chính ông Vacchagotta này rằng: “*Như Lai không có triết lý nào hết, bởi vì Như Lai đã thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng.*” (M I (PTS), trang 486). Nhân tiện chỗ này, thời còn sống, Phật cũng không muốn coi mình là một triết gia nào cả.

“Này Ānanda, khi du sĩ Vacchagotta đó hỏi: “Có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời: “Có Ngã”, thì liệu điều này có đúng với sự hiểu-biết của ta là “Tất cả mọi thứ đều Vô-Ngã” hay không?”<sup>27</sup>

“Chắc chắn không, thưa Đức Thế Tôn”.

“Này Ānanda, khi du sĩ Vacchagotta đó hỏi: “Không có Ngã phải không?”, nếu ta trả lời: “Không có Ngã”, thì điều đó sẽ càng làm rối trí Vacchagotta vốn đã bị rối trí từ lâu về vấn đề này rồi.”<sup>28</sup>

<sup>27</sup> *Sabbe dhammā anattā* (Tất cả mọi pháp đều vô-ngã; Chư pháp vô ngã). Đúng nguyên văn trong Kệ 279 của tập kinh Pháp Cú (XX, 7), như đã thảo luận ở trên về Vô-Ngã. Học giả Woodward đã hoàn toàn sai khi dịch những chữ này là “Tất cả mọi pháp đều vô-thường”, (in trong quyển *Kindred Saying IV*, trang 282), nhưng có lẽ chỉ là do sơ sót. Nhưng lỗi sơ sót vô tình này lại rất nghiêm trọng. Có lẽ chỗ này chính là một trong những lý do vì sao người ta đã có quá nhiều cuộc tranh luận vô ích về “sự im-lặng” của Đức Phật. Chữ quan trọng nhất trong ngữ cảnh này là chữ “anatta” (= không có ngã, vô ngã) đã bị dịch sai thành “vô-thường”.

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

<sup>28</sup> Thật ra, trong một lần gặp mặt khác trước đó, khi Phật giải thích cho ông Vacchagotta về một vấn đề sâu sắc và tinh tế. [Đó là vấn đề “*điều gì xảy ra sau khi một A-la-hán chết*.”]; lúc đó ông Vacchagotta đã nói với Phật:

“Thưa Thầy Cồ-Đàm, ở đây tôi đã bị rơi vào ngu tối, tôi càng bị quẩn trí. Trước khi bắt đầu nói chuyện với Thầy hôm nay, tôi đã có ít nhiều tin-tưởng (rằng mình có một cái ‘Ngã’), nhưng bây giờ thì niềm-tin đó đã biến mất (sau khi nghe Phật giảng giải).” (M I (PTS) trang 487). Do vậy, lần này Phật

Bởi vì ông ta có thể sẽ nghĩ rằng: “Trước đây ta có một cái Ngã (*Ātman*), còn bây giờ thì (biết rằng) ta không có cái Ngã (hay linh hồn) nào hết.”<sup>29</sup>

Bây giờ đã rõ là sao Đức Phật đã im-lặng. Nhưng câu chuyện sẽ rõ ràng hơn nữa nếu chúng ta đi vào xem xét toàn bộ hoàn cảnh và cách mà Đức Phật đáp lại những câu hỏi và người đặt câu hỏi. Chỗ này, những người đang bàn luận nghiên cứu vấn đề về ‘Ngã’ lại thường bỏ lơ bỏ qua.

Đức Phật không phải là cái máy tính để trả lời cho tất cả những câu hỏi mà những người khác đặt ra cho Phật, mà Phật luôn suy xét cân nhắc trước khi giải đáp. Phật là một người Thầy *thực tế, đầy lòng bi-mẫn và trí-tuệ*. Từ trong kinh điển chúng ta có thể thấy rằng: **Phật đã không trả lời những câu hỏi chỉ để biểu lộ kiến thức và trí khôn của mình, mà Phật chỉ trả lời những câu hỏi để giúp người hỏi tìm thấy con-đường dẫn đến sự giác-ngộ**. Khi nói với ai, Phật luôn luôn biết và để ý đến trình độ hiểu biết và thiên hướng tâm linh của họ, những tư tưởng đã xác lập trong tâm trí của họ, và khả năng (căn cơ) của họ có thể hiểu được một vấn đề giáo lý nào đó.<sup>30</sup>

Theo Đức Phật, có 04 cách để trả lời những câu hỏi:

- (1) Có những câu hỏi nên được trả lời thẳng, trực tiếp.
- (2) Có những câu hỏi nên trả lời bằng cách phân-tích.

đã biết là ông Vacchagotta đã bị quản trí (vì nghe rằng mình không có ‘bản ngã’ hay ‘linh hồn’ biệt lập nào), cho nên Phật đã không muốn làm cho ông ta quản trí thêm nữa.

<sup>29</sup> S IV (PTS), trang 400- 401.

<sup>30</sup> Sự hiểu-biết này của Phật được gọi là *Indriyaparopariyattanāna* (Trí-biết về căn tánh chúng sinh). M I (PTS), trang 70, Vibh (PTS), trang 340.

(3) Có những câu hỏi nên trả lời bằng cách đặt câu hỏi khác hay câu hỏi ngược lại.

(4) Và, có những câu hỏi nên bỏ qua, không nên trả lời.<sup>31</sup>

Có nhiều cách để bỏ qua, để không trả lời một câu hỏi. Một trong những cách đó là nói rằng loại câu hỏi đó là không thể được trả lời hay giải thích (vì lý do này hay kia), đó là cách mà Đức Phật cũng đã dùng để trả lời cho chính du sĩ Vacchagotta trong nhiều lần ông ta đã đến gặp và hỏi Phật 10 câu hỏi mang tính suy đoán nổi tiếng như: “*Vũ trụ có trường tồn hay không...v.v...*”<sup>32</sup> Tương tự, Phật cũng đã dùng cách tương tự để trả lời cho vị Tỷ kheo Mālunkyaputta (như chúng ta đã biết ở phần trước của sách này), và nhiều người khác.

Nhưng cách trả lời này không thể áp dụng cho câu hỏi “*Có một bản ngã, Ātman hay không?*”, bởi vì Phật phải luôn luôn thảo luận và giải thích về nó. (1) Bởi vì Phật không thể trả lời “*có Ngã*”, bởi điều đó nó ngược lại với Giáo lý của Phật rằng “*Tất cả mọi pháp đều vô-ngã.*” (2) Nhưng Phật cũng không thể nói là “*không có Ngã*”, vì điều đó, một cách không cần thiết và vô tình, sẽ càng làm quân trí ông Vacchagotta tội nghiệp, vốn đã và bị rối trí và hoang mang về vấn đề này, như ông ta cũng đã thừa nhận với Phật trước đó.<sup>33</sup> Ông ta chưa đủ sẵn sàng để hiểu và chấp nhận lẽ thực Vô-Ngã (*Anatta*). Vì vậy, trả lời câu hỏi này bằng cách im-lặng là cách khôn khéo nhất đối với trường hợp đặc biệt này.

---

<sup>31</sup> A (Colombo, 1929) trang 216.

<sup>32</sup> Ví dụ coi trong kinh S IV (PTS), trang 393-395, M I (PTS), trang 484.

<sup>33</sup> Coi chú thích <sup>28</sup> ở trên.

- Chúng ta cũng không quên rằng Đức Phật cũng đã biết rõ ông Vacchagotta từ lâu, đây không phải là lần đầu tiên vị du sĩ đó đến gặp Phật. Phật là một vị thầy khôn khéo và đầy lòng bi mẫn, đã cố gắng truyền đạt cho ông ta nhiều ý tưởng, và đã cân nhắc nhiều điều để giảng giải cho cái người đang quẩn trí này. Nhiều bài kinh nguyên thủy cũng ghi lại việc du sĩ Vacchagotta sau đó đã thường xuyên quay lại gặp Đức Phật và các vị đệ tử khác để đặt những câu hỏi tương tự nhiều lần, chứng tỏ rằng ông ta rất lo lắng, hầu như bị ám ảnh bởi vấn đề chưa được làm rõ này.<sup>34</sup> Sự **im-lặng** của Đức Phật dường như đã có nhiều tác dụng tốt đối với ông Vacchagotta hơn là những câu trả lời hay thảo luận hùng biện cho vấn đề này.<sup>35</sup>

Nhiều người lại coi cái ‘Ngã’ là cái thường được gọi là ‘tâm’ hay ‘thức’. Nhưng Đức Phật dạy rằng nếu nghĩ vậy thì tốt hơn họ nên nhận lấy cái ‘thân’ vật chất làm cái ‘Ngã’ còn ‘tốt hơn’ là lấy ‘tâm-thức’, ‘tâm’ hay ‘thức’ (*citta, mano, viññāna*) làm cái ‘Ngã’. Bởi vì cái thân còn có vẻ ‘ổn định chắc chắn hơn’ những thứ vô hình kia. Bởi vì ‘tâm-thức’, ‘tâm’, ‘thức’ (*citta, mano, viññāna*)

---

<sup>34</sup> Chẳng hạn, coi thêm trong S III (PTS), trang 257-263, IV, từ trang 391, từ trang 395, từ trang 398, trang 400; MI, từ trang 481, từ trang 483, từ trang 489, trong A V, trang 193.

<sup>35</sup> Bởi vì, mặc dù Phật đã im-lặng, nhưng ta thấy sau đó du sĩ Vacchagotta đã quay lại thăm Đức Phật, nhưng lần này ông ta không hỏi những câu hỏi mang tính suy đoán cao siêu như trước, mà lại nói: “*Đã lâu kể từ khi tôi có cuộc nói chuyện với Thầy Cô-Đàm trước đây. Sẽ tốt lành nếu Thầy Cô-Đàm chỉ dạy một cách vắn tắt cho tôi về chủ-đề Thiện và Bất Thiện (kusalākusalam)*”. Phật trả lời Phật sẽ giảng dạy cho ông ta về chủ-đề *Thiện và Bất Thiện* một cách đầy đủ, và Phật đã làm vậy. Cuối cùng, du sĩ Vacchagotta trở thành một đệ tử của Phật, nương tựa theo Giáo Pháp của Phật, và sau đó vị ấy đã chứng ngộ thánh quả A-la-hán, chứng ngộ Sự Thật, Niết-bàn. Và khi đó, những vấn đề ‘Ngã’ và các vấn đề khác đã không còn ám ảnh ông nữa. (MI (PTS), từ trang 489).

là những thứ liên tục thay đổi, liên tục biến đổi... trong từng giây khắc (*sát-na*) liên tục suốt ngày đêm, thay đổi nhanh hơn nhiều so với sự biến đổi của cái ‘thân’ (*kāya*).<sup>36</sup>

(Nếu cho rằng có một bản ngã là một cái gì đó cố định, trường tồn, bất biến mà lại còn giả định nó là như là ‘tâm thức’, ‘tâm’, ‘thức’ vốn luôn luôn biến đổi, sinh diệt, thì điều đó là thực sự mâu thuẫn và ngớ ngẩn.)

**Một cảm giác gì đó mơ hồ về cái “TA” đã tạo ra ý tưởng về một ‘Bản Ngã’ mà không có một thực-tại tương ứng với nó. (Đây một lẽ thật) — Và để thấy được Lẽ Thật này để thấy được Niết-bàn là một điều không thật dễ dàng!**

Trong Bộ Kinh Liên-Kết (kinh SN 22:89, Quyển 3) có ghi lại một cuộc đàm đạo làm sáng tỏ vấn đề này. Cuộc đàm đạo đã diễn ra giữa vị Tỳ kheo trưởng lão tên Khemaka và một nhóm Tỳ kheo trưởng lão.

(Đại ý chuyện kinh như vậy): Những Tỳ kheo đó đã hỏi Ngài Khemaka có thấy được cái ‘Ngã’ hay bất cứ cái gì liên quan đến ‘Ngã’ ở bên trong ‘con người’ Năm Uẩn hay không. Thầy Khemaka trả lời: “Tôi không coi cái nào trong năm uẩn bị dính-chấp đó là cái ‘ta’ hay thuộc cái ‘ta’, nhưng tôi không phải là một A-la-hán, người đã diệt sạch mọi ô-nhiễm. Nay các đạo hữu, [cái quan niệm] cái ‘ta’ [ta là] vẫn chưa biến mất trong tôi

---

<sup>36</sup> S II (PTS), trang 94. Nhiều người cho rằng thức *Ālayavijñāna* (A-lại-ya-thức, hay Tàng thức), hay thức *Tathāgatagarbha* (Như Lai Tạng) trong Phật giáo Đại thừa là một cái gì đó tương tự như “Bản Ngã”. Nhưng Kinh Lăng-già (*Lankāvatāra-sūtra*) đã nói rõ ràng rằng đó không phải là Ngã (*Ātman*). (Kinh Lăng-già, trang 78-79).

trong mối liên hệ với năm uẩn bị dính-chấp này, nhưng tôi không coi [bất kỳ uẩn nào] là cái ‘Đây là ta’.’.

Sau đó, thầy Khemaka giải thích rằng cái “TA LÀ” thực sự không phải là sắc, thọ, tưởng, hành, hay thức, hay bất cứ cái gì ngoài những thứ đó. Nhưng thầy ấy cảm giác cái “TA LÀ” khi xem xét về Năm Uẩn, nhưng thầy ấy không thể nào thấy rõ “Đây là cái ‘TA’”.<sup>37</sup>

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

Thầy Khemaka giải thích thêm rằng, ngay cả một người đã chứng đắc những giai đoạn giác-ngộ đầu cũng vẫn còn cảm giác cái “TA-LÀ”. Nhưng sau đó, người đó tu tiến thêm nữa, thì toàn bộ cảm giác “TA-LÀ” sẽ biến mất, giống như mùi chất tẩy trong áo quần mới giặt sẽ bay đi mất sau một thời gian cất giữ trong hộp.

- Cuộc thảo luận này cũng thật là hữu ích đối với những Tỷ kheo đó, như trong bài kinh đã ghi lại rằng: Sau đó, họ và cả thầy Khemaka đều chứng thánh quả A-la-hán, đã hết sạch những ô nhiễm, và cuối cùng cũng không còn cái cảm giác “TA-LÀ” nữa.

Theo Đức Phật, sẽ không đúng khi ta chủ trương “Tôi không có Ngã” [đó là thuyết tự hủy-diệt] và cũng không đúng khi chủ trương “Tôi có Ngã” [đó là thuyết linh-hồn bất diệt], bởi vì cả hai đều là **gông-cùm**, cả hai đều phát sinh từ cái ý-tưởng sai lầm về cái “TA”.

---

<sup>37</sup> Đây cũng chính là cái ‘TA’ mà cho đến ngày nay nhiều người vẫn nghĩ khi nói hay bàn luận về “Ngã”.

Thái độ đúng đối với vấn đề Vô-Ngã là không nắm giữ một quan-điểm hay ý-kiến nào, mà phải nhìn những sự vật một cách khách quan đúng “*như-chúng-thực-là*”, chứ không dựa những sự phỏng đoán, sự phóng túng của tâm thức; để nhìn thấy được cái chúng ta gọi là ‘Ta’ hay cái ‘con người’ chỉ là một sự kết-hợp của các Uẩn vật chất và tinh thần, chúng hoạt động với nhau một cách phụ thuộc vào nhau, trong một dòng-chảy liên tục của sự biến-đổi liên tục trong từng khoảnh-khắc (sát-na) theo quy luật nhân-quả, và không có cái nào là thường hằng, tồn tại mãi mãi, bất biến, hay bất diệt trong tất cả toàn bộ mọi sự hiện-hữu của thế gian.

Đến đây, một câu hỏi theo lẽ tự nhiên thường được đặt ra: “*Nếu không có một Bản Ngã, Ātman, một cái ‘Ta’, thì ai sẽ nhận lãnh hậu quả của những Nghiệp đã làm ra?*” Không ai đã trả lời câu hỏi này thỏa đáng hơn chính Đức Phật. Khi câu hỏi này được một Tỳ kheo hỏi, Đức Phật trả lời rằng:

“*Này các Tỳ kheo, ta đã dạy cho các thầy để nhìn thấy được “tính điều-kiện” (nhân duyên) khắp nơi trong tất cả mọi sự vật hiện tượng.*”<sup>38</sup>

Giáo lý này của Đức Phật về lẽ-thật Vô-Ngã (Không Có Linh Hồn, Không Có Cái ‘Ta’, Không Có Tự-Tính biệt lập nào) cũng

<sup>38</sup> M III (PTS) trang 19; S III, trang 103.

(Tức là: không những không có một ‘bản Ngã’ nào trong ‘con người’ Năm-Uẩn này, mà cũng không có bất kỳ ‘bản Ngã’ nào trong mọi thứ, mọi sự vật hiện tượng. Mọi thứ đều là do có điều-kiện có, do có điều-kiện mà mất. Tất cả mọi pháp đều vô-ngã. Như vậy cũng sẽ không có bất kỳ thứ gì là *chủ-thể* tạo nghiệp hay nhận lãnh nghiệp quả. Cho nên, không có *chủ-thể* nào để trả lời cho câu hỏi đó.

Như ngài Phật Âm đã nói: “*Chỉ cho nghiệp, chứ không có người tạo nghiệp. Chỉ có nghiệp quả, chứ không có người nhận nghiệp quả.*”).

không nên được coi là phủ định hay tiêu cực, là mang tính tự hủy-diệt hay diệt-vong Giống như Niết-bàn, đó là Chân Lý, là Thực Tại; và Thực Tại thì không thể là phủ định hay tiêu cực. Chính cái niềm-tin sai lầm về một ‘bản ngã’ do tưởng tượng và không có thực mới là tiêu cực.

Giáo lý Vô-Ngã (*Anatta*) đã xua tan bóng tối của những niềm-tin sai lạc đó và mang lại ra ánh sáng trí tuệ. Nó không phủ định hay tiêu cực: như Ngài Vô Trước (*Asanga*) đã nói một cách rất khéo: **“Có một lẽ thật là Vô-Ngã”** (*nairātmyās-titā*).<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Abhisamuc, trang 31.





## Chương VII

### **Thiền: Sự Tu Dưỡng Tâm**

(*Bhāvanā*)

Đức Phật nói:

*“Này các Tỳ kheo, có hai loại bệnh. Hai đó là gì? Loại bệnh về thân và loại bệnh về tâm. Dường như có người không phải bị bệnh tật thân xác được một năm, hai năm... hay thậm chí được cả trăm năm, hoặc hơn nữa. Nhưng, này các Tỳ kheo, rất hiếm trong thế gian này có ai tránh được bệnh về tâm dù chỉ trong một khoảnh khắc, ngoại trừ những người đã giải thoát khỏi mọi ô-nhiễm của tâm.”*<sup>1</sup> (như những A-la-hán)

Giáo lý của Đức Phật, đặc biệt là phương pháp “Thiền” của Phật, nhắm tới việc tạo ra một trạng thái hoàn thiện về sự lành-mạnh của tâm, sự cân-bằng của tâm, và sự tĩnh-lặng của tâm. Nhưng điều không may là không phần nào trong giáo lý của Phật lại bị hiểu lầm nhiều nhất như phần “Thiền” này, bị hiểu lầm bởi những người không theo đạo Phật và cả những người tu theo đạo Phật.

Thậm chí, ngay khi vừa nói đến chữ “Thiền”, người ta liền nghĩ ngay đó là một ‘sự trốn thoát’ khỏi những hoạt động của đời sống, họ liền tưởng tượng ra một tư thế ngồi im giống như một pho tượng trong hang động hay trong phòng, trong cốc trong tu viện, hay ở

---

<sup>1</sup> A (Colombo, 1929), trang 276.

những nơi lánh xa khỏi xã hội, hoặc như tư thế ngồi miên man và chìm đắm vào những suy tư thần bí hay huyền bí, hay trong một trạng thái hôn mê nào đó.

“Thiền Phật giáo” **chính thống** không phải là một kiểu trốn tránh cuộc đời như vậy! Lời dạy của Phật về đề tài này đã bị hiểu lầm một cách sai lạc, hoặc đã không được hiểu nhiều, cho nên đến những thời sau đó, phương pháp “Thiền” đã bị suy đồi và bị tha hóa thành những lễ nghi và tập tục nặng về phần kỹ thuật, quy cũ.<sup>2</sup>

Nhiều người quan tâm đến việc thiền tập hay *Yoga* để đạt được những năng-lực tâm linh hoặc 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 “đục-vọng” tham muốn có được những năng lực khác thường, hơn người.

“Thiền” là một chữ dịch thay thế rất nghèo nàn cho từ nguyên tiếng Pāli là “*bhāvanā*” có nghĩa là “*sự nuôi dưỡng*” hay “*sự phát triển*” hay “*sự tu dưỡng*”, chẳng hạn như tu dưỡng hay phát triển cái tâm.

---

<sup>2</sup> Theo “*Yogāvacara’s Manual*” (*Cẩm nang Thiền Du-già*) của tiến sĩ T.W. Rhys Davids, Nxb London 1896): có một bản văn về Thiền được viết ở Tích Lan vào khoảng thế kỷ 18 đã mô tả thực trạng của “Thiền” vào thời đó đã bị suy đồi thành một tục lệ lễ nghi lễ đọc tụng thần chú, đốt nến ...

- Coi thêm Chương XII: “*Tư Tưởng Khổ Hạnh*” (*The Ascetic Ideal*) trong quyển “*Lịch sử Phật giáo Tích Lan*” (*History of Buddhism in Ceylon*) của chính thầy Walpola Rahula biên soạn, (Nxb Colombo, 1956), từ trang 199.

Từ *bhāvanā* trong Phật giáo, nói đúng ra, là “**sự tu dưỡng tâm**” theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này.

Vậy việc tu dưỡng tâm (Thiền) nhằm mục đích gì?, để làm gì?:

(1) Để “**làm trong sạch tâm**” khỏi những ô-nhiễm và phiền-não, như *Tham, Sân, Sự Ác-ý, Sự Lười-biếng, Sự bất-an và hối-tiếc*, và *Nghi-ngờ*; và

(2) Cùng lúc, “**tu dưỡng những phẩm chất tốt**”, như khả năng tập trung (định tâm), sự chú tâm (chánh niệm), trí tuệ, ý chí, năng lực tin tấn, giác quan phân tích, lòng tin chánh tín, tâm hoan hỷ, tâm tĩnh lặng...nhằm dẫn đến mục tiêu cuối cùng, đó là:

(3) Để “**chứng đạt loại trí-tuệ cao nhất**” để nhìn thấy mọi sự vật hiện thực “*đúng như chúng thực là*”; và

(4) Để “**chứng ngộ Sự Thật Tột Cùng, Niết-bàn**”.

+ Có 02 dạng thiền chính:

(I) **Thiền Định**: Là cách tu tập phát triển *sự định-tâm (samādhi)* được gọi là *Thiền-Định (Samatha)*. Đó là “*sự tập trung vào một điểm*” của tâm (*cittakaggatā*, (Phạn) *cittaikāgratā*), thông qua nhiều cách tu tập khác nhau như đã được mô tả trong các kinh nguyên thủy, nhằm đạt đến những trạng thái huyền vi như 04 tầng thiền định sắc-giới (*Jhana*) và những tầng chứng đắc vô-sắc giới.

Theo Đức Phật, tất cả những trạng thái huyền vi đó đều do tâm tạo-tác, do tâm sản sinh ra, và do điều-kiện tác động (duyên) mà có, vẫn còn thuộc hữu-vi (*samkhata*).<sup>3</sup> Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Sự Thật, Niết-bàn. Dạng thiền định này

---

<sup>3</sup> Coi Chương IV, về *Diệu Đế Thứ Ba*, có nói về *những sự tạo-tác* của tâm, và *chú thích* về những pháp hữu-vi (*samkhata*).

đã có từ trước thời Đức Phật. Do vậy, nó không phải là thiền Phật giáo chính thống, nhưng nó cũng không bị loại bỏ khỏi giáo lý của “Thiền Phật giáo”. Tuy nhiên, nó *không phải* là phần **thiền cốt-lõi** để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học và thực hành những cách thiền của pháp thiền Du-già (*Yoga*) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc những tầng thiền định cao nhất; nhưng lúc đó Phật không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không đưa đến sự giải-thoát hoàn toàn và vĩnh viễn, chúng không mang lại **sự thâm-nhập nhìn thấy Thực Tại Tột Cùng**. Phật coi những trạng thái huyền vi này như “*sự an trú hạnh-phúc (lạc-trú) trong sự sống này*” (*dittha-dhamma-sukha-vihāra*, hiện-pháp-lạc-trú), hoặc như “*sự an trú tĩnh-mặc*” (*santa-vihāra*, tịch tịnh trú), chứ không là gì hơn nữa.<sup>4</sup>

(Theo kinh điển, mỗi tầng thiền định mà một người chứng đắc sẽ tương ứng với một cảnh giới tái-sinh của người đó trên cõi trời đầy phúc lành. Tuy nhiên, Phật đã không bằng lòng với những tầng thiền định hạnh phúc đó, vì chúng không phải là sự giải-thoát hoàn toàn khỏi sự Khổ và vòng luân-hồi sinh tử). Do vậy, Đức Phật đã tìm ra dạng thiền thứ hai, đó là:

**(II) Thiền Tuệ:** còn được gọi là *Thiền Quán*, hay *Thiền Minh Sát* (*Vipassana*, Phạn: *Vipasyanā*, *Vidarsanā*). Đó là loại “trí-tuệ nhìn thấu bên trong bản chất mỗi sự vật hiện tượng” giúp dẫn tới sự giải-thoát hoàn toàn của tâm, dẫn đến sự chứng ngộ Sự Thật, Thực Tại Tột Cùng, Niết-bàn. Đây là dạng thiền cốt-lõi, không thể thiếu được, của Thiền Phật giáo, là phương pháp tu dưỡng tâm theo đạo

---

<sup>4</sup> Coi kinh *Sallekha-sutta* (kinh “*Đoạn Giảm*”, MN 8).

Phật. Đó là phương pháp phân tích dựa trên sự chú tâm (**chánh-niệm**), sự rõ-biết (tỉnh giác), hay sự quán-sát rõ ràng. (*Minh-sát* nghĩa là nhìn thấy một cách minh mẫn rõ ràng; quán sát một minh bạch).

**Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách!** Tuy nhiên, ở đây tôi cũng cố gắng đưa ra những mô tả rất ngắn gọn và sơ lược về “Thiền Phật giáo” chính thống, phương pháp tu tập và tu dưỡng tâm của Phật giáo theo một cách thực tiễn (thuộc về thực hành), như sau:

— Bài thuyết giảng quan trọng nhất của Đức Phật về vấn đề tu dưỡng tâm [Thiền] được gọi là bài thuyết giảng về **Bốn Nền Tảng Chánh Niệm** (*Satipatthāna-Sutta*, kinh Niệm Xứ). Bài kinh này là kinh số 22 của Trường Kinh Bộ (**DN 22**); cũng chính là kinh số 10 của Trung Kinh Bộ (**MN 10**).

Bài thuyết giảng này rất được coi trọng trong truyền thống Phật giáo, thường xuyên được tụng đọc trong các tự viện và trong cả các gia đình Phật tử khi các thành viên trong gia đình ngồi xoay vòng và lắng nghe tụng đọc kinh này một cách thành tâm. Thường bài kinh này cũng được các Thầy khéo tụng đọc cho những người sắp chết trên giường bệnh để làm trong-sạch những tâm ý cuối cùng của họ trước khi chết.

Những cách “thiền tập” được nêu ra trong bài kinh này không có gì xa rời khỏi cuộc sống hay để trốn tránh khỏi cuộc sống, mà trái lại những phương pháp trong đó đều kết-nối với đời sống của chúng ta, kết nối với những hoạt-động hằng ngày của chúng ta, với những vui, sướng, buồn, khổ, với những lời-nói và ý-nghĩ của chúng ta, với những đề tài về đạo-đức và trí-tuệ của chúng ta.

Bài kinh này được chia ra làm 04 phần chính, là 04 phạm-vi hay 04 nền-tảng (xứ) để tu tập **sự chánh-niệm**, và đã được Đức Phật cho là “**con đường duy nhất**”<sup>5</sup> để chứng ngộ Niết-bàn. 04 phần để tu tập sự chánh-niệm là:

(I) Phần 1: **Thân** (*kāya*).

(II) Phần 2: **Những Cảm-giác** (*vedanā*).

(III) Phần 3: **Tâm** (*citta*).

(IV) Phần 4: **Những Hiện-tượng thuộc tâm**, là những thứ thuộc về tự nhiên, hiện tượng tự nhiên, những ý-tưởng, về đạo-đức và trí tuệ, những đối-tượng thuộc tâm ... thường được gọi chung là các **pháp** (*dhamma*).

Chúng ta nên ghi nhớ rằng, dù là dạng thiền nào đi nữa, điều **cốt-lõi** chính là sự chú tâm **chánh-niệm** (*sati*) và sự chú ý **quán sát** (*anupassanā*, tùy quán).

## (I) Thiền về “Thân”

### (1) Thiền “Chánh-niệm về Hơi thở”:

Một trong những phương pháp thông dụng, nổi tiếng nhất và thực tiễn nhất của sự “Thiền” kết nối với Thân là phương pháp “**Chánh-niệm về Hơi-Thở vào-ra**” (*Anāpānasati*).

---

<sup>5</sup> (Trong một luận án xuất sắc được in thành sách của nhà sư tiến sĩ Analayo mang cùng tên “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, Satipatthana”, tiến sĩ đã phân tích rõ từ nguyên và kết luận câu này là: “Đây là con đường trực chỉ”, thay vì là “con đường duy nhất” như rất nhiều bản dịch từ xưa đến nay. Vì đúng lý mà nói, con đường duy nhất của đạo Phật chính là Bát Chánh Đạo, trong đó phần Chánh-niệm chỉ là một phần trong tám phần của con đường Bát Chánh Đạo.)

► Chỉ riêng phương pháp “thiền” này mới cần phải dùng tư thế ngồi, như đã chỉ dẫn rõ trong kinh!

► Còn những dạng “thiền” khác ghi trong bài kinh, bạn có thể ngồi, đứng, đi, hoặc nằm tùy theo bạn. Nhưng để tu tập “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*”, bạn phải nên ở tư thế ngồi, như trong kinh đã chỉ dẫn, “**ngồi chéo chân kiêu kiết già, giữ cho thân thẳng đứng và có chánh-niệm và sự tỉnh-giác**”. Tuy nhiên, kiêu ngồi kiết già không phải là dễ dàng thoải mái cho tất cả mọi người ở các nước 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, họ có thể ngồi trên ghế, “giữ cho thân thẳng đứng và có chánh-niệm và tỉnh-giác”.

Một điều cần thiết là người 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 liên tục suốt ngày suốt đêm, nhưng bạn không bao giờ chú tâm đến sự thở đó, bạn chưa bao giờ dành một giây để chú tâm vào hơi-thở của mình. Bây giờ thì bạn chỉ làm một việc là chú tâm vào hơi-thở. Cứ thở ra thở vào như bình thường, không cố gắng thở hay cố thở theo ý mình. Cứ để thân và hơi-thở nó tự nhiên thở ra thở vào. Bây giờ, bạn chú tâm tập trung vào hơi-thở ra và hơi-thở vào, hãy để tâm của bạn chú ý, quan sát hơi thở vào-ra của bạn, để tâm bạn hướng sự chú-ý và tỉnh-giác của nó vào hơi-thở vào và hơi-thở 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 mỗi 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 ra để ngoái nhìn bất cứ thứ 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. Lúc đầu, bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi nhận thấy tâm mình nó lảng xảng chạy nhảy rồi rầm tới mức 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 liền bị quấy nhiễu và xao lãng. Bạn có thể chán nản và thất vọng. Nhưng nếu bạn cứ kiên trì 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 được sự chú-tâm vào hơi-thở!

Sau một số giai đoạn luyện tập như vậy, bạn sẽ trải nghiệm được một khoảnh-khắc tâm mà bạn hoàn toàn đang tập trung vào hơi-thở của bạn, bạn sẽ không còn nghe thấy những âm thanh thậm chí ngay sát bên bạn và trần cảnh bên ngoài cũng không còn có mặt đối với bạn.

Khoảng-khắc ‘mỏng manh’ đó là một kinh nghiệm kỳ lạ đối với bạn, đầy những sự dễ chịu, sung sướng và tĩnh lặng... rất tuyệt vời mà bạn sẽ muốn tiếp tục có được nó. Nhưng rồi bạn không thể có được nữa. Vì vậy, bạn lại cần tiếp tục thực hành một cách đều đặn, và bạn có thể lặp lại sự có-được khoảng-khắc trải nghiệm đó nhiều lần, và mỗi lần lại lâu hơn. Đó chính là khoảng-khắc bạn

hoàn toàn ‘quên mình’ vào sự chú-tâm và “sự 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!

Bài tập “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*” là một trong những cách hành thiền đơn giản và dễ dàng nhất, nhằm mục đích tu tập và phát triển *sự định-tâm (định)* giúp dẫn đến chứng đắc những tầng thiền định (*jhana*) định-sâu và huyền-vi hơn. Bên cạnh đó, năng-lực định-tâm (*định Lực*) là *điều cần phải có và không thể thiếu được* để đạt đến bất kỳ loại hiểu-biết thâm-sâu nào, để đạt đến sự thâm-nhập, sự minh-sát nhìn thấy bản chất mọi sự vật hiện tượng, và gồm cả để đạt sự chứng ngộ Niết-bàn.

Ngoài những điều nói trên, việc thực hành “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*” cũng mang lại những kết-quả tức thời, nó làm cho bạn khỏe khoắn, thư giãn, ngủ sâu và mang lại hiệu năng 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 (sự chú-tâm vào 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) Thiền “Chánh-Niệm vào Hành-Vi Hiện Tại”:**

Một cách “thiền” quan trọng, thực tiễn và hữu ích khác là ý thức, chú tâm, tức **chánh niệm**, vào mỗi việc gì bạn đang làm, từ mỗi hành-vi của thân, mỗi lời-nói của miệng trong khi đang sinh hoạt hằng ngày của bạn, dù đang ở những nơi riêng, nơi chung, hay ở nơi làm việc.

Bất cứ khi nào, dù là khi bạn đi, đứng, ngồi, nằm, hay ngủ, dù là đang co hay đang duỗi chân tay, hay đang nhìn xung quanh, hay khi mặc quần áo, khi đang nói chuyện, hay khi đang im lặng, khi

đang ăn hoặc khi đang uống, ngay cả khi bạn đang tiểu tiện hay đại tiện, hay đang trong bất cứ hành-vi nào, bạn cũng **chú-tâm** và **chánh-niệm** vào từng 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, với hành động hiện tại, khi nào và chỗ nào chúng liên hệ đến hiện tại.

Thông thường thì người ta không sống với những hành-động đang làm trong hiện-tại, trong thời-khắc hiện-tại. Họ thường 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 họ đang mừng tượng trong đầu, hay nhiều khi họ sống trong ký ức về quá khứ hoặc sống với những ý muốn và những suy đoán về tương lai.

Vì vậy, họ không thực sự sống với và cũng không thưởng thức được gì với những việc họ đang làm trong hiện-tại. Do vậy, họ bất-hạnh và không kết nối được với phút-giây hiện-tại, không kết nối với công việc đang làm trên tay, và theo lẽ tự nhiên, họ không thể nào làm “hết mình” vào những việc họ đang làm trước mắt (tức là họ không thể chú tâm tập trung hết vào cái việc họ đang làm).

Rất nhiều khi bạn thấy một người trong quán vừa đọc sách báo vừa ăn—cảnh này diễn ra rất thường xuyên. Anh ta tạo cho bạn có cảm tưởng anh ta là một người rất bận bịu, đến nỗi không có thời gian để ăn. Bạn tự hỏi rằng anh ta đang ăn hay đang đọc vậy. Người ta có thể nghĩ rằng người đó đang thực hiện cả hai việc đọc và ăn. Thực ra thì, 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 trong đó. Anh ta bị căng thẳng và làm quần tâm trí, và anh ta không thể thưởng thức được việc gì anh ta đang làm trong giây-phút hiện-tại, anh ta không sống trong giây-phút hiện-tại, mà ngược lại anh ta đang cố thoát 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 đâu thể nào “thoát khỏi cuộc sống”, mặc dù bạn có thể cố thử. Chừng nào bạn còn sống, dù là ở trong thành thị hay ở trong hang động, bạn còn phải đối mặt với nó và sống với nó. **Cuộc sống thực sự là ở 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 muốn về tương lai vốn vẫn còn chưa thấy được ở phía trước. Người biết sống trong hiện-tại là người sống sự-sống đích-thực, và người đó là hạnh-phúc nhất.**

Khi được hỏi tại sao các đệ tử của Phật, mặc dù sống một cuộc sống đơn sơ và yên lặng, chỉ ăn mỗi ngày một bữa, mà nét mặt thật là vui tươi, hoan hỷ, tươi sáng, Đức Phật đã đáp rằng: “*Họ không hối tiếc về quá khứ, họ cũng không suy tính về tương lai. Họ sống trong hiện-tại. Do vậy cho nên họ luôn tươi sáng. Nếu sống bằng việc suy tính về tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ, thì kẻ ngu sẽ khô héo như cây lau xanh bị chặt bỏ (phơi nắng).*”<sup>6</sup>

Sự chú-tâm hay sự chánh-niệm không có nghĩa là bạn phải suy nghĩ và ý thức về cái ý “*Tôi đang làm*” hay “*Tôi đang làm cái việc này*”. 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

---

<sup>6</sup> S I (PTS), trang 5

không sống trong hành-động đang làm đó, mà bạn sống với ý nghĩ “*Tôi đang...*”, và kết quả là việc làm của bạn cũng bị làm hư luôn, vì bạn chỉ đang tập trung vào cái ý nghĩ “*Tôi đang...*” chứ không còn tập trung vào cái việc bạn đang làm. Bạn phải quên mình hoàn toàn và phải ‘đánh mất hết mình’ để chú tâm vào việc bạn đang làm. Ngay lúc một người phát biểu trở nên ý thức về mình và nghĩ “*Tôi đang phát biểu với khán giả*”, thì sự phát biểu của anh ta đã bị xao lãng, bị quấy nhiễu, và dòng suy nghĩ đã bị đứt mạch, mạch ý phát biểu của anh ta đã bị gián đoạn. Nhưng nếu anh ta “quên hết mình” để tập trung hết vào bài phát biểu, vào vấn đề đang phát biểu, thì anh ta sẽ phát biểu được tốt nhất, anh ta có thể giảng giải mọi điều một cách rõ ràng nhất và trôi chảy nhất.

Tất cả mọi tác phẩm lỗi lạc—từ nghệ thuật, thơ ca, trí tuệ cho đến tâm linh—đều được sản sinh vào những lúc người sáng tạo ra nó “quên hết mình” hoàn toàn vào công việc, vào hành động sáng tạo đó. Một khi họ đã hoàn toàn “quên hết mình” (và chìm đắm) vào hành-động đang làm, thì họ hoàn toàn không còn ý thức gì về mình nữa (chỉ còn thuần túy chú tâm vào việc đang làm mà thôi).

Sự chánh-niệm vào mỗi hành-động của mình, như Đức Phật đã chỉ dạy, là sống trong hiện-tại, sống trong hành-động hiện-tại. [Pháp môn của Thiền Tông (Zen) cũng ban đầu cũng dựa trên cơ sở giáo lý này!]

► Ở đây, trong phương pháp thiền này, bạn *không cần* phải thực hiện những hành động đặc biệt nào để phát triển sự chú-tâm và sự chánh-niệm cả, mà bạn *chỉ cần* chú tâm và chánh niệm 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 sao cho tâm mình *luôn luôn chú tâm* và

có chánh niệm, cả ngày lẫn đêm, vào tất cả mọi hành-động trong đời sống hằng ngày của bạn.

— Hai hình thức “thiền” trên đây, bao gồm (1) Thiền “*Chánh-niệm vào Hơi-thở*” và (2) Thiền “*Chánh-niệm vào Hành-Động Hiện-Tại*” đều kết-nối với **Thân**, là thuộc về phần nền-tảng thứ nhất, nền tảng “CHÁNH-NIỆM VỀ THÂN”, của 04 nền-tảng chánh-niệm Đức Phật đã chỉ dạy trong bài kinh.

## (II) Thiền về “Cảm-Giác”

Tiếp theo là phương pháp “thiền” về những cảm-giác (thọ) của chúng ta, lúc sướng, hoặc khổ, hoặc không khổ không sướng (trung tính). Hãy xem xét một ví dụ. Bạn cảm thấy 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 buồn khổ vì những cảm-giác buồn khổ đó, không nên lo âu vì những cảm-giác lo âu. Nhưng bạn phải cố gắng tìm hiểu tại sao mình có cảm-giác buồn khổ, lo lắng, hay ưu phiền như vậy. Hãy suy xét cảm-giác đó khởi-sinh theo cách nào, nguyên-nhân của nó là gì, và nó biến mất theo cách nào. (Quán sát nguyên nhân, sự sinh, và sự diệt của nó). Cố gắng suy xét nó như một người đang quan sát khách quan từ bên ngoài, không phản ứng một cách chủ quan, không ‘xía’ vào nó bằng những phản ứng chủ quan, cứ như là một nhà khoa học đang quan sát một đối tượng hay hiện tượng vậy.

Ở đây, bạn không nên nhìn nó một cách chủ quan, coi nó như là “cảm-giác của tôi” hay “cảm-nhận của tôi”, mà chỉ nhìn nó một cách khách quan, coi nó như là “một cảm-giác” hay một “cảm-

nhận” mà thôi. Thêm nữa, bạn cũng phải quên đi cái ý tưởng sai lầm về cái ‘Ta’, (phải dẹp bỏ ý niệm về cái ‘Ta’ hay ‘ngã’, không nhận những cảm-giác đó là ‘của-Ta’). Khi bạn nhìn thấy được bản chất của nó, nó khởi-sinh và biến-mất (sinh diệt) theo cách nào, thì tâm bạn bắt đầu vô tư thản nhiên, không còn thiên vị hay phản ứng này nọ đối với cảm-giác đó, và bạn không còn dính mắc đến nó, và do vậy được tự do giải thoát.

► **Phương pháp chánh-niệm này cũng được thực hành tương tự đối với tất cả những loại Cảm-Giác của chúng ta.**

(Chẳng hạn như: cảm vui, sướng, cảm giác khổ, cảm giác sân giận, bức tức; cảm giác thoải ái, cảm giác đau, cảm giác khoái lạc; hay cảm giác không sướng cũng không khổ (trung tính)...) )

### (III) Thiền về “Tâm”

Bây giờ sẽ nói qua về cách “thiền” về tâm của chúng ta. Chúng ta cần luôn biết khi nào tâm chúng ta đang có *tham*, khi nào tâm đang *sân*, hay đang thù-ghét, ác-ý, ghen-tỵ hoặc đang từ-ái, bi-mẫn; khi nào tâm bị *si*, ngu mờ, lạc hướng hoặc đang *vô-si*, minh mẫn, sáng suốt, đang rõ-biết... và... cứ như vậy.

(Có rất nhiều loại trạng thái của tâm, nhưng những trạng thái đó đều có thể thuộc 03 loại tâm-tính lớn là *Tham*, *Sân*, *Si* hoặc *Không Tham*, *Không Sân*, *Không Si*)

Chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta thường thấy sợ sệt hay hổ thẹn khi nhìn vào tâm mình. Vì vậy, chúng ta thường tránh né

nó. Chúng ta nên mạnh dạn và thành thật, và nhìn thẳng vào tâm mình, như cách chúng ta nhìn vào mắt mình trong gương vậy.<sup>7</sup>

Ở đây, (nhìn thẳng) không phải là thái độ chỉ trích hay phán xét, hay phân biệt đúng sai, tốt xấu. Đó chỉ là việc quan sát, quán sát và xem xét. Bạn không cần phải làm một quan tòa, mà làm 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 thản nhiên đối với những cảm xúc, tình cảm và trạng thái của tâm. Và như vậy, bạn trở nên không còn dính mắc và được tự do giải thoát, nhờ vậy bạn có thể nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng “**đúng như chúng thực là**”.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ. Giả sử bạn đang giận dữ, đang bị chi phối bởi **sân**, có sự ác-ý và sự thù-ghét. Điều đáng tò mò, và thật nghịch lý, là một người đang trong cơn giận thì người đó thật sự không biết và không để ý vào sự đang-giận của mình. Nhưng nếu, ngay khi anh ta ý thức được sự đang-giận của mình, chú tâm vào trạng thái đang-giận của tâm mình, thì khi anh ta nhìn thấy được cơn-giận của mình, thì cơn-giận đó cứ như thể nó thấy mắc cỡ và hổ thẹn, và nó bắt đầu lắng xuống. Bạn nên quan sát nhìn kỹ bản chất của nó, nó khởi lên ra sao, nó biến mất ra sao. Ở đây xin nhắc lại, bạn không nên nghĩ rằng “Tôi đang giận” hay “Cơn giận của tôi”. Bạn chỉ nên biết và chú tâm đến trạng thái của một cái tâm đang-giận— đó là “tâm sân”. Tất cả việc bạn làm là bạn chỉ quan sát và xem xét cái tâm sân đó một cách khách quan.

► Đây cũng là phương pháp và thái độ thực hành đối với tất cả mọi cảm-xúc và những trạng thái **khác** của Tâm.

---

<sup>7</sup> M I (PTS), trang 100

## (IV) Thiền về “Các Pháp”

Còn một phần nữa đó là phương pháp “thiền” về những thứ hay những chủ-đề thuộc về tâm, thuộc về đạo đức, tâm linh và trí tuệ. Những đối-tượng của tâm, tức những đối-tượng mà tâm tiếp xúc, thì hay được gọi chung là các **pháp**. Tất cả những sự học tập, nghiên cứu, việc đọc sách, thảo luận, đàm thoại và tranh luận về những đề tài đó, đều nằm trong phần “thiền” này.

Một người đọc một quyển sách và chú tâm suy nghĩ sâu sắc về những vấn đề được bàn đến trong sách cũng là một dạng của “Thiền”. Như chúng ta đã thấy trước đây<sup>8</sup> trong cuộc đàm đạo giữa Tỳ kheo Khemaka và nhóm Tỳ kheo cũng là một dạng “Thiền” có thể dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn:

### (1) Thiền về Năm Chướng-Ngại:

Theo như cách “thiền” này, bạn có thể nghiên cứu, suy xét về Năm Chướng-Ngại (*Nivarana*), như sau:

1. **Tham-dục** (*kāmacchanda*)
2. **Sự Ác-ý** (*vyāpāda*)
3. **Sự sợ dờ-dẫn và Buồn-ngủ** (*thina-middha*; hôn trầm)
4. **Sự bất-an và Hối-tiếc** (*uddhacca-kukkucca*; trạo hối)
5. **Sự Nghi-Ngờ** (*vicikicchā*).

Năm thứ này được xem là những chướng-ngại, cản trở mọi sự tìm hiểu và hiểu biết sâu sắc, và do vậy là cản trở cho mọi sự tiến bộ. Khi một người bị chi phối quá nhiều bởi năm chướng-ngại

---

<sup>8</sup> Coi cuối Chương VI, “*Học Thuyết Vô-Ngã*”: Khemaka và một nhóm Tỳ kheo đó đã đàm thoại về một cách thức “Thiền”, sau này họ trở thành A-la-hán.

này và không biết cách nào để loại bỏ chúng, thì người đó không thể nào hiểu biết hay phân biệt được những điều đúng sai, tốt xấu.

## (2) Thiền về Bảy Yếu-Tổ Giác-Ngộ

Chúng ta cũng có thể “thiền” về **Bảy Yếu-Tổ để Giác-Ngộ** (*Bojjhanga*; Thất Giác Chi). Bảy yếu tố đó là:

(1) **Sự Chánh Niệm** (*sati*): là “rõ biết”, “tỉnh giác”, “quán sát” và “chú tâm” vào mọi sự hoạt-động và chuyển-động trong thân và tâm, như đã nói trên đây.

(2) **Sự Phân Biệt Những Hiện-Tượng** (*dhamma-vicaya*; trạch pháp). Bao gồm việc tìm hiểu, đọc, nghiên cứu, thảo luận, đàm thoại về tôn giáo, đạo đức, và triết học; và gồm cả việc nghe giảng, dự khóa giảng để học hỏi và tìm hiểu về những chủ-đề đó. (Đó là tìm hiểu các pháp thế gian (lẽ thật, quy luật, hiện tượng, sự việc, khoa học...) để biết chúng có đúng như đã được giảng giải trong Giáo Pháp Đức Phật.)

(3) **Sự Nỗ-Lực** (*viriya*; tinh tấn): là nỗ lực thực hành, nỗ lực tu tập với sự quyết tâm cao nhất.

(4) **Sự Hoan-Hỷ** (*piti*): là vui vẻ, vui tươi, lạc quan, là bản tính hoàn toàn ngược lại với thái độ bi quan, ảm đạm và buồn bã của tâm.

(5) **Sự Thư-Thả** (*passaddhi*; khinh an): là sự thả lỏng, thoải mái cả thân và tâm. Không nên căng thẳng về thể xác và tinh thần.

(6) **Định-Tâm** (*samādhī*): là tập trung tâm, hội tụ tâm, hợp nhất tâm về một-điểm... như đã giải thích trước ở trên.

(7) **Sự Buông-Xả** (*upekkhā*): là tâm buông xả, xả bỏ khi đối mặt với những thăng-trầm xấu tốt của sự-sống bằng sự bình-tâm, bằng sự tĩnh-lặng, không bị rối loạn hay bị mất bình tĩnh.

► Để tu dưỡng những yếu tố phẩm-chất này, điều cốt-lõi không thể thiếu được là phải có sự mong-muốn, ý-chí và sự hướng-thượng hết mực!

► Cũng còn rất nhiều những thứ (điều-kiện) thuộc thân và tâm khác trợ giúp cho việc tu dưỡng những mỗi yếu tố phẩm-chất nói trên. Tất cả đều đã được chỉ dạy rõ trong các bài kinh.

### (3) Thiền quán về Năm Uẩn:

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể “thiền” về những vấn đề Năm Uẩn. Tìm hiểu câu hỏi về “*Cái gì là một ‘con người’?*”, “*Cái gì được gọi là cái ‘Ta’?*”, hoặc về “*Tứ Diệu Đế*”, như chúng ta đã thảo luận trong các chương trước.

Việc tìm hiểu về các pháp (trạch pháp), về Giáo Pháp, về những chủ-đề khác nhau như vậy là cách thiền về pháp. Cách thiền về các pháp như vậy có thể dẫn đến giác ngộ Chân Lý Tột Cùng.

### (4) Thiền về những “chủ-đề thiền” khác

Ngoài những chủ đề “thiền” mà chúng ta vừa thảo luận trên đây, còn rất nhiều chủ-đề khác người tu tập có thể chọn làm chủ đề (đề mục) thiền cho mình.

Theo truyền thống thì có khoảng **44 chủ-đề khác nhau**... Trong đó, người tu nên đặc biệt chú trọng đến 04 chủ-đề có tên là **Bốn Phạm Trú** (*Brahma-vihara*), đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả.

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

(Ở các nước Phật giáo Nguyên thủy, các sư thầy thường hướng dẫn cho các thiền sinh (nhất là những Phật tử tại gia) về môn

“*Thiền về Tâm-Từ*”, ngay sau khi đã thực tập phương pháp căn bản là thiền “*Chánh-niệm vào Hơi-Thở*”).

(2) Tâm **Bi** (*karunā*): sự bi-mẫn, lòng cảm thông, trắc ẩn, xót thương đối với mọi chúng sinh (người hay sinh vật) đang gặp khổ đau, ưu phiền, và hoạn nạn.

(Thấy ai bị khổ sở, đau bệnh, bị gặp cảnh đau lòng, bị oan ức, mặt phận, tai nạn thì đau lòng thay cho họ và mong ước họ sẽ được bớt khổ, hay được tốt đẹp hơn).

(3) Tâm **Hỷ** (*muditā*): sự vui vẻ, vui mừng đối với sự hạnh-phúc và thành-đạt và những việc làm công đức của người khác.

(Thấy ai vui sướng, ấm no, hạnh phúc, ai làm chuyện công đức, thiện lành là mừng thay cho họ).

(4) Tâm **Xả** (*upekkhā*): là tâm buông xả, xả bỏ, là sự vô tư, bình tâm trước những sự này nọ của mọi sự bên trong hay bên ngoài; trước những thăng-trầm của cuộc sống.

(Nếu đã hiểu sự-sống là vô thường, ngắn ngủi thì lúc gặp rủi ro, xuống dốc, oan ức, suy kiệt, hoạn nạn, những biến đổi xấu tốt không thể ngờ... tâm vẫn luôn bình thản, quân bình. Gặp tốt không tự mãn, quá mừng; gặp xấu cũng không oán than, sầu khổ; gặp hoàn cảnh nào cũng không khởi tâm sân si, không bị lung lạc hay bị mất phương hướng.)





## Chương VIII

### **Những Điều Phật Đã Dạy & Thế Giới Ngày Nay**

Có một số người cho rằng Phật Giáo là một hệ thống triết lý thật cao vời và siêu phàm mà mọi người nam nữ đều khó có thể thực hành được trong thế giới hiện tại đầy áp nhùng công việc của chúng ta, và rằng chỉ có những người từ bỏ thế giới hiện tại này để rút lui vào chùa chiền tu viện hoặc một nơi xa lánh thì mới có thể trở thành một Phật tử thực sự.

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

Đa số mọi người trong thế gian này không thể xuất gia thành tu sĩ, hoặc cũng không thể lẫn tránh vào hang động hay rừng sâu để tu hành. Vì vậy, Đạo Phật dù cao cả và tinh hoa đến đâu, cũng sẽ vô dụng đối với nhân loại nếu đại đa số mọi người không thể thực

hành được trong đời sống hàng ngày và trong gia đình. Nhưng nếu hiểu đúng tinh thần Phật giáo [chứ không phải chỉ hiểu bằng chữ nghĩa, ngôn từ] thì chắc chắn chúng ta có thể thực hành những lời Phật dạy trong khi vẫn sống một cuộc sống bình thường của mỗi người.

Một số người thấy dễ dàng tu theo đạo Phật nếu ở một nơi xa xôi hẻo lánh, tách biệt với xã hội. Cũng có người lại thấy sự tách ly ẩn dật đó làm cho họ buồn chán và bơ vơ cả về vật chất và tinh thần, do vậy kiểu sống đó không giúp ích gì cho sự phát triển đời sống tâm linh và trí tuệ của họ.

Sự từ-bỏ chân chính (cuộc sống phàm phu) không có nghĩa là bản thân mình phải xa lánh khỏi thế gian. Ngài Xá-Lợi-Phất (Sariputta), vị đệ tử đệ nhất trí-tuệ của Đức Phật, đã nói rằng một người A có thể sống trong rừng sâu và xả thân thực hành tu khổ hạnh thanh bần ẩn dật, nhưng trong đầu óc toàn những suy nghĩ bất-tịnh và ô-nhiễm. Một người B có thể sống ở chợ làng đông đúc hoặc ở thành thị, và không thực hành tu khổ hạnh thanh bần ẩn dật, nhưng tâm của anh ta luôn trong-sạch và không bị ô-nhiễm. Trong hai người đó, người B sống ở làng mạc hoặc thành thị đông đúc kia chắc chắn là hơn hẳn và thanh cao hơn người tu khổ hạnh ẩn dật trong rừng sâu kia.<sup>1</sup>

Suy nghĩ phổ biến của nhiều người là muốn tu theo đạo Phật thì phải xa lánh khỏi đời sống— đây cũng là một quan niệm sai lầm. Đây chỉ là sự nguy biện một cách thiếu ý thức để bào chữa cho lý do họ không thực hành theo đạo Phật. Trong kinh văn Phật giáo có rất nhiều bài kinh ghi lại những người nam người nữ sống đời sống

---

<sup>1</sup> M I (PTS), trang 30-31.

bình thường với gia đình nhưng họ vẫn thực hành một cách hiệu quả những điều Phật dạy, và có thể chứng ngộ những sự giác-ngộ rất cao, thậm chí Niết-bàn. Tu sĩ lang thang Vacchagotta [người mà chúng ta đã gặp trong Chương VI nói về Vô-Ngã] một lần tới gặp và hỏi Đức Phật rằng: “*Trong số nam nữ đệ tử của Đức Phật, có ai đang sống đời sống gia đình mà vẫn có thể thực hành tu tập theo giáo lý của Phật một cách thành công và đã chứng đắc những thánh quả cao quý, hay không?*”. Phật đã trả lời “Có” và không phải chỉ một, hai người, một trăm, năm trăm người, mà còn có nhiều hơn nữa những người thiện nam và tín nữ cư sĩ sống đời sống gia đình đã sống và tu tập theo giáo lý của Phật một cách thành công và đã đạt tới những thánh quả tâm linh cao quý.<sup>2</sup>

Đồng ý rằng một số người có thể chọn đời sống lánh trần ở một nơi tách ly vắng vẻ, tránh xa sự ồn ào và phiền phức. Nhưng chắc chắn rằng, điều đáng khen và đáng khích lệ hơn là một người nên thực hành lời sống đạo Phật khi sống chung với mọi người, giúp đỡ họ và phụng sự lẫn nhau. Một số người có thể lánh xa xã hội để sống ở một nơi vắng vẻ, tách ly, ẩn dật, yên tĩnh để tu tập cái tâm và phẩm-chất của mình cho tốt thiện hơn. Có thể đó được coi là bước đầu tu tập về Giới-Hạnh đạo đức (Giới), về sự Định-Tâm (Định) và về Trí-Tuệ (Tuệ), để sau đó đủ mạnh mẽ, “vững đạo”, và quay về giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, nếu có ai sống một đời sống ở nơi một-mình, chỉ suy nghĩ về hạnh-phúc và sự ‘cứu-rỗi’ cho riêng mình, không quan tâm đến đồng loại xung quanh, thì điều này hoàn toàn không đúng với những điều dạy của Đức Phật vốn dựa vào nền tảng là lòng từ-ái, bi-mẫn và giúp-đỡ phụng sự người khác.

---

<sup>2</sup> Ibid, từ trang 490.

Mọi người có thể đặt câu hỏi rằng: “Nếu một người có thể tu tập theo đạo Phật trong khi vẫn sống cuộc đời tại gia bình thường, vậy thì Đức Phật đã sáng lập ra Tăng Đoàn tu sĩ xuất-gia (*sangha*) để làm gì?” Tăng Đoàn là chỗ dành cho những người muốn cống hiến cả đời mình *không chỉ* để tu tập phát triển tâm linh và trí tuệ của riêng mình *mà còn* để cống hiến giúp đỡ người khác.

Một cư sĩ tại-gia không thể nào cống hiến trọn đời mình để giúp đỡ người khác, trong khi đó một tu sĩ xuất-gia không còn trách nhiệm gia đình và không còn những ràng buộc trần tục thì vị đó hoàn toàn có thể phụng sự giúp đỡ “**vì ích-lợi của số đông và vì hạnh-phúc của số đông**”, theo như lời dạy của Đức Phật.

Chính vì vậy nên trong suốt lịch sử của Phật giáo, các tu viện chùa chiền không chỉ là các trung tâm tâm linh để để người xuất gia tu hành mà còn trở thành những trung tâm dạy học và văn hóa [chẳng hạn là nơi để các tu sĩ chỉ dạy mở lớp dạy chữ, dạy về Phật Pháp cho các Phật tử, tu tập về giới-hạnh đạo đức, tu tập thiền...]

## (I) Đạo Phật về vấn đề đạo đức trong gia-đình và quan-hệ xã hội

Bài kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigàla*” (*Sigala Sutta*, DN 31) do Phật nói đã đề cao sự quan-trọng của đời sống gia-đình và những mối quan-hệ xã hội của một người tại gia.

Một người trẻ tuổi tên Sigala thường thờ cúng 06 phương của vũ trụ— Đông, Tây, Nam, Bắc, Thiên đế và Thiên đĩnh— theo lời dạy và nghi thức mà người cha quá cố đã để lại. Đức Phật nói với chàng trai rằng những “*Nghi Luật thánh nhân*” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về 06 phương thì khác. “*Nghi Luật thánh nhân*” theo giáo lý Phật thì: Đông: Cha mẹ; Nam: Thầy Cô; Tây: Vợ con; Bắc:

Bạn bè, những người họ hàng và láng giềng; Thiên đế (dưới Trời): người làm, người ở, nhân viên; Thiên đình (đỉnh Trời): những người tu sĩ, những thánh nhân, những sư thầy tâm linh.

“*Một người nên thờ kính sáu phương như vậy*”, Đức Phật nói. Ở đây, chữ ‘thờ kính’ hay ‘thờ phụng’ (*namass eyya*) thực sự có ý nghĩa, vì ở đây người ta nên “tôn thờ” hay “thờ kính” những điều thiêng liêng, những điều đáng tôn kính, và những điều đáng được tôn thờ. Sáu *phương* hay “sáu nhóm” thuộc gia-đình và xã-hội nói trên được Phật giáo coi là thiêng liêng, đáng tôn trọng và tôn thờ. Nhưng ‘thờ kính’ sáu *phương* đó bằng cách nào?. Đức Phật dạy rằng: ***một người chỉ có thể ‘thờ kính’ sáu phương bằng cách thực hiện những nghĩa vụ với sáu phương đó***, như đã chỉ rõ trong bài kinh.

[Mời quý vị đọc bài kinh này được đăng trong *Chương IX*].

Trong bài kinh, mỗi bên trong mỗi mối quan-hệ như “**Cha mẹ và Con Cái**”, “**Thầy Cô và Học Trò**”, “**Vợ và Chồng**”, “**Chủ và Người Làm**”, và “**Người Tại Gia và Những Người Có Đạo** (những tu sĩ, những sư thầy...)” đều có *những bổn-phận và trách-nhiệm* phải thực hiện cho bên kia. Khi cả hai bên đều biết và làm như vậy, thì có nghĩa là **mối quan-hệ** đó, coi như một *phương*, được thờ kính một cách tốt lành.

(Phần này tác giả có tóm lược những bổn-phận và nghĩa-vụ mỗi bên cần phải làm, nhưng người dịch Việt nhận thấy bài kinh đã ghi ra những điều đó một cách rõ ràng dễ thấy, nên người dịch đã lướt qua đoạn tóm-lược này để tránh sự đọc trùng lặp không cần thiết.)

► Chúng ta đã thấy đời sống của một người tại gia bình thường, cùng với quan-hệ gia đình và những quan-hệ xã hội, đã được khuyên dạy rõ ràng trong “*Nghi Luật thánh nhân*”, và đó cũng là

quy phép tốt lành trong đời sống của những người Phật tử tại gia, mà Đức Phật đã đưa ra. Do vậy bài kinh này còn được coi như là phần “*Giới-Luật dành cho người tại-gia*” vậy.

Do vậy, trong *Bộ Kinh Liên-Kết* (Tương Ứng Kinh Bộ, SN), có một kinh nói về vua Trời Đế Thích (*Sakka*), vua của những vị trời thần, đã tuyên bố rằng ngài không những sùng kính các tu-sĩ sống đời thánh thiện mà còn kính trọng những cư-sĩ (*upāsaka*, Ưu-bà-tắc) vì họ làm những việc công đức, đức hạnh và gìn giữ đời sống gia đình của họ một cách chân chính.<sup>3</sup>

## (II) Đạo Phật về vấn đề Lễ Nghi, Nghi Thức

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

Chỉ khi nào người đó xuất-gia để trở thành một Tỳ kheo (*bhikkhu*), tức là trở thành một thành viên của Tăng đoàn, thì người đó phải trải qua một quá trình học-đạo và tu tập giới-hạnh... nhiều và sâu hơn, theo quy định của *Giới-Luật Tỳ Kheo* dành cho những Tỳ kheo và Tỳ kheo Ni.

Tuy nhiên theo truyền thống lâu đời ở một số quốc gia Phật giáo, mọi người được coi là một Phật tử khi người ấy đã quy y Tam Bảo (*Phật Pháp Tăng*) và chấp nhận sống giữ theo **Năm-Giới**

---

<sup>3</sup> S I (PTS), trang 234.

(*Panca-sila*)— là năm điều giới-hạnh tối thiểu dành cho các Phật tử tại gia, bao gồm:

1. Không sát-sinh
2. Không gian-cấp
3. Không tà-dâm tà dục
4. Không nói-dối nói láo
5. Không uống rượu bia, không dùng những thứ độc hại.

Những điều giới-hạnh này đã được ghi rõ trong các kinh nguyên thủy. Nghi thức **Quy Y** thường được dẫn dắt bởi một tu sĩ xuất-gia (sư thầy), người Phật tử quy y quỳ xuống trước tượng Phật và đọc rõ lời tâm nguyện sống không giữ theo **Năm-Giới** đã nói trên.

Ngoài đó ra không còn những lễ nghi nào khác mà một người Phật tử bắt buộc phải làm trước khi trở thành một Phật tử. **Đạo Phật là một lối-sống và điều cốt-lõi của những người theo đạo Phật là sống theo Bát Thánh Đạo, chứ không phải quan trọng các lễ nghi, cúng bái này nọ.**

Dĩ nhiên, có nhiều nghi lễ Phật giáo ở nhiều nước trên thế giới, có chỗ làm đơn giản, có chỗ tổ chức những nghi-lễ rất tráng lệ huy hoàng. Thường ở những lễ hội Phật giáo có những **tượng Phật, Bảo Tháp** (*stupa* hay *dagapa*) và **Cây “Bồ Đề”** trong các tự viện (là những đối-tượng) để Phật tử thờ cúng, dâng hoa và nhang đèn. Nhưng chúng ta không nên xem các lễ-nghi thờ cúng này như là sự ‘cầu-nguyện’ như trong các tôn giáo hữu thần khác, mà đó chỉ là cách mà mọi người tưởng nhớ đến một Vị Thầy [Đức Phật]— là người đã chỉ ra con đường Chánh-Đạo.

Những nghi lễ truyền thống này mặc dù là không bắt buộc trong Phật giáo nhưng chúng cũng có giá trị làm thỏa mãn những tình cảm và nhu cầu tôn giáo của những thành phần dân chúng vốn có

trình độ trí tuệ và tâm linh (về đạo) còn thấp, và những lễ-nghi đó có giá trị hướng họ đi dần dần vào con đường chánh Đạo.

### (III) Đạo Phật về vấn đề kinh tế và xã hội

Những người vẫn suy nghĩ rằng Phật giáo chỉ quan tâm đến những ý tưởng xa vời, những tư tưởng tâm linh và triết học cao siêu, và bỏ qua những phúc lợi về kinh tế và xã hội của mọi người— suy nghĩ như vậy là sai lầm. Đức Phật thực ra đã rất quan tâm đến hạnh-phúc của con người. Đối với Phật, hạnh-phúc của con người không thể có được nếu không sống một cuộc đời trong-sạch dựa trên nền tảng nguyên tắc về đạo đức và tâm linh. Tuy nhiên, Phật cũng biết rằng để sống một đời sống trong-sạch về tâm linh như vậy là rất khó nếu phải ở trong những điều-kiện sống về vật chất và xã hội là khó khăn, nghèo đói, chật vật.

Phật giáo không coi hạnh-phúc vật chất là đích đến, là cứu cánh: nó chỉ là một phương tiện để đạt đến một đích đến cao quý hơn về tâm linh. Những điều-kiện vật chất là cần thiết, là không thể không-có để con người có điều-kiện để đạt đến những hạnh-phúc cao hơn. Vì vậy, Phật giáo cũng nhận thấy được: một điều-kiện vật chất tối thiểu cần có sẽ giúp ích hơn cho việc tu tập để đạt được hạnh-phúc tâm linh cao hơn. Ngay cả những tu sĩ tu thiền ở những nơi vắng vẻ lánh trần cũng cần có một số điều kiện vật chất cần thiết tối-thiểu, (ví dụ tối thiểu cũng cần có thức ăn, quần áo, chỗ ở, và thuốc men khi bệnh đau).<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> MA I (PTS), trang 290. Những tu sĩ Phật giáo, những Tỷ kheo trong Tăng Đoàn (*Sangha*), không được có tài sản cá nhân riêng, nhưng được phép giữ tài sản chung của Tăng Đoàn (*sanghika*).

Phật không tách biệt cuộc sống ra khỏi nền tảng kinh tế và xã hội. Phật nhìn nhận nó như một tổng thể, về mọi mặt kinh tế, chính trị và xã hội. Những điều Phật dạy về vấn đề đạo đức, tâm linh và triết lý thì ai cũng biết rồi. Nhưng một số ít người khác, đặc biệt ở phương Tây, không biết nhiều về những lời dạy của Đức Phật về vấn đề **kinh tế** và **xã hội**. Chúng ta có thể đọc thấy trong các bài kinh cổ, có một số bài thuyết giảng của Phật về những đề tài này.

Hãy lấy một vài ví dụ như sau:

— Kinh “*Chuyển Luân Sư Tử Hống*” (*Cakkavattisīhanāda-sutta*), **DN 26**, nói rõ rằng sự nghèo-khó (*dāḷiddiya*) là nguyên nhân của sự vô đạo-đức và tội-lỗi như: trộm cắp, giết chóc, tà đạo, bạo lực, thù oán, độc ác... Những vua chúa ngày xưa [đại diện cho các chính quyền thời đó] chỉ luôn cố đàn áp tội-phạm bằng những hình phạt và tù đầy đau đớn, nhưng họ đã bỏ qua cái nguyên nhân gốc là sự nghèo-đói đã sinh ra tội-phạm khắp nơi. (Bản cùng sanh đạo tặc).

— Kinh “*Cứu-La-Đàn-Đầu*” (*Kūṭadanta-sutta*), cũng thuộc bộ kinh **DN**, đã giải thích sự vô ích của những hình phạt đó, trong kinh Phật đã cho rằng phương pháp ấy sẽ không bao giờ thành công. Thay vì vậy, Phật đề nghị muốn diệt tận gốc tội lỗi thì cần phải *cải thiện điều kiện kinh tế* cho con người: cần phải cung cấp cho tá điền và nông phu hạt giống và phương tiện trồng trọt; cung cấp vốn liếng cho những thương gia và người buôn bán; cấp đủ lương hướng thích đáng cho những người làm công vụ công sở. Khi mọi người đều được cung cấp cơ hội để kiếm được lợi tức đầy đủ thì họ sẽ bằng lòng, không còn sợ hãi lo âu, và vì vậy xứ sở sẽ thanh bình,

không có các tội phạm, (và mọi người sẽ được vui sống hạnh phúc cùng con cháu trong những ngôi nhà không cần khóa cổng).<sup>5</sup>

Vì những điều đó, Đức Phật đã giảng cho những Phật tử tại gia điều quan trọng của việc “cải-thiện điều kiện kinh tế”. Điều này không có nghĩa là khuyên mọi người làm giàu với lòng tham lam và chạy theo chủ nghĩa vật chất, điều đó thì bị ngược lại với giáo lý căn bản của Phật. Phật cũng không tán đồng với những việc làm bằng bất kỳ phương tiện hay nghề nghiệp nào để mưu-sinh, việc làm nào cũng phải là chân-chính. Chẳng hạn như một số nghề nghiệp như sản xuất buôn bán vũ khí, ma túy, giết hại sinh vật... thì Phật không coi là sự mưu-sinh lương thiện (*chánh mạng*) mà là nghề nghiệp bất chính (*tà mạng*), như chúng ta đã thấy trước đây trong các bài dạy của Phật cho những người tại gia.<sup>6</sup>

— Một người tên là Dighajanu đã đến thăm Đức Phật và thưa rằng: “Thưa Thế tôn, chúng con là những người thế tục tại gia đang sống cùng gia đình vợ con. Mong Thế Tôn chỉ dạy cho chúng con những giáo lý để theo đó chúng con có được hạnh-phúc trong đời này và kiếp sau.”

Phật khuyên dạy ông ta rằng có 04 điều giúp một người có được hạnh-phúc trong đời này:

(1) Trước tiên, là phải có kỹ năng (tháo vát, khéo léo), có hiệu quả, nhiệt thành, và nỗ lực trong công việc nghề nghiệp mình làm, và phải hiểu biết rõ nghề nghiệp của mình (*utthana-sampada*).

---

<sup>5</sup> D I (Colombo, 1929), trang 101.

<sup>6</sup> A (Colombo, 1929), từ trang 786. Xem chương V, “Diệu Đế Thứ Tư”, “Con đường Bát Chánh đạo”.

(2) Thứ hai, phải biết bảo vệ thu nhập của mình đã làm ra một cách chân chính, bằng công sức mồ hôi của mình (*arakkha-sampada*). [Điều này có nghĩa là bảo vệ tài sản của mình khỏi bị mất do trộm cắp hay bị tịch thu, tương ứng với bối cảnh lịch sử vào thời xa xưa đó.]

(3) Thứ ba, cần phải có bạn-tốt (*kalyana-mitta*) là những người chân thành, có học, có đức hạnh, và có trí để giúp đỡ khuyên bảo mình đi theo đường thiện, tránh xa đường xấu ác.

(4) Thứ tư, phải biết tiêu xài tiền bạc một cách hợp lý, đúng đắn, không nên tiêu xài quá nhiều mà cũng không nên quá hà tiện. Có nghĩa là không nên hà tiện để tích trữ tài sản như của núi, nhưng cũng không nên tiêu xài hoang phí. Nói cách khác là nên tiêu xài hợp lý trong giới hạn những điều-kiện của mình (*samajivikata*).

- Rồi sau đó Đức Phật dạy bốn đức-hạnh cần có để giúp một người có được hạnh-phúc trong kiếp sau:

(1) Niềm-Tin (*saddhā*): phải có lòng-tin hay sự tự-tin vào những giá-trị về đạo đức, tâm linh, và trí tuệ.

(2) Giới-Hạnh (*silā*): phải kiêng cử những sự sát-sinh, gian-cắp, tà-dâm tà dục, nói-dối nói láo, và uống rượu mạnh, rượu nhẹ hoặc dùng những chất độc hại.

(3) Bố-Thí (*cāga*): phải thực hành sự lòng rộng-lòng, sự bố-thí, sự cho-đi, sự cúng-dường, sự chia-sẻ, sự giúp-đỡ...; không dính-chặt và tham-chấp của cải, tài sản, quyền lợi của mình.

(4) Trí-Tuệ (*paññā*): phải tu tập phát triển trí-tuệ giúp dẫn tới sự hoàn toàn diệt-khổ, chứng ngộ Niết-bàn.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> A (Colombo, 1929), từ trang 786.

— Những chỗ khác thì Phật đã đi vào chi tiết một cách cụ thể về cách tiết-kiệm và tiêu-xài tiền bạc của cải. Ví dụ, Phật đã chỉ dạy chàng thanh niên Sigala (và nhiều gia chủ khác) rằng: họ nên sử dụng  $\frac{1}{4}$  thu-nhập của mình vào sự tiêu-dùng hằng ngày, dành  $\frac{1}{2}$  thu-nhập để đầu tư vào công việc làm ăn để sinh lợi, và để dành riêng  $\frac{1}{4}$  thu-nhập để đề phòng cho chi dùng những việc khẩn cấp, không may, hoạn nạn.<sup>8</sup> (Và trong phần tiêu xài mỗi ngày là gồm có cả phần dùng để giúp đỡ nuôi dưỡng cha mẹ, người thân...)

— Có lần, Đức Phật nói với gia chủ Cấp Cô Độc, một nhà tài phiệt lớn, ông là một trong những cư sĩ mộ đạo và thí chủ lớn nhất của Đức Phật, ông đã bỏ tiền xây và cúng dường Tịnh Xá Kỳ Viên nổi tiếng, (thường gọi là Kỳ Viên (Jetavana), hoặc trong các kinh thì nói rõ là Tịnh Xá Cấp Cô Độc) ở Savatthi (Xá-vệ), rằng: có 04 loại niềm hạnh-phúc trong đời sống tại gia một người bình thường. Bốn đó là:

(1) Được hưởng thụ đầy đủ về kinh tế, có đủ tài sản kiếm được bằng những phương tiện nghề nghiệp lương thiện và chân chính. Đó là niềm vui-sướng vì có tài sản của cải (*atthi-sukkhā*; sở-hữu lạc).

(2) Được tiêu dùng tài sản của cải đó một cách rộng rãi tự do cho chính mình, cho gia đình, bà con, bè bạn và cho những việc từ thiện, công đức. Đó là niềm vui-sướng vì được tiêu xài đúng mục đích theo ý muốn (*bhoga-sukkhā*; thọ-dụng lạc)

(3) Không bị nợ nần. Đó là niềm vui-sướng vì không bị nợ nần (*anana-sukkhā*; vô trái lạc).

---

<sup>8</sup> D III (Colombo, 1929), trang 115.

(4) Sống một đời trong-sạch, thanh-tĩnh, không vi phạm những điều xấu-ác trong từng hành-động, lời-nói, và ý-nghĩ (thân, miệng, tâm). Đó là niềm vui-sướng vì không dính nghiệp xấu, không dính tội lỗi (*annavajja-sukkha*; vô tội lạc)

Ở đây, ta chú ý rằng, trong 04 yếu-tố mang lại sự hạnh-phúc nói trên thì có đến 03 yếu-tố thuộc về **kinh tế vật chất**, và cuối bài kinh Đức Phật đã nhắc cho ông Cấp Cô Độc rằng: niềm hạnh-phúc về kinh tế và vật chất thì “**không đáng 1/16**” của niềm hạnh-phúc về tâm linh một người có được từ một đời sống trong sạch, cao đẹp, và phi tội lỗi.<sup>9</sup>

► Từ một vài ví dụ vừa nêu ra ở trên, mọi người đều có thể thấy rằng: **Đức Phật đã xem phúc lợi kinh tế là cần thiết cho sự hạnh-phúc của đời sống con người, nhưng con người không nhận ra rằng những hạnh-phúc từ vật-chất đó không phải là sự tiến bộ thật sự và đúng nghĩa nếu nó không dựa trên nền tảng về đạo-đức và tâm-linh.** Trong khi khuyến khích để có được những tiến-bộ trong đời sống kinh tế vật chất để được sống khỏe mạnh và an lạc, Phật giáo cũng luôn luôn nhấn mạnh chính sự tu dưỡng về đạo-đức và tâm-linh mới tạo ra một xã hội thật sự hạnh-phúc, thanh-bình, và hài-lòng.

#### (IV) Đạo Phật về vấn đề chính trị

Đức Phật cũng có giảng giải quan-điểm của mình về **chính trị, chiến tranh, và hòa bình**. Một điều ai cũng biết là Phật giáo xưa nay luôn chủ trương “*sự bất bạo lực và hòa bình*” như một *thông-*

---

<sup>9</sup> A (Colombo, 1929), trang 232-233.

*điệp* nhấn nhủ cho cả thế giới này. Phật giáo chưa bao giờ đồng tình với bạo lực và chiến tranh, và sự hủy diệt hay làm hại sự-sống.

— Theo Phật giáo, không có cuộc chiến tranh nào có thể được gọi tên là ‘cuộc chiến công bằng’— đó chỉ là từ ngữ nguy hiểm, chỉ giống như đồng tiền giả được đúc ra để lưu hành, để biện minh cho lòng thù hận, sự tàn nhẫn, bạo động và giết chóc mà thôi. Ai quyết định cái gì là chân-chính và cái gì là bất-chính? Kẻ mạnh, kẻ chiến thắng là ‘chân chính’; còn kẻ yếu, kẻ bị đánh bại trở thành kẻ ‘bất chính’. Luôn luôn vậy, cuộc chiến ‘của chúng tôi’, ‘của ta’ là ‘chân chính’ và cuộc chiến ‘của các ông’, ‘của phe kia’ là bất chính. Phật giáo không chấp nhận quan-điểm chủ quan theo kiểu này.

Đức Phật không chỉ giảng dạy về bất bạo lực và sự hòa bình, mà bản thân Phật cũng tự thân đi đến nơi đang có chiến tranh để can thiệp và ngăn cản chiến tranh, ví dụ như trong trường hợp cuộc chiến của những người xứ Thích-Ca (*Sākya*) và những người xứ Câu-Lợi (*Koliya*), họ sắp đánh nhau vì tranh chấp nước sông Rohini. Và trong một lần khác, những lời của Phật cũng đã ngăn được vua A-xà-thế (*Ajātasattu*) không tấn công vương quốc Bạt-kỳ (*Vajji*).

— Vào thời Đức Phật còn sống, (cũng như ở nhiều nơi thời nay), các nhà cầm quyền đã cai trị đất nước một cách bất công. Người dân bị đàn áp và bóc lột, hành hạ và đày đoạ, sưu cao thuế nặng, và những hình phạt khốc liệt dành cho người dân nếu bị cho là vi phạm luật lệ của nhà cầm quyền. Đức Phật đã rất xúc động trước những việc vô nhân đạo như vậy.

Trong quyền “*Chú Giải Tập Kinh Pháp Cú*” (*Dhammapadam-atthakathā*) có ghi rằng: Ngày đó, Phật đã rất chú tâm đến việc giải quyết vấn đề sai trái để mang lại một nền cai trị và một chính quyền

tốt đẹp. Quan điểm của Phật (về nhà cầm quyền lúc đó) đáng được đề cao trong bối cảnh xã hội, kinh tế và chính trị thời đó.

Phật đã chỉ ra được những nguyên-nhân khiến toàn thể một đất nước “lúc đó” có thể trở nên suy đồi, thối nát và bất hạnh khi những người cầm đầu chính quyền cai trị, đứng đầu là “Vua”, các bộ lại và quan chức, đều thối nát và bất công. Muốn cho dân một nước được an lạc an ổn, cần phải có một nền cai trị, một chính phủ công bằng. Một nền cai trị công bằng có thể được thực hiện bằng cách nào? Đức Phật đã nói rõ trong bài thuyết giảng của mình về **“Mười Nhiệm Vụ của Nhà Vua”** (*Dasa-rāja-dhamma*, Thập Vương Pháp) như đã được ghi lại trong kinh về chuyện tiền thân của Đức Phật (*Jākata*).<sup>10</sup>

Dĩ nhiên là chữ ‘Vua’ (*Raja*) ở đây có thể được dùng để chỉ toàn bộ những ‘nhà cầm quyền’ hoặc ‘chính quyền’ thời sau Phật. Vì vậy, **“Mười Nhiệm Vụ Của Nhà Vua”** có thể được áp dụng cho một chính quyền, những người đứng đầu một chính quyền, các bộ trưởng, lãnh đạo chính trị, cả quan chức lập pháp cũng như hành pháp... vào thời Phật cũng như thời sau Phật. Mười đó là gì:

(1) **Bố-Thí** (*dāna*). Người cai trị không được tham-lam và giữ-chặt sự giàu có cá nhân, tài sản, tiền của, mà phải bố-thí, phân-phát, phân-phối (ngân sách, kinh tài) vì phúc-lợi xã hội, và nên sử dụng nó làm của nhân dân.

(2) **Giới-Hạnh** đạo đức cao đẹp (*sīla*). Một nhà vua (hay người lãnh đạo chính quyền) thì (i) không nên tùy tiện sát-sinh, hủy diệt sự-sống sinh vật, giết hại dân lành; (ii) không gian-cấp, lừa bịp,

---

<sup>10</sup> Jataka I, 260, 399; II 400; III, 274, 320; V, 119, 378.

cướp bóc, tịch thu, và bóc lột người dân; (iii) không được tà-dâm, quan hệ tính dục bất chính; (iv) không nói-dối nói láo, nói lời sai quấy, thất đức; (v) không rượu chè (hay hút chích...). Nghĩa là, ít nhất một nhà vua (và những người đứng đầu chính quyền) cũng phải sống giữ được Năm Giới-Hạnh căn bản như một người tại gia bình thường vẫn nên làm.

(3) **Hy-Sinh** tất cả vì hạnh-phúc của dân chúng (**pariccaga**), một nhà vua (hay người nắm chính quyền) ông phải sẵn sàng từ-bỏ mọi tiện-nghĩ vật chất của cá nhân mình, tên tuổi, danh vọng và ngay cả sự-sống của mình, nếu cần, vì lợi-ích của số đông nhân dân.

(4) **Chân-thật và Liêm-chính (ajjava)**. Một nhà vua (hay những người đứng đầu đất nước) thì không được sợ-hãi và thiên-vị khi thực thi hành trách-nhiệm, phải thành-thật trong mọi quyết định, và phải liêm-chính, không được đánh-lừa quần chúng (vì nếu đánh lừa quần chúng có thể sẽ dẫn tới những hậu quả khủng khiếp như bạo loạn, chiến tranh...).

(5) **Sự Tử-tế và Nhẹ-nhàng (maddava)**. Nhà vua nên có tính tình hòa nhã, tử tế, và nhẹ nhàng.

(6) **Sự Kiểm-Chế**. Nhà vua nên biết từ bỏ những thói quen xấu (**tapa**). Ông phải sống một đời sống vừa phải và không nên quá xa hoa, xa xỉ. Ông phải biết tự chủ và kiểm chế trong mọi vấn đề.

(7) **Không sân-hận, ác-ý, thù-ghét (akkodha)**. Nhà vua không nên có những sự tư-thù với bất cứ ai [vì những mối thù có thể khiến ông phải trả giá bằng nhiều quyền lợi và sinh mạng của nhiều người dân khác].

(8) **Sự Bất Bạo Lực (avihimsā)**, điều này không những có nghĩa là không được làm hại ai, mà còn có nghĩa người lãnh đạo

một nước phải cố tạo sự hòa-bình bằng cách tránh và ngăn chặn chiến tranh và mọi sự việc có dính dáng hay dẫn tới sự bạo lực, bạo hành, và sát hại sinh mạng dân chúng.

(9) **Kiên-nhẫn, Chịu-đựng, Bao-dung, Hiểu-biết (*khanti*).** Một vị vua hay người lãnh đạo đất nước phải có bản lĩnh chịu đựng được những bất trắc, khó khăn, khổ nhọc, và cả những sự phê bình, nhục mạ mà không mất bình tĩnh.

(10) **Không đối-lập, không đối-ngịch (*arivodha*),** nghĩa là ông không được đi ngược với ý chí của đại đa số dân chúng, không được đối nghịch và ngăn cản những chính-sách và biện-pháp đưa đến phúc-lợi và an-toàn cho nhân dân. Nói cách khác, về toàn bộ quốc sách chính, ông phải cai trị **thuận với ý chí của dân.**<sup>11</sup>

Nếu một nước được cai trị bởi một người có những đức tính như vậy, thì dĩ nhiên không cần phải nói là nước ấy chắc chắn rất hạnh phúc. Nhưng đây không phải là một điều không tưởng, vì trong quá khứ đã có những ông vua như A-dục (*Asoka*) của Ấn Độ đã thiết lập và cai trị các vương quốc của mình dựa trên những ý dạy đó của Phật.

— Thế giới ngày nay sống sự sợ hãi, căng thẳng và hoài nghi liên tục. Khoa học đã sản sinh ra những loại vũ khí có sức hủy diệt ngoài sức tưởng tượng. Họ càng ngày càng phát minh ra những vũ khí giết chóc tàn khốc, và những thế lực khác nhau dùng chúng để

---

<sup>11</sup> Ở đây chúng ta biết một điều thú vị là *Năm-Giới* (*Pancha-sīla*) đã được chính phủ Ấn Độ đưa vào thành quy định trong ngành ngoại giao Ấn Độ, giống hệt theo những nguyên-tắc của Phật mà Vua Asoka, vị vua Phật giáo lỗi lạc của Ấn Độ, cũng đã áp dụng từ xưa cho nền cai trị của triều đại ông vào thế kỷ thứ 3 trước CN. Danh từ “*Panca-sīla*” (*Năm Giới*) được ngành ngoại giao Ấn Độ dùng chính là chữ của Phật giáo.

đe dọa và thách thức lẫn nhau, các nước tranh chấp cứ huênh hoang khoe khoang một cách không hổ thẹn về khả năng hủy-diệt và tàn-phá thế giới của mình là mạnh và siêu hơn khả năng đó của các đối thủ khác.

Họ đã đi quá xa trên *con đường điên rồ* đó đến nỗi ngày nay nếu bên nào không nhịn và chỉ cần bước thêm một bước, thì kết quả sẽ không là gì ngoài ra sự hủy-diệt lẫn nhau, và có thể dẫn tới sự hủy-diệt toàn thể loài người! (Tác giả viết điều này vào năm 1958. Từ đó đến nay đã là đã là 62 năm và thế giới chưa có một ngày nào không có chiến tranh lớn nhỏ, thậm chí là thường xuyên có nhiều cuộc chiến tranh lớn và xung đột lớn đã liên tục xảy ra trên thế giới trong nhiều thập niên sau của thế kỷ trước; và cuộc chạy đua chế tác vũ khí hủy diệt thế giới vẫn chưa bao giờ ngừng lại).

Nhân loại đang sống trong niềm hoảng-sợ trước những thực trạng mà chính họ đã tạo ra; loài người có lẽ phải tìm một lối-thoát, một giải-pháp nào đó. Nhưng không có giải pháp nào ngoài giải pháp mà Phật đã đề xướng: **“Đó là thông điệp của Phật về sự Bất Bạo Lực và sự Hòa Bình, lòng thương-mến và lòng từ-bi, về sự khoan-dung và hiểu-biết lẫn nhau, về chân-lý và trí-tuệ, về sự tôn-trọng và đề-cao dành cho mọi sự-sống, về sự dứt-bỏ lòng ích-kỷ, hận-thù và bạo-lực”**. Những điều của thông điệp này không lẽ có gì sai trái hay lạc hậu hay sao?

- Đức Phật lịch sử đã nói:

*“Hận-thù không bao giờ làm nguôi hận-thù; chỉ tình-thương mới xua tan được hận-thù. Đó là một chân-lý của muôn đời.”*<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Dhp., I 5.

*“Người ta nên lấy từ-bi để thắng lút hận-thù; lấy lòng-tốt đối lại với sự xấu-xa; lấy sự rộng-lòng đối lại sự ích-kỷ; và lấy sự chân-thật đối lại với dối-trá.”<sup>13</sup>*

- Con người không thể nào có hạnh-phúc an-vui khi họ vẫn còn tham-muốn chinh phục và chi phối đồng loại. Phật đã nói:

*“Kẻ chiến thắng thì nuôi chuốc hận-thù; kẻ chiến bại thì ngã gục trong đau khổ. Người nào khước từ cả thắng lẫn bại, sẽ được hạnh-phúc và an-vui.”<sup>14</sup>*

- Chỉ có sự chinh phục chính bản thân mình mới đem lại hạnh-phúc và sự bình-an đích thực:

*“Người ta có thể chiến thắng hàng triệu người trong chiến trận, nhưng chiến thắng với chính mình, chỉ một chính mình, mới là chiến thắng vĩ đại nhất.”<sup>15</sup>*

- Có thể bạn vẫn cho rằng: những điều đó được nói ra thì trông rất đẹp, rất cao thượng và đáng quý, nhưng chúng không thực tế trong đời thực. Vậy thì, sống trong thù-hận lẫn nhau là thực tế hơn chăng? Hay, sự giết chóc lẫn nhau là thực tế chăng? Hay, sống trong những nỗi sợ-hãi và hoài-nghi lẫn nhau bất tận giống như những bầy thú hoang sống trong rừng già là thực tế chăng?

*Đã bao giờ thù-hận được dập tắt bởi những sự thù-hận chưa? Có bao giờ điều-ác được dập tắt bởi những điều ác-độc hơn chưa?— Hay là chỉ ngược lại? Hãy lấy những ví dụ cá nhân đơn giản thì sẽ thấy rằng sự thù-hận chỉ được xóa bỏ bằng sự hiểu-biết*

---

<sup>13</sup> Ibid., XVII 3.

<sup>14</sup> Ibid., XV 5.

<sup>15</sup> Ibid., VIII 4.

và thương-mến, sự tử-tế, và rằng sự ác-độc, xấu-xa chỉ được chinh phục bởi lòng-tốt, bởi những điều thiện-lành mà thôi.

Bạn có thể vẫn cho rằng những điều đó có thể là đúng, và có thể chỉ áp dụng được cho trường hợp cá-nhân giữa vài người, chứ không thể nào thực hiện được trong những xung đột quyền lợi và chính sự trong cả quốc gia và ngoài quốc tế. Vậy cái gì làm ra một quốc gia nếu không có những cá-nhân? Cái ‘quốc gia’ hay ‘chính thể’ đó không làm gì cả: chính những cá-nhân con người trong cái ‘quốc gia’ đó hành động. Những gì những cá-nhân con người suy nghĩ và hành động chính là trước sau dẫn tới những hành-vi số đông của cái ‘quốc gia’ hay ‘chính thể’ đó.

Thực ra, những gì áp dụng được cho cá-nhân con người thì sẽ áp dụng được cho quốc gia và chính thể! Nếu hận-thù có thể được xóa bỏ bằng tình thương-mến và sự tử-tế giữa những cá-nhân con người, thì điều đó cũng áp dụng được cho những hận-thù của các bên trong một nước và trong những xung đột chiến tranh quốc tế. Ngay cả một cá-nhân muốn đem tình-thương để đáp lại sự hận-thù thì anh ta cũng phải có một lòng can-đảm, sự mạnh-mẽ và sự tin-tưởng vào “sức-mạnh của đạo lý”. Như vậy có phải chăng chúng ta cần phải *có thêm* nhiều tình thương-mến, sự cố-gắng và lòng-tin vào sức-mạnh đạo lý đó để giải quyết các xung đột trong xứ sở hay quốc tế bằng con đường bất bạo lực, hay không?

Nếu khi bạn nói “không thực tế” với ý là “không dễ dàng”, thì bạn đúng rồi. Vì chắc chắn điều đó không dễ dàng chút nào! Nhưng chúng ta cần phải thử, phải cố gắng. Bạn có thể lại nói thêm rằng: ‘Sự thử, sự cố gắng có thể rủi ro hay mạo hiểm’. Nhưng chắc chắn không còn gì rủi-ro và nguy-hiểm hơn việc cuộc “thử” chiến tranh hạt nhân! Chúng ta đã chần chừ quá lâu trong lịch sử để đến ngày hôm nay (1958) đã có nhiều thế lực và quốc gia đã và đang sở hữu

những loại vũ khí này và cả thế giới đang sống trong nỗi sợ-hãi, hoài-nghi và thù-hận từng ngày.

Thật là một điều an ủi và khích lệ cho chúng ta ngày nay khi nghĩ lại rằng: ít nhất trong lịch sử nhân loại cũng từng có một vị vua cai trị lỗi lạc, đã có can đảm, đức tin và tầm nhìn xa đủ để áp dụng lời dạy này của Phật về bất bạo-lực, hòa-bình và tình-thương trong sự cai trị một đế quốc rộng lớn về trong cả nội bang lẫn ngoại giao: đó là **Vua Asoka** (A-dục vương), vị Hoàng đế Phật tử của Ấn Độ (thế kỷ thứ III trước Công nguyên) – “**người con yêu quý của các vị Trời**”, như ông đã được mệnh danh.

Thời đầu, ông theo gương của vị vua cha (*vua Bindusara*) và ông nội (*Chandragupta*) với tham vọng hoàn thành việc chinh phục bán đảo Ấn Độ; ông đã đánh chiếm xứ Kalinga, sát nhập nó vào đế quốc mình. Hàng trăm nghìn người bị giết, bị thương, bị tra tấn và bắt làm tù binh trong trận này. Nhưng về sau, khi trở thành một Phật tử, ông đã hoàn toàn thay đổi và chuyển nghiệp nhờ giáo lý của Phật. Trong một tuyên ngôn nổi tiếng của ông khắc trên trụ đá (“**Trụ Đá XIII**”, tên thường gọi bấy giờ), nguyên bản còn có thể đọc được hôm nay, đã nói đến sự chinh phục Kalinga, hoàng đế A-dục đã công khai bày tỏ sự “sám hối” của ông và nói ông “*vô cùng đau đớn khi nghĩ về sự tàn sát đó*”. Ông tuyên bố công khai rằng ông sẽ không bao giờ rút gươm đao ra để làm một việc chinh phục nào nữa, nhưng ông cầu-mong “*tất cả mọi chúng sinh có được sự sống bất bạo-lực, sự biết tự-chủ, tu tập sự tĩnh-lặng và sự hiền-từ*”. Điều này dĩ nhiên được coi là một “*sự chinh phục lớn chính mình*” của “*Người con yêu dấu của các vị Trời*” (Vua A-dục), là sự chiến-thắng bản thân nhờ lòng mộ-đạo, sự chiến-thắng bằng giáo-pháp (*dhamma-vijaya*).

Không những bản thân ông từ bỏ chiến tranh, mà ông còn bày tỏ sự mong-muốn rằng: *“Các con của ta và cháu nội của ta cũng đừng nghĩ về một cuộc chinh phục (xứ sở) nào khác được coi là đáng làm nữa... Hãy để cho chúng chỉ nghĩ đến một sự chinh phục duy nhất là chinh phục bằng lòng mộ-đạo (bằng giáo pháp, chánh đạo). Điều đó sẽ tốt cho đời nay và đời sau.”*

Đây là một ví dụ duy nhất trong lịch sử nhân loại “về một ông vua chinh phạt đang ở ngay đỉnh cao của quyền lực và sức mạnh của mình, đang có thể tiếp tục chinh phạt nhiều lãnh thổ khác”, nhưng đã từ bỏ chiến tranh và bạo lực để quay lại với hòa bình và bất bạo động.

Đây là một bài học cho thế giới hôm nay! Một nhà cai trị đã quay lưng lại với chiến tranh và bạo lực, và gửi thông-điệp hòa-bình và bất bạo-lực cho toàn thể thế gian. (Nghiep lành thì quả lành). Lịch sử cũng không có một chứng cứ nào ghi lại có bất kỳ nước láng giềng nào lợi dụng tuyên bố từ bỏ chiến tranh và bất bạo lực của vua A-Dục để tấn công lại ông bằng quân sự, hoặc có bất kỳ sự trả thù hay bạo lực nào đã xảy ra trong nội bộ quốc gia đối với ông trong suốt thời gian sống còn lại của ông. Ngược lại, hòa-bình đã được thiết lập khắp nơi trên đất nước của ông, và các nước hầu như cũng chấp nhận làm nước chư hầu dưới sự lãnh đạo nhân từ của ông.

Nếu nói về sự gìn giữ hòa bình *“bằng cách cân bằng các thế-lực hoặc cân bằng sự đe-dọa vũ khí hạt nhân”* giữa các bên xung đột trên thế giới, thì đó là một điều quá đáng buồn cười. Sức mạnh vũ trang chỉ có thể gieo rắc sự sợ-hãi, chứ làm sao tạo ra sự hòa-bình! Và không thể nào có nền hòa-bình thực sự và dài lâu nào nằm bên cạnh những sợ-hãi. Sự sợ-hãi chỉ có thể sinh ra lòng thù-hận ác độc, và sự thù-hận có thể bị đè nén một thời gian nhưng sẵn sàng

bùng dậy và trở nên bạo tàn bất cứ lúc nào. Hòa-bình thực sự và bền vững chỉ có thể có được trong một bầu không khí nhân-tử (*mettā*), thân thiện, không còn những sự sợ-hãi, nghi-ngờ và nguy-hiểm bao quanh.

### (V) Mục Tiêu của Đạo Phật

Đạo Phật nhắm đến việc xây dựng một xã hội mà ở đó, người ta từ bỏ việc tranh giành thế lực (vì tranh đấu thì sẽ phải gây ra chết chóc, điêu tàn). Ở đó, hòa-bình và sự lắng-dịu ngự trị, không cần có chiến thắng và chiến bại. Ở đó, sự áp bức người vô tội phải bị mạnh dạn tố cáo. Ở đó, một người tự thắng mình được kính trọng hơn người chiến thắng hàng triệu người khác bằng chiến tranh quân sự hay kinh tế. Ở đó, thù hận được chinh phục bằng lòng tốt và cái ác được chinh phục bởi điều thiện. Ở đó, những xung khắc, sự ganh ghét, ác độc và tham lam không làm mờ mắt hay làm vẩn đục tâm trí con người. Ở đó, lòng từ-bi bác-ái là động lực cho mọi hành-động. Ở đó, tất cả chúng sinh, kể cả những sinh vật nhỏ bé nhất, đều được đối xử bằng sự công bằng, bằng sự quan tâm và lòng thương mến.

Và ở đó, một đời sống chan hòa, bình yên trong điều kiện vật chất đủ ấm no, với tinh thần hướng thượng tới mục-đích tâm linh cao quý nhất: *(Đó là nhìn thấy và chấm dứt sự Khổ đau bất tận của những vòng đời, chấm dứt vòng sinh-tử từ vô thủy, thoát khỏi vô-thường, thoát khỏi những âu-lo và nỗi-buồn thiên cổ của kiếp người: sinh, già, chết...)*— và chúng ngộ Sự Thật Tột Cùng, Niết-bàn.





## Chương IX

# MỘT SỐ BÀI KINH ĐIỂN HÌNH

### Sự Lưu Truyền Của Các Tạng Kinh Nguyên Thủy

Một lời giải thích có thể giúp cho những độc giả hiện đại hiểu thêm và ưa thích lối hành văn của những bài kinh nguyên thủy bằng tiếng Pāli đã được chọn để chuyển ngữ trong quyển sách này.

Ba tháng sau ngày Đức Phật từ giã trần gian, một hội đồng đã được tổ chức bởi nhiều vị đệ tử thường ở gần bên Phật trong thời gian Phật còn sống và thuyết giảng. Tại hội đồng này, tất cả những những bài thuyết-giảng và những giới-luật do chính Đức Phật nói ra đã được các vị đệ tử đó nhớ lại, đọc tụng lại và được trùng tuyên là chính thống nhất, và đã được phân loại xếp thành 05 tuyển tập lớn mà ngày nay chúng ta gọi là 05 *Bộ Kinh Nikāya*. Năm bộ kinh *Nikāya* này hợp thành tạng Kinh Tạng, là 01 tạng lớn trong 03 tạng kinh điển được gọi là *Ba Rổ Kinh (Tipikata)*, (HV: *Tam Tạng Kinh*). Năm bộ kinh *Nikāya* này đó đã được giao phó cho nhiều bậc Trưởng lão (*Thera*) khác nhau, và từ đó họ tiếp tục truyền thừa cho những học trò kế tục thông qua cách truyền-miệng để cho những thế hệ tương lai có thể còn hưởng dụng.

Để cho việc truyền thừa được diễn ra liên tục, không gián đoạn và dài lâu, họ cần phải duy trì việc tụng đọc một cách thường xuyên và có hệ thống. Đặc biệt, chúng ta nên nhớ rằng, việc tụng đọc không phải chỉ được thực hiện bởi một người mà bởi một hội đoàn

những người. Mục đích của phương pháp tụng đọc tập thể này là để giữ cho những lời kinh được giữ nguyên vẹn, không bị khác đi, không bị sửa đổi hay thêm bớt. Nếu một người trong nhóm quên một chữ, thì những người khác trong nhóm sẽ nhớ; hoặc nếu có một người nào sửa đổi hay thêm bớt chữ nào hay đoạn nào, thì người khác sẽ đính chính lại ngay. Bằng cách này, như đã được kỳ vọng, sẽ không có một chỗ nào bị thay đổi, sửa đổi, bị thêm bớt. Những lời kinh được truyền miệng một cách không gián đoạn theo cách như vậy được cho là đáng tin cậy và chính thống nhất hơn bất kỳ hình thức truyền thừa giáo lý nào được thực hiện bởi một cá nhân riêng lẻ, sau khi người ban hành giáo lý đó đã đi xa.

Giáo lý của Đức Phật chỉ được ghi bằng chữ viết trong một Hội Đồng Kết Tập vào thế kỷ 1 trước CN— tức là 04 thế kỷ sau khi Phật mất. Từ đó trở về trước, toàn bộ *Ba Rõ Kinh (Tipitaka)* đã được lưu truyền qua nhiều thế hệ bằng việc tụng đọc bằng miệng như mới nói trên.

Những bản kinh nguyên thủy bằng tiếng Pāli, một thứ ngôn ngữ nhẹ nhàng, du dương và thanh thoát. Việc lặp đi lặp lại đều đặn, theo từng thể loại, không những giúp cho họ nhớ-thuộc lời kinh, vốn là mục-đích của phương pháp truyền miệng này, mà còn mang lại cho những bài kinh vẻ đẹp và sự lôi cuốn về mặt thi ca. Những bài kinh dùng những vần điệu thi ca và có đủ tất cả những nét duyên hay của thi ca. Việc ngân tụng những bài kinh cổ xưa bằng tiếng Pāli trong không khí yên bình trong một khu rừng nhiệt đới hay trong một tự viện thường tạo ra những âm hưởng đẹp, êm dịu và tĩnh lặng. Những ngôn từ Pāli vang vọng, vẻ trang trọng của chúng và những âm điệu ca dao quen thuộc thường tạo ra những hiệu ứng của một bài kinh cầu trang trọng từ một giọng ai đó ngân lên, đối với ngay cả những người chưa từng hiểu nghĩa của lời kinh

đó. Cách ngân tụng những dòng kinh theo vần điệu ca dao như vậy thì nghe thật là bình yên và làm lắng động lòng người, cho nên có nhiều trần thuật cho rằng những thiên thần địa thần đang ở trong những cánh rừng nhiều lúc cũng chợt ngẩn ngơ và bị lôi cuốn vào những lời kinh đó.

Trong một số bài kinh được chọn ra sau đây từ *Ba Rõ Kinh* nguyên thủy, những phần điệp-khúc của lời kinh chỉ được dịch một cách đầy đủ ở vài chỗ, với mục đích để độc giả hình dung được phong cách kinh văn cổ xưa. Những chỗ khác thì dùng những dấu chấm (...) thay vì ghi lại những điệp-khúc đó. Tôi đã cố gắng dịch tiếng Pāli nguyên thủy một cách trung thực nhất mà không làm sai lệch ngữ nghĩa và giọng điệu thuyết giảng của Đức Phật, hay ngôn ngữ tiếng Anh hiện đại được dùng để dịch.

1. Kinh “Chuyển Pháp Luân”
2. Kinh “Lửa”
3. Kinh “Pháp Cú”
4. Kinh “Tâm Từ”
5. Kinh “Điềm Lành”
6. Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigāla”
7. Kinh “Ví Dụ Tấm Vải”
8. Kinh “Tất Cả Những Ô-Nhiễm”
9. Kinh “Các Nền Tảng Chánh-Niệm”
10. “Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật” (*trích Đại Kinh Bát Niết-bàn*)

## Kinh “Chuyên Pháp Luân”

(Dhammacakkappavattana Sutta)<sup>1</sup>

### [Bài Thuyết Pháp Đầu Tiên của Đức Phật]

Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống tại Bārānasī (Ba-la-nại) trong khu Vườn Nai ở Isipatana (Isipatana có nghĩa: nơi các thiên thần hạ giới). Ở đó đức Thế Tôn đã nói với nhóm năm vị tu sĩ như vậy:<sup>2</sup>

“Này các Tỳ kheo, có hai cực đoan này những người xuất gia không nên sống theo. Hai đó là gì? (i) Sự sống theo đuổi hạnh-phúc giác-quan (thuộc nhục dục) trong những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), cách đó là thấp hèn, phàm tục, là cách của những người phàm phu thế tục, nó không thánh thiện, không lợi lạc; và (ii) sự theo đuổi cách hành-xác bản thân, cách đó là đau đớn, không thánh thiện, không lợi lạc. Không ngã theo cực đoan nào như vậy, Như Lai đã giác ngộ (thức tỉnh) con đường trung-đạo, nó giúp khởi sinh sự-thấy, nó giúp khởi sinh sự-biết, và dẫn tới sự bình-an, tới trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn.

“Và, này các Tỳ kheo, cái gì là con đường trung-đạo mà Như Lai đã giác ngộ? Đó chính là con đường Tám Phần Thánh Thiện (Bát Thánh Đạo), đó gồm: cách-nhìn đúng đắn, ý-định đúng đắn, lời-nói đúng đắn, hành-động đúng đắn, sự mưu-sinh đúng đắn, sự nỗ-lực đúng đắn, sự tâm-niệm đúng đắn, và sự định-tâm đúng đắn (cách-nhìn đúng đắn, ý-định đúng đắn, lời-nói đúng đắn, hành-động đúng đắn, sự mưu-sinh đúng đắn, sự nỗ-lực đúng đắn, sự tâm-niệm đúng đắn, sự định-tâm đúng đắn; (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh hạnh, chánh tinh tấn, chánh-niệm, chánh-định). Này các Tỳ kheo, đây chính là con đường trung-đạo mà Như Lai đã giác ngộ, nó giúp khởi sinh sự-thấy, nó giúp khởi sinh sự-

biết, và dẫn tới sự bình-an, tới trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn.

(1) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về khổ*: Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ;<sup>3</sup> gặp những gì không thích là khổ; không được cái mình muốn là khổ; nói ngắn gọn: năm-uẩn bị dính chấp là khổ.

(2) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về nguồn-gốc khổ*: Chính dục-vọng [sự thèm khát] này dẫn dắt tới sự tái hiện-hữu (tái sinh), đi kèm với khoái-lạc và nhục-dục, tìm kiếm khoái-lạc chỗ này chỗ khác; đó là dục-vọng muốn được khoái-lạc giác-quan (dục ái), dục vọng muốn được hiện-hữu (hữu ái), dục vọng muốn bị hủy-diệt (phi hữu ái).

(3) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về sự chấm-dứt khổ*: Đó là sự hoàn toàn phai-biến và chấm-dứt của dục-vọng đó, là sự buông-bỏ và từ-bỏ nó, sự tự-do khỏi nó, sự không-còn phụ thuộc nó.

(4) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm dứt khổ*: Đó là Bát Thánh Đạo, đó gồm: cách-nhìn đúng đắn ... sự định-tâm đúng đắn.

(1) “*Đây là diệu-đế về khổ*”: như vậy đó, này các Tỳ kheo, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*Diệu-đế về khổ này nên được hiểu hoàn-toàn*”: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó

“*Diệu-đế về khổ này đã được hiểu hoàn-toàn*”: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và

ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. **[Sự khổ cần phải hiểu!]**

(2) “‘*Đây là diệu-đế về nguồn-gốc khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về nguồn-gốc khổ này nên được trừ-bỏ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về nguồn-gốc khổ này đã được trừ-bỏ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. **[Nguồn-gốc khổ cần phải trừ bỏ!]**

(3) “‘*Đây là diệu-đế về sự chấm-dứt khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về sự chấm-dứt khổ này nên được chứng-ngộ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về sự chấm-dứt khổ này đã được chứng-ngộ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. **[Sự chấm-dứt khổ cần phải đạt được!]**

(4) “‘*Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*“Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ này nên được tu-tập*”: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*“Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ này đã được tu-tập*”: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh sự-thấy, sự-biết, trí-tuệ, trí-biết đích thực, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. **[Đạo cần phải tu tập!]**

“Này các Tỷ kheo, chừng nào trí-biết và sự-thấy của ta *chưa* được thanh lọc thấu suốt về Bốn Diệu Đế đúng như chúng thực là, theo ba giai đoạn và mười hai cách như vậy<sup>4</sup>, thì ta *không* tuyên bố rằng ta đã tỉnh thức tới sự giác-ngộ toàn thiện tối cao trong thế giới này có những thiên thần, Ma Vương, và trời Brahmā, trong thế hệ chúng sinh này có những tu sĩ và bà-la-môn, có các thiên thần và loài người. Nhưng khi trí-biết và sự-thấy của ta *đã* được thanh lọc thấu suốt về Bốn Diệu Đế đúng như chúng thực là, theo ba giai đoạn và mười hai phần như vậy, ta tuyên bố rằng ta đã tỉnh thức tới sự giác-ngộ toàn thiện tối cao đó trong thế giới này có những thiên thần, Ma Vương, và trời Brahmā, trong thế hệ chúng sinh này có những tu sĩ và bà-la-môn, có các thiên thần và loài người. Trí-biết và sự-thấy đã khởi sinh trong ta như vậy: ‘Sự giải-thoát này là không thể lay chuyển. Đây là lần sinh cuối cùng của ta; từ đây không còn tái sinh nữa.’”

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Nhóm năm vị Tỷ kheo vui mừng và hài lòng với lời tuyên thuyết của Thế Tôn. Và trong khi bài thuyết giảng này đang được nói ra, bên trong thầy Koṇḍañña (Kiều-trần-như) đã khởi sinh sự-thấy không còn dính bụi (và) hết dính nhiễm về Giáo Pháp: “*Cái gì khởi sinh thì biến diệt.*” (có sinh là có diệt; mọi thứ đều sinh diệt; mọi thứ chỉ là sự sinh-diệt)

Và khi bánh xe Giáo Pháp đã được chuyển dịch bởi đức Thế Tôn,<sup>5</sup> những thiên thần ở trần gian (sống ở trái đất, như địa thần) cất tiếng nói to: “Ở Bārāṇasī, trong khu Vườn Nai ở Isipatana, bánh xe Giáo Pháp tối thượng đã được dịch chuyển bởi đức Thế Tôn, nó không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.” Sau khi nghe tiếng nói của các thiên thần ở trần gian, các thiên thần ở cõi trời Tứ Đại Thiên Vương đã cất tiếng nói to: “Ở Bārāṇasī ... không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.” Sau nghe tiếng nói của các thiên thần trên cõi trời Tứ Đại Thiên Vương, các thiên thần ở cõi trời Tāvātimsa (Đao-lợi, Ba Mươi Ba) ... các thiên thần ở cõi trời Yāma (Dạ-ma) ... các thiên thần ở cõi trời Tusita (Đâu-suất) ... các thiên thần khoái thích sáng tạo (Hóa lạc thiên) ... các thiên thần kiểm soát sự sáng tạo của các thiên thần khác (Tha hóa tự tại thiên) ... những thiên thần thuộc đoàn tùy tùng của vua Trời Brāhma (Phạm thiên) đã cất tiếng nói to: “Ở Bārāṇasī ... không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.”

Vậy đó, vào lúc đó, trong thời điểm đó, trong khoảng khắc đó, trong giây khắc đó, lời hô vang đã truyền xa tới tận cõi trời Brāhma, và khắp hệ mười ngàn thế giới đã rung động, rúng động, chuyển động mạnh, và đã xuất hiện hào quang lớn vô lượng vượt trên cả tâm-uy cõi trời của các thiên thần.

Rồi đức Thế Tôn đã nói câu nói đầy cảm hứng này: “Thầy Koṇḍañña đã thực sự hiểu! Thầy Koṇḍañña đã thực sự hiểu!” Do cách như vậy nên thầy Koṇḍañña đã có được cái tên là “Añña Koṇḍañña—(nghĩa là) ‘Koṇḍañña Người Hiểu’ (ngộ nhân).”



## Kinh “Lửa”

(*Adittapariyaya Sutta*)

Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở vùng Gayā, tại chỗ Đầu của Gayā [Gayāsiisa], cùng với một ngàn Tỳ kheo. Ở đó đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo như vậy:<sup>6</sup>

“Này các Tỳ kheo, tất cả đều đang bốc cháy. Và, này các Tỳ kheo tất cả những thứ đang bốc cháy là gì? Mắt đang bốc cháy, những hình-sắc đang bốc cháy, sự tiếp-xúc mắt đang bốc cháy, và mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc mắt là điều kiện (duyên)—dù là cảm-giác sướng hay khổ hay trung tính [không dễ chịu không khổ đau]—cũng đang bốc cháy. Đang bốc cháy bằng cái gì? Đang bốc cháy bằng lửa tham, bằng lửa sân, bằng lửa si; đang bốc cháy bằng sự sinh, già, và chết; bằng sự buồn sầu, than khóc, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng, ta nói như vậy.

“Tai đang bốc cháy ... mũi ... lưỡi ... thân ... tâm đang bốc cháy ... và mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc tâm là điều kiện (duyên)—dù là cảm-giác sướng hay khổ hoặc trung tính—cũng đang bốc cháy. Đang bốc cháy bằng cái gì? Đang bốc cháy bằng lửa tham, bằng lửa sân, bằng lửa si; đang bốc cháy bằng sự sinh, già, và chết; bằng sự buồn sầu, than khóc, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng, ta nói như vậy.

“Này các Tỳ kheo, sau khi đã nhìn thấy như vậy, người đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy trở nên ghê-sợ đối với mắt, đối với những hình-sắc, đối với thức-mắt, đối với sự tiếp-xúc mắt, đối với mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc mắt là điều kiện—dù là cảm-giác sướng hay khổ hay trung tính; trở nên ghê-sợ đối với tai ... đối với mũi ... đối với lưỡi ... đối với thân ... đối với tâm ... đối với mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc tâm là điều

kiện.... Sau khi đã trải nghiệm sự ghê-sợ, người đó trở nên chán-bỏ. Thông qua sự chán-bỏ nên [tâm] được giải-thoát. Khi tâm được giải-thoát thì có sự biết: ‘Tâm được giải-thoát’. Người đó hiểu rằng: ‘Sinh đã tận diệt, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn quay lại trạng thái hiện-hữu này nữa.’.”

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỷ kheo hân hoan và vui mừng với những lời tuyên thuyết của đức Thế Tôn. Và trong khi bài kinh này đang được nói ra, tâm của một ngàn Tỷ kheo đó đã được giải-thoát khỏi những ô-nhiễm nhờ sự không còn dính-chấp.

**(SN 35:28, Quyển 4, Bộ Kinh Liên-Kết)**

## Kinh “Pháp Cú”

(*Dhammapada*)

*Pháp Cú* (*Dhammapada*) là một tập kinh chứa cả ngàn lời-dạy thiết thực; nó gồm 423 *bài Kệ* do chính Đức Phật đã nói ra trong suốt 45 năm thuyết pháp của mình để giảng dạy cho tất cả chúng sinh con đường giải-thoát, trừ bỏ những ô-nhiễm như: tham, sân, si, sự chấp-thủ, ngã-kiến ... để chấm dứt khổ đau và chặt đứt vòng luân-hồi sinh tử, dẫn đến sự giải thoát cuối cùng, *Niết-bàn*.

“*Dhamma*” (Pháp) tức: Chân lý, Lẽ Thật, Chánh Đạo, Đạo Lý, Quy Luật ... “*Pada*”: câu cú, lời nói, câu kệ, và cũng có nghĩa là “con-đường”. Do vậy “*Dhamma-pada*” có nghĩa là: “*Con đường Chân-Lý*” hoặc “*Những Lời Chân-Lý*” hay “*Chân Ngôn*” của Đức Phật.

Tập kinh *Pháp Cú*, được kết tập trong *Hội Đồng Kết Tập Kinh Điển Thứ Nhất* sau khi Đức Phật bát-Niết-Bàn, là tập kinh thứ hai trong 15 tập của *Bộ Kinh Ngắn (Tiểu Kinh Bộ, Khuddaka-Nikāya)*. Tập kinh *Pháp Cú* phân các *bài Kệ* (các bài Pháp Cú) vào những NHÓM khác nhau; tổng cộng có 26 NHÓM chủ-đề về triết học và giáo lý của Đức Phật (26 Phẩm) để dễ dàng chọn và tụng đọc.

Tại các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy, các Sa-di, Tỳ Kheo, Tỳ kheo Ni phải học thuộc lòng kinh *Pháp Cú* nhằm mục đích tu học và giảng dạy Phật Pháp cho các Phật tử. (Riêng ở Việt Nam, kinh này không được xếp vào danh sách các kinh tụng niệm hàng ngày nên kinh ít được biết đến, và do vậy ít có Phật tử hay Tăng Ni thuộc lòng hết toàn bộ tập kinh này.)

Đây là một tập kinh Phật giáo thông dụng, đã được giảng dạy nhiều ở các nước Phật giáo Nguyên thủy, và đã được dịch ra rất nhiều thứ tiếng trên thế giới. (Riêng ở Việt Nam, đã có rất nhiều bản dịch của nhiều sư thầy và cư sĩ nổi tiếng). Bản dịch tiếng Anh xưa nhất là bản dịch năm 1870 của học giả Max Muller.

Trong quyển sách này là những bài kệ “*Pháp Cú*” đã được trích dịch bởi tác giả từ bản kinh gốc cổ xưa nhất bằng tiếng Pāli, như đã giới thiệu ở trên. Vì lí do không gian hạn hẹp của quyển sách này, tác giả không dịch hết toàn bộ tập kinh mà thầy chỉ chọn lọc những bài Kệ mang ý nghĩa sâu sắc nhất để độc giả bước đầu tìm hiểu.

(Bản dịch Việt bằng **câu năm chữ** thông thường, người dịch không chuyển dịch thành thi kệ có niêm luật, mục đích là dịch chữ và dịch nghĩa một cách đầy đủ để độc giả dễ đọc hiểu).

1

Những trạng thái của tâm, đều do tâm dẫn trước,  
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.  
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm ô-nhiễm,  
Đau-khổ sẽ theo sau, như bánh xe theo dấu (chân bò).

2

Những trạng thái của tâm, đều do tâm dẫn trước,  
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.  
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm thanh-tịnh,  
hạnh-phúc sẽ theo sau, như bóng không rời hình.

3

“Nó chửi tôi đánh tôi, nó hạ tôi cướp tôi”  
Ai ôm hiềm hận đó, hận thù không thể nguôi.

5

Hận thù trên đời này, không thể làm nguôi ngoai,  
bằng chính những hận thù, mà bằng tình yêu thương.  
Đây quy luật ngàn thu.

24

Ai tinh tấn chánh niệm, thanh tịnh trong giới-hạnh,  
biết suy xét kiểm chế, danh phận ắt tăng lên.

25

Bằng nỗ-lực, giới-luật, tự chế ngự bản thân,  
người tự (*lấy chính mình*) làm hòn-đảo,

nước lũ không ngập được.

26

Kẻ ngu si ít trí, sống biếng lười buông thả.  
Người có trí hành trì, luôn giữ sự nỗ-lực,  
như giữ gìn kho báu.

27

Không để mình lơ-lãng, không mê thích khoái-lạc.  
Người nỗ-lực thiền tập, sẽ đạt nhiều hạnh-phúc.

33

Tâm người không ở yên, dao động và nhảy nhót,  
khó canh giữ điều phục.  
Người có trí giữ tâm, ngay thẳng như người thợ,  
uốn mũi tên thật thẳng.

35

Tâm người không ở yên, bất định khó kiềm chế,  
như nhảy nhót chuyển càn.  
Tốt thay điều phục tâm. Tâm nếu được điều phục,  
mang lại niềm hạnh-phúc.

38

Ai tâm không yên ổn, ai không biết Thiện Pháp,  
lòng tin bị lung lạc.  
Trí tuệ của người đó, khó đạt tới viên-thành.

42

Dù cho tệ bạc như: kẻ thù hại kẻ thù,

người ghét hại kẻ ghét.  
Không tệ bằng khi tâm, bị hướng tà sai trái,  
và làm hại chính mình.

47

Người chỉ biết hái hoa, (*hưởng khoái lạc nhục dục*),  
tâm mê muội rồi rãm.  
Thần chết mang anh đi, giống như cường lũ đến,  
cuốn làng mạc trong đêm.

50

Không cười lỗi người khác, làm được hay không được  
mà phải nên nhìn mình, làm được hay không được.

51

Bông hoa đẹp màu sắc, mà lại thiếu mùi hương,  
như người chỉ nói hay, mà không biết tu hành.

61

Ai là người lữ khách, không tìm được bạn hiền,  
hay bạn tốt hơn mình.  
Tốt hơn đi một mình, hơn đi với kẻ ngu.

64

Cả đời người ngu dốt, sống với bậc trí hiền,  
mà không ngộ Chân Lý.  
Giống muông trong tô canh, chẳng nếm được mùi canh.

67

Nghiệp không được làm tốt, khi làm xong ăn năn.

Nghĩ đến lúc trả nghiệp, nước mắt rơi đầm đìa.

69

Người ngu coi nghiệp ác, như mật ngọt thơm ngon,  
lúc nghiệp chưa chín muối.

Đến lúc nghiệp chín muối, người ôm sầu nhận lãnh.

81

Cũng như ngọn núi đá, không lung lay bởi gió.

Người trí không lay động, trước những lời khen chê.

82

Cũng như hồ nước sâu, nước trong sâu tĩnh lặng.

Người trí tâm tĩnh lặng, sau khi nghe Giáo Pháp.

85

Cả ‘biển’ người bên sông, không mấy ai sang được,  
bờ giải thoát bên kia.

Mọi người đi lên xuống, lặn quẩn bên bờ này.

90

Ai hoàn tất chuyển đi, rũ bỏ hết ưu sầu,

đã hoàn toàn giải thoát, lìa bỏ mọi trói-buộc.

Đối với người như vậy, không còn lửa si mê,  
thiêu đốt trong nhiệt nảo.

94

Ai điều phục các căn, như người lái xe ngựa,  
điều khiển được con ngựa.

Ai bỏ tánh tự-ta (ngã mạn), bỏ hết những si-mê,

người vững chãi như vậy, thánh thần cũng thềm ghen,  
(tức là cũng mến phục).

96

Suy nghĩ trong an tịnh; lời nói, nghiệp an tịnh.  
Ai hiểu làm đúng vậy, là giải thoát hoàn toàn,  
trong bình an tĩnh mịch.

97

Không nhẹ dạ cả tin, biết được xứ “vô-vi”,  
Cắt bỏ mọi trói-buộc, đã kết thúc mọi sự,  
ngay cả thiện hay ác; đã ói sạch tham-dục.  
Ai làm được như vậy, là bậc thượng đẳng nhất.

103

Dù chiến thắng ngàn trận, dù chinh phục ngàn người  
Không bằng sự chinh phục, được chính bản thân mình.

104-105

Chinh phục được chính mình, mới là điều thật tốt,  
hơn chinh phục kẻ khác.  
Dù là trời, thiên thần, dù Ma vương, Phạm Thiên,  
không ai thắng được mình.  
Người tự điều phục mình, người canh giữ giới-hạnh,  
đó là người tối thắng.

111

Dù sống cả trăm năm, không minh-sát chân-trí,  
Và không có tự-chủ.  
Cũng không bằng một ngày, sống một ngày thật sự,

Thiền tập trong trí-tuệ.

116

Nhanh nhâu làm việc lành, ngăn tâm làm việc ác.  
Ai chậm làm điều lành, thì tâm hay dính ác.

119

Người ác không thấy ác, khi nghiệp (ác) chưa chín muồi.  
Khi ác nghiệp chín tới, liền nhìn thấy ác quả.

120

Người thiện không thấy gì, khi nghiệp (thiện) chưa chín muồi.  
Khi thiện nghiệp chín tới, nhìn thấy được thiện quả.

121

Chớ khinh suất điều ác, nói: “Nó không đến mình”.  
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.  
Đừng như kẻ ngu dại, tích dần từng ‘giọt’ ác,  
đến khi ác *đầy mình*.

122

Chớ khinh suất điều thiện, nói: “Nó không đến mình”.  
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.  
Do vậy người có trí, tích góp từng ‘giọt’ thiện,  
đến khi thiện *đầy mình*.

125

Ai hại người ngay thiện, trong sạch và vô tội.  
Điều ác đó quay lại, vào chính kẻ ngu đó,  
như đất quăng ngược gió, thổi lại mắt người quăng.

129

Mình run sợ đao kiếm, mình cũng sợ chết chóc,  
mình cũng quý mạng sống.  
Vây lấy người là mình, thì không nên giết hại,  
không gây ra giết hại.

131

Ai thì cầu hạnh phúc, mà lại dùng roi vọt,  
hành hạ sinh vật khác.  
Thì từ đó về sau, không tìm được hạnh phúc.

152

Kẻ ít học (vô minh), lớn lên như con bò,  
xác thân ngày càng lớn, óc trí tuệ thì không.

155

Không sống Đời Thánh thiện, như không có cửa cái,  
làm ra lúc còn trẻ.  
Người như vậy khô héo; Như con cò già, trên hồ không cá tôm.

159

Nếu người cũng tự làm, những việc mình khuyên bảo,  
thúc đẩy người khác làm.  
Ai tự điều phục mình, điều phục được người khác.  
Nhưng thật lắm khó khăn, mới điều phục được mình.

160

Mình là chỗ nương tựa, cho chính bản thân mình,  
Chứ còn ai, chỗ nào; lấy làm nơi nương tựa?

Khi bản thân một người, được hoàn toàn chế ngự,  
Trở thành nơi nương tựa, vững chãi thật khó tìm.

165

Tự mình làm điều ác, và tự mình ô nhiễm  
Thật ra cũng chính mình, tự trừ bỏ điều ác,  
Và thanh lọc chính mình.  
Trong-sạch, không trong-sạch: đều là do chính mình.  
Không ai làm cho mình, trở nên trong-sạch được.

167

Không theo pháp thấp hèn, không phóng túng buông thả,  
không ôm giữ tà kiến.  
Thì luân hồi tái sinh, không kéo dài thêm nữa.

171

Hãy đến nhìn thế gian, thù dệt màu lộng lẫy,  
như xe ngựa hoàng gia  
Kẻ ngu nhìn mê mẩn, kẻ trí không dính mắc.

178

Thà (*ting tán tu hành*), để nhập dòng Thánh Đạo  
Còn hơn làm chúa tể, cai trị trái đất này,  
Còn hơn lên cõi thiên, hơn chúa tể vũ trụ.

183

Không làm những điều ác  
Hãy làm những điều lành  
Làm trong sạch cái tâm  
Đó là lời Phật dạy.

184

Trong sự tu khổ hạnh, sự khổ hạnh hay nhất:

Là nhẫn-nhịn và kiên-nhẫn.

Niết-bàn là tối thượng, như chư Phật đã nói.

Đó không phải ẩn sĩ, đi làm hại người khác,

Đó không phải tu sĩ, làm tổn thương người khác.

(Tu sĩ đích thực là: nhẫn-nhịn và kiên-nhẫn).

185

Không nên nói điều ác. Không nên làm hại người.

Tu tập để giữ mình, trong Giới-Hạnh căn bản.

Tiết độ trong ăn-uống, sống ở nơi tách-ly.

Hết mình cho tu tập, để nâng cao tâm thức.

Đây là lời Phật dạy.

197

Hạnh phúc thay ta sống,

không thù ghét hận thù, giữa những người thù hận.

Ta sống không hận thù, giữa những người thù hận.

201

Kẻ thắng tạo thù địch; kẻ bại lụy âu sầu.

Sống yên bình hạnh phúc, không màng đến chiến thắng,

không màng cả chiến bại.

204

Có được sức khỏe tốt, là điều lợi tốt nhất;

Có được sự mãn nguyện, là tài sản lớn nhất.

Một người bạn tin cậy, như họ hàng tốt nhất;

(Còn chứng ngộ) *Niết-bàn*, là hạnh-phúc cao nhất.

205

Sau khi biết mùi vị, của sự sống độc-thân,  
Và của sự tĩnh-lặng.

Người tu sẽ trở thành, vô-ưu và vô-nhiễm  
Như đang uống nước cốt, của niềm-vui Chân Lý.

Tham-dục sinh sâu-não, tham dục sinh sợ-hãi.  
Ai không còn tham-dục, không sâu não, sợ hãi.

222

Người kiềm chế cơn giận, như điều phục con ngựa,  
giữ xe không lặn vòng. Đó là người đánh xe.  
Người không kiềm cơn giận, như kẻ chỉ nắm cương,  
(*chứ không kiểm được ngựa*).

223

Chinh phục sân bằng thương, chinh phục ác bằng thiện,  
chinh phục sự keo-kiệt, bằng rộng-lòng bố thí.  
Và chinh phục dối-trá, bằng lẽ thật sự thật.

231

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động về thân.  
Biết tự-chủ về thân.  
Bỏ phạm giới về thân, giữ giới-hạnh về thân.

232

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động lời-nói.  
Tự chủ về lời-nói.

Bỏ lời nói sai trái, giữ giới về lời-nói.

233

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động về tâm.

Biết tự-chủ về tâm.

Bỏ phạm giới về tâm, giữ giới-hạnh về tâm.

234

Người trí được kiểm soát, trong hành-động, lời-nói,

Trong cả những tâm-ý.

Đó thực là những người, đã hoàn toàn điều phục.

239

Từng mức độ ít nhiều, từng giây phút trôi qua,

người khôn dần loại bỏ, những ô-nhiễm nơi mình;

Cũng giống người thợ bạc, loại dần những lớp xỉ,

được thanh bạc tinh khôi.

240

Lớp sét rỉ từ sắt, ăn mòn chính thanh sắt

Như hành-động sai trái, của chính mình gây ra,

kẻ phạm tội phải chịu, cảnh khổ thân đọa đày.

248

Này thiện nam thiện nữ, hãy biết rõ điều này:

điều ác khó chế ngự.

Đừng để cho tham-lam, ác-ý lôi kéo mình,

Tới khổ đau lâu dài.

251

Lửa nào bằng tham-dục. Chấp nào bằng sân-hận.  
Lưới nào bằng si-mê. Sông nào bằng dục-vọng.

252

Lời người khác dễ thấy, nhưng lời mình khó thấy.  
Moi tìm lời người khác, như sàng trấu đãi vỏ;  
Nhưng che giấu lời mình, như thợ săn thiện xạ,  
giấu thân trong ngụy trang.

267

Ai vượt qua cả thiện, và vượt qua cả ác  
Ai sống đời thanh tịnh, ai sống hiểu thế gian  
Người đó thật xứng danh, được gọi là Tỳ kheo.

268-269

Không phải bởi im-lặng, người trở thành Mâu-ni (\*),  
nếu mình còn ngu dốt, chưa học được chánh pháp.  
(sao gọi là Mâu-ni?).  
Người khôn thì suy xét, như cầm cân hai đầu  
chọn lấy những điều tốt, bỏ đi những điều xấu,  
làm được những điều đó, mới là bậc Mâu-ni.  
Người hiểu rõ hai mặt, của sự-thật thế gian,  
mới là bậc Mâu-ni.<sup>7</sup>

273

Đối với mọi con-đường, Bát Thánh Đạo tối ưu;  
Đối với mọi sự-thật, Tứ Diệu Đế tối ưu;  
Đối với mọi trạng-thái, Giải Thoát là tối ưu;  
Với các loài hai chân, người Nhìn-Thấy (giác ngộ),  
mới là loài tối ưu.

274

Đây duy nhất Con Đường, Không còn con đường khác,  
làm thanh lọc Sự-thấy.

Đi theo Con Đường này: Ma-Vương phải rối loạn.

275

Đi theo Con Đường này, sẽ chấm dứt khổ đau,  
Chính là Con Đường này, nhờ nó Ta tuyên thuyết,  
Ta đã học được cách, nhổ tên độc (khổ đau).

276

Phải tự mình nỗ-lực, chư Phật chỉ là thầy.  
Ai bước vào Chánh Đạo, và nỗ lực hành thiền,  
thì sẽ được giải thoát, khỏi trói buộc Ma-Vương.

277

*“Tất cả mọi pháp hữu-vi đều là vô-thường (anicca)”*

Khi một người nhìn thấy, điều này bằng trí-tuệ,  
sẽ trở nên tỉnh-ngộ, đối với sự khổ đau.

Đây chính là Con Đường, dẫn tới sự Thanh Lọc.

278

*“Tất cả mọi pháp hữu-vi đều là khổ (dukkha)”*

Khi một người nhìn thấy, điều này bằng trí-tuệ,  
sẽ trở nên tỉnh-ngộ, đối với sự khổ đau.

Đây chính là Con Đường, dẫn tới sự Thanh Lọc.

280

Ai không phản-đấu, lúc nên cần phản-đấu,

Dù trẻ khỏe mạnh, cứ ăn không ngồi rồi,  
Lơ lửng trong mục-đích, và trong những ý-nghĩ;  
Và là người lười biếng— Kẻ lười biếng như vậy,  
Sẽ không thấy con-đường, dẫn tới chỗ trí-tuệ.

281

Cẩn trọng với lời-nói, khéo kiềm chế trong tâm,  
Thân này tránh điều ác;  
Thanh lọc cả ba nghiệp; (đó là *thân, ý, miệng*),  
Và chứng ngộ thánh Đạo, đã được các Sa-Môn,  
Chỉ cho chúng ta biết.

334

Dục-vọng của những người, sống bất cẩn bất cần,  
sẽ lớn như dây leo.<sup>8</sup> (Người dục-vọng như vậy),  
cứ nhảy đây nhảy đó, giống như loài vượn rừng,  
chạy nhảy tìm hoa trái.

335

Sống trong thế gian này, ai bị chinh phục bởi,  
sự dính-chấp khốn khổ, thì sầu-não người đó,  
sẽ lớn lên rất nhanh, như cỏ Bi-ra-na,  
sau cơn mưa tưới nước.

336

Nhưng trong thế gian này, ai chinh phục được hết,  
những dục-vọng khốn khổ, dù rất khó hàn phục,  
thì sầu-não người đó, tự nhiên rơi rụng đi,  
như nước trên lá sen.

338

Khi cây đã bị chặt, mầm vẫn còn mọc lên  
nếu rễ còn nguyên khỏe.  
Như gốc rễ đục-vọng, nếu không được hủy diệt,  
đau khổ sẽ khởi sinh, liên tục và liên tục.

343

Người chạy theo đục-vọng, giống như thả mắc bẫy.  
Vì thế các Tỷ kheo, đang mong cầu thoát-ly,  
nên buông bỏ đục-vọng.

348

Không còn dính quá khứ, không vướng bận tương lai,  
tự do khỏi hiện tại  
Vượt qua bờ bi-ngạn, tâm hết thấy giải-thoát,  
không còn bị sanh, già.

360

Lành thay điều phục mắt.  
Lành thay điều phục tai.  
Lành thay điều phục mũi.  
Lành thay điều phục lưỡi.

361

Lành thay điều phục thân.  
Lành thay điều phục lời.  
Lành thay điều phục tâm.  
Lành thay điều phục hết.  
Tỷ kheo điều phục hết,  
là thoát khỏi khổ đau.

362

Người kiểm soát được tay, kiểm soát được bàn chân,  
kiểm soát được lời nói.

Với tâm thì có được, sự kiểm soát cao nhất,  
thì hoan hỷ bên trong, điềm tĩnh và lặng lẽ,  
và hài lòng mãn nguyện, nên người đó được gọi,  
Đích thực là Tỳ kheo.

365

Chớ chê bai những gì, mình nhận được có được.  
Chớ ganh tỵ những gì, người nhận được có được.  
Tỳ kheo mà ghen tỵ, không đạt định chứng thiền.

367

Ai không còn dính-chấp, vào bất cứ thứ gì,  
thuộc phần Danh và Sắc,  
Và không còn sâu-não, vào bất cứ thứ gì,  
không phải là có thực.  
Đích thực là Tỳ kheo.

368

Tỳ kheo người an trú, ở bên trong tâm-từ,  
Người vui thích Phật Pháp, chứng Trạng Thái Tĩnh Lặng,  
Và cả sự hạnh-phúc, nhờ sự làm lắng lặn,  
Những thứ có điều-kiện.

385

Đối với ai không chấp, bờ nay hay bờ kia,  
không chấp cả hai bờ,

người đó hết khổ sở, và hết bị trói buộc.  
Ta gọi bà-la-môn.

387

Mặt trời chiếu ban ngày; trăng chiếu sáng ban đêm.  
Áo giáp sáng chiến binh; "Thiền" sáng Bà-la-môn.  
Còn hào quang Đức Phật, sáng chiếu cả ngày đêm.

420

Người mà có đích-đến, không phải trời hay tiên,  
Cũng không phải là người.  
Với ô-nhiễm đã diệt, người đó thành xứng đáng,  
Ta gọi bà-la-môn.

423

Người biết những kiếp trước; thấy thiên giới, địa ngục,  
người đó đã đạt tới, sự chấm-dứt tái sinh,  
chứng ngộ tới siêu-trí; là Sa-môn thành tựu,  
Tất cả những thành-tựu,  
Ta gọi bà-la-môn.

(Trích từ tập kinh "Pháp Cú")



## **Kinh “Tâm Từ”**

(*Metta Sutta*)

### **[Tinh Thương Yêu Bao Trùm]**

(1) Người khéo léo bản thiện,  
và mong cầu an bình,  
nên thể hiện (như vậy):

Có năng lực, hiền hòa,  
Ngay thẳng, thật ngay thẳng,  
Nhẹ nhàng và khiêm tốn,  
Sống dễ dàng, tri túc,  
các căn được chế ngự

Cẩn trọng, không trơ tráo  
Không tham đắm gia đình  
Không làm điều sai trái,  
bậc hiền trí chê cười.

(2) Người ấy nên thực hành,  
giữ tâm niệm như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,  
được hạnh phúc an bình,  
Nguyện cho tâm chúng sinh,  
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,  
dài cao hoặc trung bình,  
thấp, nhỏ hay to lớn,  
có mặt hay khuất mặt,  
dù ở gần ở xa,  
chưa sinh và đã sinh

Không trừ chúng sinh nào,

Nguyện cho tâm tất cả,  
được tràn đầy hạnh phúc!  
Không lừa đảo lẫn nhau,  
Thường bất khinh khấp chôn  
Khi tâm đang oán giận,  
không mong hay nguyên rửa,  
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,  
luôn che chở cho con,  
bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,  
cho lòng Từ vô biên,  
bao trùm cả thế giới  
trên, dưới và khắp nơi,  
không cách trở hẹp hòi,  
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,  
khi ngồi hay khi nằm,  
bao giờ còn thức tỉnh,  
giữ niệm “Từ Bi” này,  
đây chính là tâm trạng:  
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,  
giữ đạo đức, trí tuệ,  
từ bỏ các căn dục

Ai làm được như vậy:  
không còn chui vào thai  
quay lại thế gian này.<sup>9</sup>

## Kinh “Điềm Lành”

(Mangala Sutta)

### [Những Điều Lành Mang Lại Hạnh-Phúc]

“Tôi nghe như vậy:<sup>10</sup> Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvathī (Xá-vệ) trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta, trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika).<sup>11</sup> Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một thiên thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Jeta, đến gặp đức Thế Tôn, đánh lễ chào đức Thế Tôn, và đứng qua một bên. Sau khi đứng qua một bên, vị thiên thần đó thưa với Đức Phật bằng những vần kệ như sau:

1.

“Những thiên thần và người  
Ngày đêm trông điềm-lành  
Trăn trở về hạnh-phúc<sup>12</sup>  
Thỉnh cầu đức Thế Tôn  
Chỉ dạy cho con biết :  
‘Những Phúc Lành Cao Nhất!’.  
(Đức Thế Tôn dạy rằng:)

2.

Không giao lưu người xấu<sup>13</sup>  
Gần gũi người trí hiền  
Kính trọng người đáng trọng  
– Là Phúc Lành Cao nhất.

3.

Sống ở nơi thích-hợp<sup>14</sup>  
Đã tạo nhiều công-đức  
Chọn theo đường đúng đắn<sup>15</sup>  
– Là Phúc Lành Cao nhất.

4.

Có kỹ năng, tháo vát<sup>16</sup>

Thuần thực giữ giới-luật<sup>17</sup>

Nói-lời thì dễ chịu<sup>18</sup>

– Là Phúc Lành Cao nhất

5.

Luôn phụng dưỡng mẹ cha

Yêu thương vợ con nhiều

Làm những nghề chánh thiện

– Là Phúc Lành Cao Nhất.

6.

Rộng lòng trong bố-thí

Chánh trực trong tư-cách<sup>19</sup>

Giúp người thân họ hàng

Hành-động không tội lỗi

– Là Phúc Lành Cao nhất.

7.

Ngừng và tránh việc ác

Không rượu chè, hút chích<sup>20</sup>

Kiên trì giữ đức hạnh

– Là Phúc Lành Cao nhất.

8.

Kính trọng<sup>21</sup> và khiêm nhường

Hài lòng và biết ơn

Nghe học Pháp đúng thời<sup>22</sup>

– Là Phúc Lành Cao nhất.

9.

Kiên nhẫn, biết nghe lời

Gặp gỡ các sư thầy  
Thảo luận Pháp đúng lúc  
– Là Phúc Lành Cao nhất.

10.

Tự chủ<sup>23</sup>, sống phạm hạnh  
Nhìn thấy Bốn Diệu-Đế  
Và chứng ngộ Niết-bàn  
– Là Phúc Lành Cao nhất.

11.

Gặp phải lúc thăng-trầm  
(trong cuộc sống thế gian)<sup>24</sup>  
Tâm người vẫn vô-ưu,  
Vô-nhiễm và vô-ngại<sup>25</sup>  
– Là Phúc Lành Cao nhất.

12.

Ai làm được như vậy:  
Tự tại khắp mọi nơi  
Và không-bị chinh-phục  
Mọi nơi được hạnh-phúc  
Những điều trên chính là:  
Những Phúc Lành Cao Nhất.”<sup>26</sup>

(“Kinh Tập”, II.4, Bộ Kinh Ngắn)



## Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigāla”

(*Sigalovada Sutta*)

### [Giới Luật cho những Phật tử tại gia]

1. Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Rājagaha (Vương Xá), trong khu Rừng Tre (Trúc Lâm), ở (chỗ được gọi là) Chỗ Kiểm Ăn của Bầy Sóc. Rồi có Sigāla là con của một gia chủ, sau khi anh ta thức dậy sớm, anh ta đi ra khỏi thành Rājagaha, đang vái lạy, với quần áo ướt và tóc ướt và chắp hai tay, hướng về các phương: đông, tây, nam, bắc, dưới (thiên đế), và trên (thiên đỉnh).

2. Và đức Thế Tôn, sau khi thức dậy sớm và mặc y áo, mang y ngoài và bình bát đi tới thành Rājagaha để khát thực. Và sau khi nhìn thấy Sigāla đang vái lạy các phương, đức Thế Tôn nói: “Này người con của gia chủ, tại sao anh thức dậy sớm để vái lạy các phương khác nhau như vậy?”

“Thưa ngài, cha của tôi, khi sắp chết, đã dặn tôi phải làm như vậy. Và do đó, vì tôn trọng những lời dặn của cha mà tôi đã tôn kính, tôn vinh, và coi là thiêng liêng, nên tôi thức dậy sớm để vái lạy các phương theo cách như vậy.”

“Này con trai của gia chủ, theo nghi luật của Thánh Nhân thì đó không phải là cách đúng đắn để cúng kính sáu phương.”<sup>27</sup>

“Thưa ngài, vậy làm cách nào để thờ cúng sáu phương theo nghi luật của Thánh Nhân? Sẽ tốt lành nếu có bậc Thế Tôn chỉ dạy cho con cách đúng đắn để thờ cúng sáu phương theo nghi luật của Thánh Nhân.”

“Rồi, này con trai của gia chủ, hãy lắng nghe và chú tâm kỹ càng, ta sẽ nói”. “Dạ, thưa ngài,” Sigāla thưa. Và đức Thế Tôn đã nói điều này:

## (I)

“Này chủ gia trẻ, một đệ tử thánh thiện **(1)** đã dẹp bỏ bốn điều xấu ác về đạo đức;<sup>28</sup> **(2)** không làm những hành động xấu ác từ bốn động cơ thúc giục; **(3)** không bước xa tới sáu cửa để phung phí tiền của, tránh xa mười bốn điều xấu ác này, người ấy là người bảo vệ sáu phương, đang trên bước đường chinh phục cả hai thế giới, thành đạt trong thế giới đời này và thế giới đời sau. Khi thân tan rã, sau khi chết, người đó sẽ được tái sinh hạnh phúc trong một cõi trời.

**(1)** “Cái gì là bốn (4) điều xấu ác mà đệ tử thánh thiện đã dẹp bỏ? Đó là sự sát-sinh, gian-cấp, tà-dâm, và nói-dối. Đó là bốn điều xấu về đức-hạnh mà người ấy đã dẹp bỏ”.

**(2)** “Bởi bốn (4) động cơ nào thúc giục mà đệ tử thánh thiện đã dẹp bỏ những nghiệp xấu ác? Nghiệp xấu ác được thực hiện từ động cơ thúc giục từ **Tham, Sân, Si, và Sợ-hãi**.<sup>29</sup>

“Nhưng vì Nghi Luật Thánh Nhân không bị chi phối bởi những động cơ Tham, Sân, Si và Sợ-hãi này, cho nên một đệ tử thánh thiện không làm những nghiệp xấu ác do chúng thúc giục.

**3.** “Và sáu cửa để phung phí tiền của mà đệ tử thánh thiện đã tránh bỏ là gì?

- (1) Uống rượu làm say sưa và ngu mụi đầu óc;
- (2) Đi ra ngoài đường vào những giờ không thích hợp;
- (3) Tụ tập, đình đám;
- (4) Cờ bạc;
- (5) Giao du với bạn xấu;

(6) Thói quen lười biếng.

(1) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại của việc uống rượu làm say sưa và ngu mị đầu óc:

- i. Mất tiền của;
- ii. Gây cãi vã, xích mích;
- iii. Gây bệnh tật;
- iv. Mang tiếng xấu dân rượu-chè;
- v. Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- vi. Làm ngu mị trí óc.

(2) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi một người đi ra ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp:

- i. Bản thân không được bảo vệ và đề phòng,
- ii. Vợ con do vậy cũng không có ai bảo vệ;
- iii. Tài sản tiền của do vậy cũng không có ai bảo vệ;
- iv. Bản thân có thể bị rơi vào trường hợp là đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra;<sup>30</sup>
- v. Tên tuổi bị tin xấu đồn đại;
- vi. Sẽ gặp nhiều rắc rối, phiền phức khác.

(3) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi tụ tập, đình đám:

- i. Luôn tìm chỗ có nhảy múa?
- ii. Luôn tìm chỗ xướng ca, hát hò?
- iii. Luôn tìm chỗ có nhạc?
- iv. Luôn tìm chỗ ngâm thơ, kể chuyện?
- v. Luôn tìm chỗ nhác tay, trông dùi, chum chọe?
- vi. Luôn tìm chỗ đánh gỗ trống cơm?<sup>31</sup>

(4) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi cờ bạc:

- i. Nếu mình thắng, sẽ bị người thua ghét;
- ii. Nếu mình thua, sẽ tiếc than tiền của bị mất;
- iii. Lãng phí tiền của không đáng;
- iv. Lời nói không còn giá trị nếu bị phân xử hay bị bắt ra tòa;
- v. Bị bạn bè, đồng nghiệp coi khinh;
- vi. Không được chào đón trong hôn nhân, vì mọi người đều cho rằng kẻ cờ bạc chắc chắn không thể nào làm chồng tốt.

(5) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi giao lưu với bạn xấu:

- i. Gặp dân cờ bạc;
- ii. Kẻ trộm lạc, ăn chơi;
- iii. Kẻ nghiện rượu;
- iv. Kẻ gian lận;
- v. Kẻ lừa đảo;
- vi. Hay bắt cứ kẻ bất hảo bạo lực nào.

(6) “Này chủ gia trẻ có sáu (6) điều xấu xảy ra với sự lười biếng:

- i. Người lười biếng hay nói: trời lạnh quá, không thể làm được;
- ii. Người lười biếng hay nói: trời nóng quá, không thể làm được,
- iii. Người lười biếng hay nói: vào buổi sáng còn quá sớm, không thể làm được;
- iv. Người lười biếng hay nói: vào buổi chiều đã quá trễ, không thể làm được;
- v. Người lười biếng hay nói: đói bụng quá, không thể làm được;

vi. Người lười biếng hay nói: no bụng quá, không thể làm được; Và cứ như vậy, những việc cần làm không bao giờ làm xong, do đó không làm ra thêm được gì và như vậy tiền của trong nhà cũng vơi cạn đi.”

## (II)

(A) “Này chủ gia trẻ, bốn (4) loại người nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn, đó là:

- (1) Kẻ tham, chỉ biết lấy;
- (2) Kẻ miệng lưỡi, chỉ biết nói;
- (3) Kẻ nịnh hót, chỉ biết ba phải;
- (4) Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu.

(1) “Trong số này, “Kẻ tham” được nhận dạng bởi vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Tham lam, chỉ biết lấy,
- ii. Bỏ ra ít, đòi nhiều hơn;
- iii. Làm điều gì chỉ vì sợ hãi;
- iv. Chỉ tính lợi ích cho mình.

(2) “Trong số này, “Kẻ miệng lưỡi”, chỉ biết nói, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Hay nói về sự hào hiệp trong quá khứ;
- ii. Hứa hẹn sự rộng lượng trong việc tương lai;
- iii. Toàn nói chuyện đạo đức suông;
- iv. Khi gặp chuyện cần nhờ thì không giúp được gì; chỉ nói chứ không làm được.

(3) “Trong số này, “Kẻ nịnh hót” hay “ba phải” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Điều tốt cũng theo;
- ii. Điều xấu cũng theo;
- iii. Khen trước mặt;
- iv. Nói xấu sau lưng.

(4) “Trong số này, “Kẻ vô dụng” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Chỉ là bạn khi nhậu nhẹt (bạn nhậu);
- ii. Chỉ làm bạn khi lang bang, ở đường phố lúc không thích hợp (bạn hè phố);
- iii. Chỉ là bạn ở nơi tụ tập, đình đám (bạn chơi bời);
- iv. Chỉ là bạn ở sòng bạc (bạn cờ bạc).

(B) “Này chủ gia trẻ, có bốn (4) loại người nên được coi là bạn tốt:

- (1) Bạn giúp đỡ mình
- (2) Bạn tâm giao, chia sẻ buồn vui
- (3) Bạn khuyên bảo, góp ý
- (4) Bạn thông cảm.

(1) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn giúp đỡ” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn bảo vệ mình khi mình bất cẩn.
- ii. Bạn bảo vệ tiền của của mình khi mình bất cẩn.
- iii. Bạn trở thành chỗ nương tựa khi mình gặp nguy khốn.
- iv. Khi bạn đã hứa giúp việc gì, bạn thường giúp nhiều hơn.

(2) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn tâm giao, chia sẻ”, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn không dấu bí mật của bạn.

- ii. Bạn giữ kín bí mật của người khác.
- iii. Trong nguy khốn, không bỏ rơi bạn bè.
- iv. Trong hoạn nạn, có thể hy sinh mạng mình vì bạn bè.

(3) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn khuyên bảo, góp ý”, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn khuyên ngăn mình không làm điều xấu.
- ii. Bạn khuyến khích mình nên làm điều tốt.
- iii. Bạn nói rõ những điều mình chưa biết (tư vấn).
- iv. Bạn chỉ cho mình con đường tâm linh cao đẹp để được (tái sinh) lên cõi Trời.

(4) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn thông cảm” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn không vui khi mình gặp bất hạnh.
- ii. Bạn vui mừng khi mình giàu có, hạnh phúc.
- iii. Bạn ngăn người khác nói xấu về mình.
- iv. Bạn khen người khác nói tốt về mình.

### (III)

27. “Và bây giờ, này con trai của gia chủ, làm cách nào một đệ tử thánh thiện bảo vệ sáu phương? Sáu thứ này được coi là sáu phương. Phương đông biểu thị cho cha mẹ. Phương nam biểu thị cho thầy cô. Phương tây là vợ chồng. Phương bắc là bạn bè. Dưới thiên đế là những người ở, người làm và người giúp việc. Trên thiên đình là những tu sĩ và bà-la-môn.”<sup>32</sup>

#### (1) Đông: Cha Mẹ

28. [1] “(a) Có năm cách một người con nên chăm lo cho cha mẹ là phương đông. [Người con nên biết nghĩ:]

(i) Sau khi đã được nuôi nấng bởi cha mẹ, tôi sẽ nuôi nấng cha mẹ.

(ii) Tôi sẽ làm thay những nghĩa vụ công việc của cha mẹ.

(iii) Tôi sẽ giữ gìn nối tiếp gia phong của gia đình.

(iv) Tôi sẽ sống xứng đáng với tài sản tôi được thừa kế.

(v) Sau khi cha mẹ qua đời, tôi sẽ thay mặt họ cúng dường phân phát quà biếu.’<sup>33</sup>

**(b)** Và có năm cách cha mẹ, được con cái chăm lo cho mình như phương đông, nên chăm lo lại như vậy:

(i) Ngăn cản con cái làm điều xấu ác,

(ii) Ủng hộ trợ giúp con cái làm điều tốt thiện,

(iii) Dạy con các kỹ năng nghề nghiệp, (iv) chọn vợ gã chồng thích hợp cho con, và

(v) Khi đến lúc thích hợp, chuyển giao tài sản kế thừa cho con cái (để tránh những tranh chấp tương tàn, và mất mát tiền của cho người phân xử... về sau)

“Theo cách như vậy là phương đông đã được che chở, là làm cho phương đông được bình-an và không còn sợ-hãi.

## **(2) Nam: Thầy Cô:**

29. [2] “**(a)** Có năm cách những học trò nên chăm lo cho thầy cô giáo là phương nam:

(i) Khi gặp thì đứng dậy kính chào,

(ii) Đứng hầu hạ thầy cô,

(iii) Chú tâm lắng nghe lời thầy cô,

(iv) Phục vụ thầy cô, và

(v) Nắm vững các kỹ năng mà thầy cô đã chỉ dạy.

**(b)** Và có năm cách các thầy cô, được học trò chăm lo cho mình như phương nam như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Chỉ dạy đầy đủ cho học trò,
- (ii) Bảo đảm học trò nắm được những điều cần nắm vững,
- (iii) Dạy học trò đầy đủ về căn bản kỹ năng nghề nghiệp,
- (iv) Giới thiệu học trò tới những bạn bè và đồng nghiệp của mình, và
- (v) Mang lại sự an toàn cho học trò về mọi mặt.

“Theo cách như vậy là phương nam được che chở, là làm cho phương nam được bình-an và không còn sợ-hãi.

### **(3) Tây: Vợ Chồng:**

30. **[3]** “**(a)** Có năm cách người chồng nên chăm lo cho vợ mình là phương phượng:

- (i) Tôn trọng người vợ,
- (ii) Hòa nhã, không nói chê nói xấu người vợ,
- (iii) Chung thủy với người vợ,
- (iv) Trao quyền hạn cho vợ, và
- (v) Mua tặng những đồ trang sức cho vợ.

**(b)** Và có năm cách một người vợ, được chồng chăm lo cho mình như phương tây như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Quán xuyến đảm đang việc nhà,
- (ii) Đối xử tốt với người ở,
- (iii) Chung thủy với chồng,
- (iv) Bảo vệ tài sản của cải, và
- (v) Khéo léo và giỏi giang trong những việc khác.

“Theo cách như vậy là phương tây được che chở, là làm cho phương tây được bình-an và không còn sợ-hãi.

### **(4) Bắc: Bạn bè, đồng sự, đồng sự:**

31. **[4]** “**(a)** Có năm cách một người nên chăm lo cho bạn bè và đồng sự (đồng nghiệp, thiện hữu) như phương bắc:

- (i) Rộng lòng, tặng biếu quà cho bạn,
- (ii) Nói lời hòa nhã, tử tế,
- (iii) Chăm lo các phúc lợi của họ,
- (iv) Coi bạn như bản thân mình, và
- (v) Giữ lời hứa.

**(b)** Và có năm cách những bạn bè và đồng sự, được bạn chăm lo cho mình như phương bắc, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Chăm sóc bạn khi bạn không thể tự chăm sóc,
  - (ii) Coi ngó giữ gìn tài sản của bạn khi bạn không thể tự coi ngó,
  - (iii) Làm chỗ nương nhờ khi bạn bị sợ hãi,
  - (iv) Không bỏ rơi bạn trong lúc bạn gặp khó khăn, hoạn nạn, và
  - (v) Thể hiện sự quan tâm tới con cái người nhà của bạn mình.
- Theo cách như vậy là phương bắc được che chở, là làm cho phương bắc được bình-an và không còn sợ-hãi.

**(5) Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân công...**

32. **[5]** “**(a)** Có năm cách một người chủ nên chăm lo cho những người ở và người làm của mình là phương dưới (thiên đế):

- (i) Giao việc làm đúng với khả năng, sức lực của họ,
- (ii) Chu cấp thức ăn và trả lương cho họ,
- (iii) Chăm sóc họ khi họ bị đau bệnh,
- (iv) Chia sẻ những món ngon món quý cho họ, và
- (v) Cho họ nghỉ ngơi, nghỉ phép đúng lúc.

**(b)** Và có năm cách những người ở và người làm, được người chủ chăm lo cho mình như phương dưới như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Thức dậy trước chủ,
- (ii) đi ngủ sau chủ,
- (iii) chỉ lấy những thứ được cho, không gian-cấp,
- (iv) làm đúng làm tốt các công việc, và
- (v) nói tốt, giữ tiếng giữ danh cho chủ của mình. Theo cách như vậy là phượng dưới được che chở, là làm cho phượng dưới được bình-an và không còn sợ-hãi.

**6. Thiên đỉnh (zenith): Thánh nhân, sư thầy, tu sĩ, bà-la-môn (chân chính), những người kính đạo ...**

33. **[6] (a)** “Có năm cách một người nên chăm lo cho những tu sĩ và bà-la-môn là phượng trên (thiên đỉnh):

- (i) Có nói lời thân mến đối với họ,
- (ii) Có hành động thân mến đối với họ,
- (iii) Có ý-nghĩ thân mến đối với họ,
- (iv) Mở rộng cửa nhà chào đón họ, và
- (v) Chu cấp cúng dường những thứ cần thiết giúp họ nuôi thân (để tu hành).

**(b)** Và đáp lại, những tu sĩ và bà-la-môn, được người chăm lo cho mình như phượng trên như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Khuyên ngăn họ tránh bỏ điều xấu ác,
- (ii) Khuyến khích khuyên dạy họ làm điều tốt thiện,
- (iii) Có lòng bi-mẫn một cách nhân từ đối với họ,
- (iv) Truyền dạy cho họ những điều họ chưa nghe chưa biết, và
- (v) Chỉ cho họ con-đường hướng lên (tái sinh) cõi trời.

“Theo cách như vậy là phượng trên được che chở, là làm cho phượng trên được bình-an và không còn sợ-hãi.”

Sau khi lời này đã được nói ra bởi đức Thế Tôn, chủ gia trẻ Sigāla nói điều này:

“Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Đức Thế Tôn đã làm rõ Giáo Pháp theo nhiều cách, giống như đức Thế Tôn đã dựng đứng lại thứ đã bị quăng đổ, khai mở những thứ bị che dấu, chỉ đường cho kẻ bị lạc lối, hay soi đèn trong đêm tối cho những người có mắt sáng có thể nhìn thấy mọi thứ. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được đức Thế Tôn khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách.

“Nay con xin quy y nương tựa theo đức Thế Tôn, theo Giáo Pháp, và theo Tăng đoàn các Tỷ kheo. Mong đức Thế Tôn chấp nhận chúng con là những đệ tử tại gia đã quy y nương tựa từ nay đến hết đời.”

(Trích kinh **DN 31**)

(Lời Khuyên Dạy *Sigāla*)

## Kinh “Ví Dụ Tắm Vải”

(*Vatthūpama Sutta*)

[Tự Mình Thanh Lọc Mình]

1. Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvattthī (Xá-vệ), trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta, trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika). Ở đó đức Thế Tôn đã nói với các Tỷ kheo: “Này các Tỷ kheo”—”Dạ, thưa Thế Tôn”, các Tỷ kheo đáp lại. Đức Thế Tôn đã nói điều này:

2. “Này các Tỷ kheo, nếu một tấm vải bị ô nhiễm và dơ dáy được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm—màu xanh, vàng, đỏ hay hồng—thì nó vẫn là tấm vải có màu xấu và dơ dáy. Vì sao? Bởi vì sự không-sạch của tấm vải. Tương tự vậy, này các Tỷ kheo, khi tâm người không-sạch, thì ắt hẳn một nơi-đến tương lai xấu (bất hạnh) được trông đợi. Này các Tỷ kheo, nếu một tấm vải hoàn toàn sạch được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm—màu xanh, vàng, đỏ hay hồng—thì nó sẽ trở thành tấm vải có màu đẹp và sạch sẽ. Vì sao? Bởi vì sự trong-sạch của tấm vải đó. Tương tự như vậy, này các Tỷ kheo, khi tâm người trong-sạch, ắt hẳn một nơi-đến tương lai tốt (hạnh phúc) được trông đợi.

3. “Bây giờ, này các Tỷ kheo, cái gì là những sự không-sạch [sự không hoàn thiện] làm ô nhiễm cái tâm [= những sự ô-nhiễm làm ô nhiễm cái tâm]? Sự thèm-muốn—sự quá tham-lam bất chính—là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm; sự tức giận ... thù ghét ... sự khinh thường ... xác xược ... sự ghen ty ... sự háms lợi ... sự lừa dối ... xảo trá ... sự ương ngạnh ... sự ganh đua ... sự tự đại ... sự kiêu ngạo ... sự phù phiếm ... sự lơ tâm phóng dật là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm.

4. “Khi Tỳ kheo đó biết sự thêm-muốn—sự quá tham-lam bắt chính—là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm, thì người đó dẹp-bỏ nó; khi người đó biết sự tức giận ... sự lơ tâm phóng dật là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm, thì người đó dẹp-bỏ nó.

5. (i) “Khi Tỳ kheo đó đã biết sự thêm-muốn—sự tham-lam bắt chính—là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm, và đã dẹp-bỏ nó; khi một Tỳ kheo đã biết sự tức giận ... sự lơ tâm phóng dật là một sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm, và đã dẹp-bỏ nó, thì (i) người đó đạt-được niềm-tin bất lay chuyển vào Đức Phật như vậy:<sup>34</sup> ‘Đức Thế Tôn là một A-la-hán, đã giác ngộ toàn thiện, đã thành tựu về sự hiểu-biết trực-tiếp (chân trí) và đức-hạnh, là bậc phúc lành, bậc hiểu biết thế giới Người dẫn dắt tối thượng của những người cần được thuần hóa, thầy của những thiên thần và loài người, bậc Giác Ngộ [Phật], bậc Thế Tôn.’

6. (ii) “Người đó đạt-được niềm-tin bất lay chuyển vào Giáo Pháp như vậy: ‘Giáo Pháp được đức Thế Tôn giảng bày khéo léo, có thể trực tiếp nhìn thấy được, có hiệu quả tức thì, mời người đến để thấy, đáng được áp dụng, được tự thân chứng nghiệm bởi người trí hiền.’

7. (iii) “Người đó đạt-được niềm-tin bất lay chuyển vào Giáo Pháp như vậy: ‘Tăng Đoàn các đệ tử của đức Thế Tôn đang tu tập cách thức tốt lành, đang tu tập cách thức chánh thẳng, đang tu tập cách thức đích thực, đang tu tập cách thức đúng đắn; Tăng Đoàn đó gồm bốn cặp, tám loại người—<sup>35</sup> Tăng Đoàn này của các đệ tử của đức Thế Tôn là đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, là đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, đáng được cúng dường, Là đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, đáng được cúng dường, là ruộng gieo trồng công đức cao nhất (phước điền vô thượng) ở thế gian.’<sup>36</sup>

8. “Sau khi người đó đã giục bỏ, đã xua tan, đã buông bỏ, đã dẹp bỏ, và đã từ bỏ từng phần [những sự không-sạch làm ô nhiễm cái tâm], người đó suy xét như vậy: ‘Giờ ta có được niềm-tin bất lay chuyển vào Đức Phật’ và người đó đạt được niềm cảm-hứng trong ý-nghĩa, đạt được niềm cảm-hứng trong Giáo Pháp, đạt được niềm-vui liên quan với Giáo Pháp. Khi người đó vui-vẻ, niềm hoan-hỷ (hỷ) khởi sinh trong người đó; trong một người hoan-hỷ, thân trở nên tỉnh-lặng (khinh an); người có thân tỉnh-lặng cảm nhận sự sượng (lạc), tâm trở nên đạt-định (định).

12. “Này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo đạt tới giới-hạnh như vậy (*giới*), một trạng-thái [định-tâm] như vậy (*định*), và trí-tuệ như vậy (*tuệ*), thì coi như người đó có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ri, ngay cả [thức ăn ngon] đó cũng không còn là trở-ngại đối với người đó; (vì tới lúc này thức ăn ngon không còn làm khởi sinh tham-dục trong người đó).

“Giống như một tấm vải bị ô nhiễm và dơ dáy được nhúng vào một chậu nước sạch, nó sẽ trở thành sạch và không còn dơ dáy; giống như miếng vàng thô được nhúng luyện qua lò lửa, nó sẽ trở thành sạch và tinh khiết. Cũng giống như vậy, một Tỳ kheo đạt tới giới-hạnh như vậy (*giới*), một trạng-thái [định-tâm] như vậy (*định*), và trí-tuệ như vậy (*tuệ*), thì người đó coi như có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ri, ngay cả [thức ăn ngon] đó cũng không còn là trở-ngại đối với người đó..

13—16. “Người đó sống bao trùm một phương với một cái tâm thấm đẫm tâm-từ ... tâm-bi ... tâm-hỷ ... tâm-xả; cũng giống như vậy với phương thứ hai, phương thứ ba, phương thứ tư. Như vậy, trên, dưới, dọc, ngang, và khắp mọi nơi, và đối với tất cả cũng như đối với bản thân mình, người đó sống bao trùm toàn thể giới với một cái tâm thấm đẫm sự từ ... bi ... hỷ ... xả, rộng lớn [quảng

đại], bao la [được khuếch đại, mở rộng, cao rộng, cao vợi], vô lượng, không còn hung-dữ, không còn ác-ý.

17. “Người đó hiểu: ‘Có sự này; có sự tệ hơn (nhược), và có sự tốt hơn (ưu);<sup>37</sup> và ở bên trên có sự thoát-khỏi ‘toàn bộ cảnh giới của sự nhận-thức (tưởng)’ này.”<sup>38</sup>

18. “Khi người đó biết và thấy điều này, tâm người đó được giải-thoát khỏi những ô-nhiễm (lậu hoặc) do/của khoái-lạc giác-quan (dục lậu), khỏi ô-nhiễm do/của sự hiện-hữu (hữu lậu), và khỏi ô-nhiễm do/của vô-minh (vô minh lậu). Khi tâm được giải-thoát thì có sự-biết: ‘Nó được giải-thoát’. Người đó hiểu rằng: ‘Sinh đã tận, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái hiện-hữu (tái sinh) nào nữa.’ Đây các Tỷ kheo, Tỷ kheo này được gọi là đã tắm sạch bằng sự tắm gội bên-trong.”

19. Bấy giờ, lúc đó có bà-la-môn tên Sundarika Bhāradvāja đang ngồi không xa đức Thế Tôn. Ông ta nói với đức Thế Tôn: “Nhưng Thầy Cồ-đàm có đi đến Sông Bāhukā để tắm hay không?”

“Đây bà-la-môn, tại sao ta phải đi đến sông Bāhukā? Sông Bāhukā thì có thể làm gì được (tốt cho ta)?”

“Thầy Cồ-đàm, sông Bāhukā River được nhiều người cho rằng nó mang đến sự giải-thoát, nhiều người cho rằng nó mang lại công-đức, và nhiều người rửa sạch những nghiệp ác của họ trong sông Bāhukā.”

20. Rồi đức Thế Tôn mới nói cho bà-la-môn Sundarika-Bharadvaja bằng lời thi kệ như sau:

“Sông Bāhukā và Adhikakkā  
Sông Gayā, Sundarikā  
Sarassatī, Payāna và Bāhumatī

Người ngu tẩm cả đời  
Không tẩy được nghiệp đen  
Người hận thù, ác độc  
Càng không sạch được gì.

Ai nội tâm trong sạch  
Mỗi ngày đều hạnh phúc  
Mỗi ngày đều thiêng liêng  
Trong sạch trong hành-động,  
Và trong sạch trong tâm  
Là hoàn thiện giới-hạnh.

Vì vậy bà-la-môn  
Hãy đến tẩm ở đây:  
Thương mọi sinh vật sống  
Không sát-sinh, nói-dối  
Không gian-cấp, keo-kiệt  
Không keo-kiệt tham lam  
Mà sống trong sự tin-tưởng  
Đi Gayā làm gì?  
Nên về ‘tắm ao ta’  
‘Giếng nhà mình’ là Gayā.”

21. Sau khi lời này được nói ra, bà-la-môn Sundarika Bhāradvāja đã nói: “Thật kỳ diệu, thưa Thầy Cồ-đàm! Thật tuyệt vời, thưa Thầy Cồ-đàm! Thầy Cồ-đàm đã làm rõ Giáo Pháp theo nhiều cách, cứ như Thầy đang dựng đứng lại những thứ đã bị quăng đổ, phơi bày những điều đã bị che giấu, chỉ đường cho kẻ bị lạc lối, hay soi đèn trong bóng tối cho những người có mắt sáng nhìn thấy các thứ. Nay con xin quy y nương tựa theo Thầy Cồ-đàm, và theo

Giáo Pháp, và theo Tăng đoàn các Tỳ kheo. Con xin thụ giới xuất-gia dưới Thầy Cồ-đàm; con xin thụ toàn-bộ giới.”

21. Và bà-la-môn Sundarika Bhāradvāja đã thụ giới xuất-gia (thành sa-di) dưới đức Thế Tôn; và thầy ấy đã thụ toàn-bộ giới (đại thọ giới; thành Tỳ kheo). Và không lâu, sau khi thầy ấy đã thụ toàn-bộ giới, sống một mình, lui về (thu mình), chuyên-cần, nhiệt-thành, và kiên-định, thầy Bhāradvāja, bằng sự tự mình chứng ngộ bằng trí-biết trực tiếp, ngay trong kiếp này đã chứng nhập và an trú trong mục-tiêu tối thượng của đời sống tâm linh mà vì mục-tiêu đó những người họ tộc đã rời bỏ đời sống tại gia để đi vào đời sống xuất gia tu hành. Thầy ấy đã trực tiếp biết: ‘Sinh đã tận, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái hiện-hữu (tái sinh) nào nữa.’ Và thầy Bhāradvāja đã trở thành một trong những vị A-la-hán.”

(lược trích kinh **MN 7**, Trung Kinh Bộ)  
(dựa theo bản dịch Bộ Kinh Trung 2021)

## Kinh “Tất Cả Những Ô-Nhiễm”

(*Sabbāsava Sutta*)

**[Phòng-Trừ Những Âu-Lo & Phiền-Khổ]**

**[Tu Tập Bảy Cách Suy-Xét]**

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvathī (Xá-vệ) trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika). Lúc đó, đức Thế Tôn nhìn xuống các Tỳ kheo và nói: “Này các Tỳ kheo”. Các Tỳ kheo đáp lại: “Dạ, thưa Thế Tôn”. Đức Thế Tôn đã nói điều này:

*[Phần Dẫn Nhập]*

“Này các Tỳ kheo, ta sẽ dạy cho các thầy những phương pháp phòng-trừ tất cả những âu-lo và phiền-khổ.<sup>39</sup> Hãy lắng nghe và chú tâm kỹ càng. Ta sẽ nói.”

“Dạ, thưa Đức Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại. Rồi đức Thế Tôn đã nói điều này:

“Này các Tỳ kheo, ta nói sự phòng-trừ những âu-lo và phiền-khổ cho (có thể thực hiện được bởi) người thấy và biết, chứ không phải cho người không thấy và không biết. Một người cần phải thấy và biết những gì thì mới có thể làm được sự phòng-trừ những âu-lo và phiền-khổ? Đó gồm *sự chú-tâm kỹ càng* (như-lý tác-ý; *sự suy-xét hay quán-chiếu một cách khôn khéo*) và *sự chú-tâm không kỹ càng* (phi như-lý tác-ý; *sự suy-xét hay quán-chiếu không khôn khéo*).<sup>40</sup>

“Đối với những người chú-tâm không kỹ càng thì khởi sinh những âu-lo và phiền-khổ vốn chưa khởi sinh; [thêm nữa], làm gia tăng những âu-lo và phiền-khổ đã khởi sinh.

“Đối với những người chú-tâm kỹ càng thì không làm khởi sinh những âu-lo và phiền-khổ vốn chưa khởi sinh; [thêm nữa] không làm gia tăng những âu-lo và phiền-khổ đã khởi sinh.

“Này các Tỳ kheo: (1) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **sự nhìn-thấy**; (2) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách kiểm-chế**; (3) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách sử-dụng**; (4) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách chịu-đựng**; (5) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách tránh-né**; (6) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách giải**; (7) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách tu-tập**.

### [Phản Giảng Giải]

#### [1] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng sự Nhìn-Thấy:

(1.1) “Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng sự nhìn-thấy**? Này các Tỳ kheo, một người phạm phu không được chỉ dạy; là người không gặp những Thánh Nhân; không học hiểu những giáo lý của Thánh Nhân; không được chỉ dạy về những giáo lý của Thánh Nhân; không gặp những thiện nhân (người tốt); không học hiểu những giáo lý của thiện nhân; không hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm (tác-ý, suy-xét, quán chiếu, để ý *bằng tâm*) và điều gì không nên được chú-tâm. Bởi vì không hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm và điều gì không nên [được] chú-tâm, cho nên người đó cứ *chú-tâm*

tới những điều không nên [được] chú-tâm, mà không chú-tâm tới những điều nên [được] chú-tâm.

(a) “Bây giờ, này các Tỷ kheo, theo cách nào là những điều không nên chú-tâm (tác-ý, suy-xét) mà người đó lại chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Làm khởi sinh* ô-nhiễm [do, của] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành (hữu lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] vô-minh (vô-minh lậu), [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *không nên chú-tâm, nhưng* người đó *lại chú-tâm.*”

(b) “Bây giờ, này các Tỷ kheo, theo cách nào là những điều nên chú-tâm người đó lại không chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành (hữu dục) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— Không làm khởi sinh những ô-nhiễm [do] vô-minh (vô-munh lậu) vốn chưa được khởi sinh, [và thêm nữa] làm biến mất những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều nên chú-tâm, nhưng người đó lại không chú-tâm.”

(c) “Bởi vì chú-tâm tới những điều không nên chú-tâm, và không chú-tâm những điều nên chú-tâm, cho nên làm khởi sinh những ô-nhiễm vốn chưa khởi sinh và làm gia tăng những ô-nhiễm đã khởi sinh trong người đó. Người đó chú-tâm một cách không khôn khéo (một cách không nên, không cần thiết, không lợi-lạc) theo cách như sau:

Tôi đã hiện hữu trong quá khứ?

Tôi không hiện hữu trong quá khứ?

Tôi là gì trong quá khứ?

Tôi như sao trong quá khứ?

Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong quá khứ?

Tôi sẽ hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ không hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ là gì trong tương lai?

Tôi sẽ như sao trong tương lai?

Như từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong tương lai?

Hoặc bây giờ trong hiện tại người đó lại nghi ngờ về bản thân mình như sau:

Tôi là tôi?

Tôi không là tôi?

Tôi là gì?

Tôi như sao?

*Con người* ‘tôi’ đến đây từ khi nào?

‘*Con người*’ đó rồi sẽ đi về đâu?

“Khi người đó chú-tâm không kỹ càng theo cách này, thì một trong sáu quan-điểm sai lầm (tà kiến) sẽ khởi sinh trong người đó, như sau:

(i) Tôi có một bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(ii) Tôi không có một bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(iii) Bằng bản Ngã, tôi nhận thức bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(iv) Bằng bản Ngã, tôi nhận thức sự vô-Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(v) Bằng sự vô-Ngã, tôi nhận thức bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(vi) Hoặc một quan-điểm sai lầm khởi sinh trong người đó như sau: bản Ngã này của tôi, chính nó nói và nó cảm nhận, nó nhận lãnh những kết quả của nghiệp tốt và nghiệp xấu ở đây ở kia, lúc này lúc khác; bản Ngã này là thường hằng, ổn định, trường cửu, bất biến đổi, tồn tại trước sau mãi mãi như một.

“Này các Tỳ kheo, điều đó được gọi là sự bị dính-mắc trong những quan-điểm này nọ; được gọi là một rừng quan-điểm, sự

hoang-mang về những quan-điểm, sự rối-kẹt trong những quan-điểm, sự khích-động (tranh đấu) của những quan-điểm, sự trói-buộc (gông cùm) của những quan-điểm. Nay các Tỳ kheo, một người phạm phu không được chỉ dạy bị trói-buộc bởi những gông-cùm của những quan-điểm này nọ (tà kiến) thì không giải-thoát bản thân khỏi sự ‘sinh, già và chết’, sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng; ta nói rằng người đó không giải-thoát khỏi *sự khổ (dukkha)*.

(1.2) “Và, này các Tỳ kheo, người đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy; là người gặp những Thánh Nhân; học hiểu những giáo lý của Thánh Nhân; được chỉ dạy về những giáo lý của Thánh Nhân; gặp những thiện nhân (người tốt); học hiểu những giáo lý của thiện nhân; hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm (tác-ý, suy-xét, quán chiếu, để ý *bằng tâm*) và điều gì không nên được chú-tâm. Bởi vì hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm và điều gì không nên [được] chú-tâm, cho nên người đó *chú-tâm tới những điều nên [được] chú-tâm*, và *không chú-tâm tới những điều không nên [được] chú-tâm*.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều không nên chú-tâm (tác-ý, suy-xét) thì người đó không chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Làm khởi sinh* ô-nhiễm [do, của] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành (hữu lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] vô-minh (vô-minh lậu), [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *không nên chú-tâm*, nên người đó *không chú-tâm*.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều nên chú-tâm người đó thì người đó chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành (hữu dục) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] vô-minh (vô-minh lậu) vốn chưa được khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *nên chú-tâm*, thì người đó *chú-tâm*.”

“Bằng cách không chú-tâm tới những điều không nên chú-tâm và chỉ chú-tâm tới những những điều nên chú-tâm, nên *không làm khởi sinh* những ô-nhiễm vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm đã khởi sinh trong người đó.

(c) “Người đó chú-tâm một cách kỹ càng (một cách khôn khéo; như lý tác ý) rằng: *Đây là Khổ (dukkha)*. Người đó chú-tâm một cách kỹ càng rằng: *Đây là Nguồn-gốc Khổ (dukkha-samudaya)*.

Người đó chú-tâm một cách kỹ càng rằng: *Đây là sự Chấm-dứt Khổ* (*dukkha- nirodha*).

“Khi người đó chú-tâm một cách kỹ càng theo cách này, thì ba cái gông-cùm (kiết sử) là— quan-niệm sai lầm về cái ‘Ta’ (thân kiến); sự nghi-ngờ; sự dính-chấp sai lạc vào những tục lệ cấm kỵ, cúng bái, và những thệ nguyện (giới cấm thủ)— bung rớt khỏi người đó.

“Đây được gọi là những phiền-khổ [gồm những ô-nhiễm, những gông-cùm] nên được phòng-trừ bằng **sự nhìn-thấy**.”

## **[2] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Kiềm-Chế**

(i) Nay các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, *người đó sống với mắt được kiềm chế*. Bây giờ, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó *sống không kiềm-chế mắt*, thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó biết *sống biết kiềm-chế mắt* theo cách như vậy.

(ii)-(vi) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sống với tai được kiềm chế... với mũi được kiềm chế... với lưỡi được kiềm chế... với thân được kiềm chế... với tâm được kiềm chế. Bây giờ, nếu có những phiền khổ, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người đó khi người đó *sống không kiềm-chế tai ... tâm*, thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó *biết sống biết kiềm-chế tai ... tâm* theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những ô-nhiễm cần được phòng-trừ *bằng cách kiềm-chế*.” (sáu căn).”

## **[3] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng**

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng cách sử-dụng**?

(1) “Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng một *y-phục*: (i) (cho mục đích) chỉ để che mình khỏi cái lạnh cái nóng, (ii) khỏi ruồi muỗi, (iii) khỏi gió độc, nắng gắt, (iv) khỏi những côn trùng bò sát, và (v) để làm trang phục che đậy những phần thân của mình.

(2) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *thức-ăn*: Ở đây, sau khi suy xét một cách khôn khéo, một đệ tử thánh thiện sử dụng thức-ăn: (i) không phải để khoái thích giải trí; (ii) không phải để say sưa, (iii) không phải để có sắc đẹp hay để làm thân thể hấp dẫn— mà (iv) (cho mục đích) chỉ để giúp duy trì và liên tục thân này, (v) để kết thúc sự khó chịu (khi đói), và (vi) để trợ giúp đời sống tâm linh (nuôi thân để tu); tâm niệm rằng: ‘Bằng cách như vậy tôi kết thúc cái cảm-giác (đói, khát, yếu, đuối) đã có trước đó, và không tạo ra cảm-giác mới. Và tôi sẽ được khỏe mạnh, và không bị chê trách [không tội lỗi] (vì việc ăn uống), và sống được an ổn.’

(3) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *chỗ-ở*: (i) (cho mục đích) chỉ để che mình khỏi cái lạnh cái nóng, (ii) khỏi ruồi muỗi, (iii) khỏi gió độc, nắng gắt, (iv) khỏi những côn trùng bò sát, (v) để tránh những rủi-ro thời tiết của các mùa, và (vi) dùng làm nơi để có được sự sống tách-ly (ẩn trú, ẩn dật để tu).

(4) “Một Tỳ kheo, biết suy xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *thuốc-thang* và *những chu-cấp cho người bệnh*: (cho mục đích) chỉ để giải trị sự đau đớn và bệnh tật đã khởi sinh và để duy trì sức khỏe.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người *không biết sử-dụng* [những thứ thiết yếu nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra đối với người *biết sử-dụng* theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những ô-nhiễm cần được phòng-trừ bằng *cách sử-dụng*.”

#### **[4] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng**

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng cách chịu-đựng**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, *chủ động bản thân* đương đầu chịu đựng với (i) cái nóng, cái lạnh, đói khát, (ii) ruồi muỗi, gió độc, nắng gắt, (iii) côn trùng bò sát, và (iv) những lời lăng mạ và sỉ nhục, thì người đó *trở nên quen dần với sự chịu đựng* được những cảm-giác cực thân như: đau đớn, buốt giá, gai nhọn, khắc nghiệt, khó chịu, khó ở, bực bội, chết chóc.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết chịu-đựng* [những hoàn cảnh nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết chịu-đựng* [những hoàn-cảnh nói trên] theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những ô-nhiễm cần được phòng-trừ bằng *cách chịu đựng*.”

#### **[5] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Tránh-Né**

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng cách tránh-né**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tránh né (i) voi hoang (voi dữ), ngựa hoang, bò hoang, và chó hoang; người đó (ii) tránh né rắn rít, gốc cây, gai nhọn, hầm hố, vực núi sâu, bãi rác rưởi, hầm chứa phân.

“Biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó (iii) tránh ngồi những chỗ ngồi không thích hợp, và (iv) tránh đi khát thực ở những khu không thích hợp, và tránh giao lưu với những bạn-xấu mà những Tỳ kheo đồng đạo hiền trí có nghi-ngờ những người đó có làm những nghiệp xấu ác.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết tránh-né* [những đối-tượng nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết tránh-né* [những đối-tượng nói trên] theo cách như vậy.”

“Đây được gọi là những ô-nhiễm cần được phòng-trừ *bằng cách tránh-né*.”

### **[6] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Giải-Tán**

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng cách giải-tán [phân tán]**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, (i) không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt những ý-nghĩ *tham-dục* (khoái-lạc giác-quan; dục lạc; nhục dục) đã khởi sinh trong người đó; người đó (ii) không-cam-chịu ... những ý-nghĩ ác-ý (sân) đã khởi sinh trong người đó; người đó (iii) không-cam-chịu ... những ý-nghĩ *hung-dữ* đã khởi sinh trong người đó; người đó (iv) không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt bất kỳ *những ý-nghĩ xấu ác và bất thiện* nào đã khởi sinh trong người đó.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người sống *không biết giải-tán* [những ý-nghĩ xấu, ác, bất thiện nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết giải tán* [những ý-nghĩ xấu, ác, bất thiện nói trên] theo cách như vậy.”

“Đây được gọi là những ô-nhiễm cần được phòng-trừ *bằng cách giải-tán*.”

### **[7] Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Tu tập**

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng cách tu-tập**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tu tập (i) *sự tâm-niệm đúng đắn* [**Chánh-niệm**] là một Yếu-Tố (trợ giúp) Giác-Ngộ (*Thất giác chi*), cùng với (dựa trên) sự tách-ly (ẩn dật), sự tỉnh-ngộ (sự không mê-đắm), sự chấm-dứt, dần chín muồi tới sự buông-bỏ giải-thoát.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tu tập (ii) *sự phân-biệt những hiện-tượng* [**Trạch-pháp**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (iii) *sự nỗ-lực* [**Tinh-tân**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (iv) *sự hoan-hỷ* [**Hỷ**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (v) *sự tỉnh-lặng* [**Khinh-an**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (vi) *sự định-tâm đúng đắn* [**Chánh-định**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (vii) *sự buông-Xả* [**Xả**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ, cùng với (dựa trên) sự tách-ly (ẩn dật), sự tỉnh-ngộ (sự không mê-đắm), sự chấm-dứt, dần chín muồi tới sự buông-bỏ giải thoát.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người sống *không biết tu-tập* [bảy yếu-tố (trợ giúp) giác-ngộ nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và

con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết tu-tập* [bảy yếu-tố giác-ngộ nói trên] theo cách như vậy.”

[*Phân Kết Luận*]

(1) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng sự Nhìn-Thấy *đã được* phòng-trừ bằng sự Nhìn-Thấy.

(2) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Kiềm-Chế *đã* phòng-trừ bằng cách Kiềm-Chế.

(3) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng *đã được* phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng.

(4) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng *đã được* phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng.

(5) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Tránh-Né *đã được* phòng-trừ bằng cách Tránh-Né.

(6) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Giải-Tán *đã được* phòng-trừ bằng cách Giải-Tán.

(7) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Tu-Tập *đã được* phòng-trừ bằng cách Tu-Tập (thiền tập).

“Này các Tỳ kheo, chính vị Tỳ kheo này được nói là đã chế-ngự tất cả những âu-lo và phiền-khổ; thầy ấy đã cắt bỏ dục-vọng, đã phá

bỏ những gông-cùm; và bằng cách thấu tỏ sự tự-ta (ngã mạn, ta-đây), đã làm nên *sự chấm-dứt khổ*.

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỷ Kheo hài long và vui mừng với lời dạy của đức Thế Tôn.

(Kinh **MN 2**)

## Kinh “Các Nền Tảng Chánh-Niệm”

(*Satipatthana Sutta*)

### [Bốn Nền-Tảng để thiết lập và tu tập Sự Chánh-Niệm]

1. Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở xứ Kuru trong một thị trấn tên Kammāsaddhamma của những người Kuru. Ở đó đức Thế Tôn đã nói với các Tỷ kheo như vậy: “Này các Tỷ kheo”—“Dạ, thưa đức Thế Tôn”, họ đáp lại. Đức Thế Tôn đã nói điều này:

2. “Này các Tỷ kheo, đây là con đường trực tiếp<sup>41</sup> dẫn đến sự thanh lọc của chúng sinh, để vượt qua buồn sầu và ai oán (than khóc), để làm phai biến sự khổ-đau và ưu-phiền, để đạt tới phương-cách đích thực, để chứng ngộ Niết-bàn—được gọi là “bốn nền tảng chánh-niệm” (tứ niệm xứ).

3. “Bốn là gì? Ở đây, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo an trú quán sát thân là thân, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn (tham; thích, muốn, khoái, yêu, ái) và sự ưu-phiền (ưu, bức, không thích, chán, nản, buồn, phiền, kháng cự, ác-ý) đối với thế giới. Người đó an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới. Người đó an trú quán sát tâm là tâm, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới. Người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp [các pháp, các pháp thuộc giáo lý, những hiện-tượng như giáo lý; những hiện-tượng nói chung], nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới.

## I- [Quán Sát THÂN]

### [1. Chánh-Niệm vào Hơi-Thở]

4. “Và, này các Tỷ kheo, theo cách nào một Tỷ kheo an trú quán sát thân là thân? Ở đây một Tỷ kheo đi vô rừng, tới một gốc cây, hay một chòi trống, ngồi xuống; sau khi đã xếp chéo hai chân, giữ lưng thẳng đứng, và đã thiết lập sự chánh-niệm trước mặt, rồi chỉ chú tâm chánh-niệm người đó thở-vô, chú tâm chánh-niệm người đó thở-ra. Thở-vô dài, người đó hiểu: ‘Ta thở-vô dài’; hoặc thở-ra dài, người đó hiểu: ‘Ta thở-ra dài.’ Thở-vô ngắn, người đó hiểu: ‘Ta thở-vô ngắn’; hoặc thở-ra ngắn, người đó hiểu: ‘Ta thở-ra ngắn’ Người đó tập luyện như vậy: ‘Ta sẽ thở-vô trải nghiệm toàn thân’; người đó tập luyện như vậy: ‘Ta sẽ thở-ra trải nghiệm toàn thân.’ Người đó tập luyện như vậy: ‘Ta sẽ thở-vô làm lắng dịu sự tạo-tác của thân (thân hành)’; người đó tập luyện như vậy: ‘Ta sẽ thở-ra làm lắng dịu sự tạo-tác của thân.’

- Giống một người thợ tiện [hay người phụ việc của ông], khi tiện một vòng dài, (người đó) hiểu: ‘Ta tiện một vòng dài’; hoặc, khi tiện một vòng ngắn, hiểu: ‘Ta tiện một vòng ngắn’. Cũng giống như vậy, khi thở-vô dài, người tu hiểu: ‘Ta thở-vô dài’; hoặc, khi thở-vô ngắn, người tu hiểu: ‘Ta thở-vô ngắn’ ... Người đó tập luyện như vậy: ‘Ta sẽ thở-vô làm lắng dịu sự tạo-tác của thân.’

5. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát thân là thân ở bên ngoài, hoặc người đó an trú quán sát thân là thân ở cả bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong thân. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có một thân” đơn

giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có (duy trì) được sự thuần-biết (chỉ đơn giản là “biết”) và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đây là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

## [2. Bốn Tư-Thế của Thân]

6. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, khi đang đi một Tỳ kheo hiểu: ‘Tôi đang đi’; khi đang đứng, người đó hiểu: ‘Tôi đang đứng’; khi đang ngồi, người đó hiểu: ‘Tôi đang ngồi’; khi đang nằm, người đó hiểu: ‘Tôi đang nằm’; hoặc người đó hiểu rõ mỗi tư thế nào thân mình đang ở trong đó.

7. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, bên ngoài, và cả ở bên trong và bên ngoài.... Người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

## [3. Sự Rõ-Biết (Tỉnh Giác)]

8. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo là người hành động với sự rõ-biết (tỉnh giác) khi đi tới và khi đi lại, người đó đi với sự rõ-biết; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang nhìn thẳng hoặc đang nhìn hướng khác; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang co tay chân hoặc đang duỗi tay chân; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang mặc quần áo hoặc khi đang mang y ngoài và bình bát; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang ăn, khi đang uống, đang nhai, hoặc đang nếm; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang đi tiểu tiện hoặc khi đang đi đại tiện; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang bước đi, khi đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang thức dậy, đang nói, hoặc đang im lặng.

9. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỷ kheo an trú quán sát thân là thân.

#### [4. Sự Không-Sạch Ô-Uế của Thân]

10. “Lại nữa, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán xét hết thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, nó bao bọc bằng da, chứa đầy những thứ dơ bẩn ô uế: ‘Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng, lá lách, phổi, màng treo ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mũi, nước bọt, nhớt các khớp xương, và nước tiểu.’

- Giống như một cái bao có hai miệng ở hai đầu chứa đầy nhiều loại hạt, như lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, hạt mè, gạo trắng, và một người có mắt sáng, sau khi mở nó ra sẽ xem xét nó như vậy: ‘đây là lúa nương, đây là lúa đồng, đây đậu xanh, đây là hạt mè, đây là gạo trắng’. Cũng giống như vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo suy xét trên chính thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, được bọc trong lớp da, chứa đầy những thứ ô uế, suy nghĩ như vậy: ‘Trong thân này có: tóc ... nước tiểu.’

11. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỷ kheo an trú quán sát thân là thân.

#### [5. Bốn Yếu Tố Vật Chất (Tứ Đại)]

12. “Lại nữa, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán xét hết thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, hay trong tư thế nào, nó bao gồm

các yếu tố như vậy: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió.’

- Giống như một người bán thịt rành nghề [hay người phụ việc của ông ta] mới giết thịt một con bò và đang ngồi ở ngã tư đường xẻ thịt ra từng miếng. Cũng giống như vậy, một Tỳ kheo quán xét thân này ... nó bao gồm các yếu tố như vậy: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió.’

13. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

#### **[6–14. Chín Loại Tử-Thi trong nghĩa địa]**

14. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài nghĩa địa, **(1)** đã chết một ngày, hay hai ngày, hay ba ngày, bị sinh lên, thâm xanh, và chảy nước dơ ối; rồi người đó so sánh với cùng thân này của mình như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó cũng sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

15. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

16. “Lại nữa, ví như người đó nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài một nghĩa địa, **(2)** đang bị cắn xé bởi lũ quạ, điều hâu, kền kền, chó, chó rừng, và nhiều loại giòi bọ; rồi người đó so sánh với cùng thân này của mình như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó cũng sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

17. “... Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

18–24. “Lại nữa, ví như người đó nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài nghĩa địa, **(3)** giờ là một bộ xương còn dính thịt và máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... **(4)** giờ là một bộ xương không còn thịt còn dính máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... **(5)** giờ là một bộ xương không còn thịt và máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... **(6)** giờ là những khúc xương rời ra nằm rải rác đủ phía—đây là xương bàn tay, đây là xương bàn chân, đây là xương ống quyển, kia là xương đùi, đây là xương hông, kia là xương sống, đây là xương sọ—rồi người đó so sánh với cùng thân này như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

25. “... Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

26–30. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, ví như người đó nhìn thấy một tử thi bị bỏ ngoài nghĩa địa, **(7)** giờ là mớ xương khô trắng, có màu vôi ... **(8)** giờ là một mớ xương khô nằm đó hơn một năm, **(9)** giờ là mớ xương bị mục nát và rã tan thành bụi đất—rồi người đó so sánh với cùng thân này như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

31. “Theo cách này người đó an trú quán sát thân là thân ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát thân là thân ở bên ngoài, hoặc người đó an trú quán sát thân là thân cả ở bên trong và ở bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong thân. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có một thân” đơn

giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát thân là thân.

## II- [Quán Sát NHỮNG CẢM-GIÁC]

32. “Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác? Ở đây, khi cảm nhận một cảm-giác sướng (dễ chịu), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ (khó chịu), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ’; khi cảm nhận một cảm-giác trung tính (không sướng không khổ), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính.’ Khi cảm nhận một cảm-giác sướng về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác sướng về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng về tâm’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ về tâm’; khi cảm nhận một cảm-giác trung tính về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác trung tính về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính về tâm’

33. “Theo cách này người đó an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác ở bên ngoài, hoặc người đó an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh là những cảm-giác, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt là

những cảm-giác, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt là những cảm-giác. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có sự cảm-giác” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỷ kheo an trú quán sát những cảm-giác là những cảm-giác.

### III- [Quán Sát TÂM]

34. “Và, này các Tỷ kheo, làm cách nào một Tỷ kheo an trú quán sát tâm là tâm? Ở đây một Tỷ kheo hiểu một cái tâm có tham-dục là tâm có tham-dục, và một cái tâm không có tham-dục là tâm không có tham-dục. Người đó hiểu một cái tâm có sân-giận là tâm có sân-giận, và một cái tâm không có sân-giận là tâm không có sân-giận. Người đó hiểu một cái tâm bị si-mờ là tâm bị si-mờ và một cái tâm không bị si-mờ là tâm không bị si-mờ. Người đó hiểu một cái tâm bị co cụm (co lại, thụ động) là tâm bị co cụm, và một cái tâm bị xao lãng là tâm bị xao lãng. Người đó hiểu một cái tâm được khuếch đại [bao la, cao rộng, cao vợi] là tâm được khuếch đại, và một cái tâm không được khuếch đại là tâm không được khuếch đại. Người đó hiểu một cái tâm còn có thể vượt trên (chưa cao nhất, chưa vô thượng) là tâm còn có thể vượt trên, và một cái tâm không thể vượt trên (cao nhất, vô thượng) là tâm không thể vượt trên. Người đó hiểu một cái tâm đạt định là tâm đạt định, và một cái tâm không đạt định là tâm không đạt định. Người đó hiểu một cái tâm đã được giải thoát là tâm đã được giải thoát, và một cái tâm không được giải thoát là tâm không được giải thoát.

35. “Theo cách này người đó an trú quán sát tâm là tâm ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát tâm là tâm ở bên ngoài, hoặc

người đó an trú quán sát tâm là tâm cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh trong tâm, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt trong tâm, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong tâm. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng ‘có tâm’ đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được sự hiểu biết thuần túy và sự chánh-niệm tái tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát tâm là tâm.

#### IV- [Chánh-niệm về NHỮNG GIÁO PHÁP]

##### [1. Năm Chương-Ngay]

36. “Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp [các pháp, các pháp thuộc giáo lý, những hiện-tượng như giáo lý; những đối-tượng của tâm; những hiện-tượng của tâm]?<sup>42</sup>

Ở đây một Tỳ kheo an trú quán sát *năm chương-ngại* (năm triền-cái) là những giáo pháp. Và theo cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát năm chương-ngại là những giáo pháp? Ở đây, khi đang có *tham-dục* trong (tâm) mình, một Tỳ kheo hiểu ‘Có tham-dục trong ta’; hoặc khi không có tham-dục trong mình, người đó hiểu ‘Không có tham-dục trong ta’; và người đó cũng hiểu cách tham-dục chưa khởi sinh (đang) khởi sinh, và cách tham-dục đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách tham-dục đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.’

“Khi có *sự ác-y* trong mình ... Khi có *sự đờ-đần* và *buồn-ngủ* trong mình ... Khi có *sự bất-an* và *hối-tiếc* trong mình ... Khi có *sự nghi-ngờ* trong mình, người đó hiểu ‘Có sự nghi-ngờ trong ta’; hoặc khi không có sự nghi-ngờ trong mình, người đó hiểu ‘Không

có sự nghi-ngờ trong ta’; và người đó cũng hiểu cách sự nghi-ngờ chưa khởi sinh khởi sinh, và cách sự nghi-ngờ đã khởi sinh bị từ bỏ, và cách sự nghi-ngờ đã bị từ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.

37. “Theo cách này người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên ngoài, hoặc người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh trong những hiện-tượng, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt trong những hiện-tượng, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong những hiện-tượng. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “Có những giáo pháp” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp.

## [2. Năm Uẩn]

38. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo an trú quán sát *năm uẩn* (tập hợp, tổ hợp, đồng) bị dính-chấp (năm thủ uẩn) là những giáo pháp. Và theo cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát năm uẩn bị dính chấp là những giáo pháp? Ở đây một Tỳ kheo hiểu ‘Này là thể-sắc (sắc), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là cảm-giác (thọ), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là sự nhận-thức (tưởng), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là những sự tạo-tác cố-ý (hành), này là sự khởi sinh của chúng, này là sự biến diệt của

chúng; này là thức (thức), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó.’

39. “Theo cách này người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó là cách một Tỷ kheo an trú quán sát năm uẩn bị dính chấp là những giáo pháp.

### [3. Sáu Cơ-Sở Cảm-Nhận]

40. “Và, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo an trú quán sát *sáu cơ-sở cảm-nhận* (sáu xứ) là những giáo pháp. Và theo cách nào một Tỷ kheo an trú quán sát sáu cơ-sở cảm-nhận là những giáo pháp? Ở đây một Tỷ kheo hiểu mắt, người đó hiểu những hình-sắc, và người đó hiểu gông-cùm (sự trói buộc) khởi-sinh tùy thuộc vào cả hai; và người đó cũng hiểu cách những gông-cùm chưa khởi sinh khởi sinh, và cách những gông-cùm đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách gông-cùm đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.

“Người đó hiểu tai, người đó hiểu những âm-thanh.... Người đó hiểu biết mũi, người đó hiểu những mùi-hương.... Người đó hiểu biết lưỡi, người đó hiểu những mùi-vị.... Người đó hiểu thân, người đó hiểu những đối-tượng chạm xúc.... Người đó hiểu tâm, người đó hiểu những hiện-tượng thuộc tâm, và người đó hiểu gông-cùm trói buộc khởi-sinh tùy thuộc vào cả hai; và người đó cũng hiểu cách những gông-cùm chưa khởi sinh khởi sinh, và cách những gông-cùm đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách gông-cùm đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.

41. “Theo cách này người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế

giới. Đó là cách một Tỳ kheo an trú quán sát sáu cơ-sở cảm-nhận là những giáo pháp.

#### [4. Bảy Yếu-Tố Giác-Ngộ]

42. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo an trú quán sát **bảy yếu-tố giác-ngộ** (thất giác chi) là những giáo pháp. Và theo cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những giáo pháp? Ở đây, khi yếu-tố giác-ngộ là **(1) sự chánh-niệm** có trong một Tỳ kheo, người đó hiểu ‘Có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong ta’; hoặc khi không có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong người đó, người đó hiểu ‘Không có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong ta’; và người đó cũng hiểu cách yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm chưa khởi sinh khỏi sinh, và cách yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm đã khởi sinh đi đến hoàn thiện nhờ sự tu tập.

“Khi yếu-tố giác-ngộ là **(2) sự điều-tra hiện-tượng** (trạch pháp) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là **(3) sự nỗ-lực** (tinh tấn) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là **(4) sự hoan-hỷ** (hỷ) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là **(5) sự tĩnh-lặng** (khinh an) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là **(6) sự định-tâm** (chánh-định) có trong một Tỳ kheo... Khi yếu-tố giác-ngộ là **(7) sự buông-xả** (xả) có trong một Tỳ kheo, người đó hiểu ‘Có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong tôi’; hoặc khi không có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong người đó, người đó hiểu ‘Không có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong tôi’; và người đó cũng hiểu cách sự buông-xả chưa khởi sinh khỏi sinh, và cách sự buông-xả đã khởi sinh đi đến hoàn thiện nhờ sự tu tập.

43. “Theo cách này người đó an trú quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những giáo pháp ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong

thế giới. Đó là cách một Tỳ kheo an trú quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những giáo pháp.

### [5. Bốn Chân Lý Thánh Diệu (Tứ Diệu Đế)]

44. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo an trú quán sát Tứ Diệu Đế là những giáo pháp. Và theo cách nào một Tỳ kheo an trú quán sát Tứ Diệu Đế là những giáo pháp? Ở đây một Tỳ kheo hiểu đúng như nó thực là: *‘Đây là khổ. Đây là nguồn-gốc của khổ. Đây là sự chấm-dứt khổ. Đây là con-đường (đạo) dẫn tới sự chấm-dứt khổ.’*

45. “Theo cách này người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên trong, hoặc người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp ở bên ngoài, hoặc người đó an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp cả ở bên trong và ở bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó an trú quán sát bản chất khởi-sinh những hiện-tượng, hoặc người đó an trú quán sát bản chất biến-diệt trong những hiện-tượng, hoặc người đó an trú quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong những hiện-tượng. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “Có những giáo pháp” đơn giản đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo an trú quán sát những giáo pháp là những giáo pháp.

### [Kết Luận]

46. “Này các Tỳ kheo, nếu ai tu tập bốn nền-tảng chánh-niệm này ***theo đúng cách như vậy*** được bảy năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” (tức A-la-hán) ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút

dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp (chấp thủ) nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là bảy năm, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được sáu năm ... được năm năm ... được bốn năm ... được ba năm ... được hai năm ... được một năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là một năm, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được bảy tháng ... được sáu tháng ... được năm tháng ... được bốn tháng ... được ba tháng ... được hai tháng ... được một ... được nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là nửa tháng, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

47. “Chính bởi như vậy nên ta đã nói rằng: ‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực tiếp dẫn tới sự thanh lọc của chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán (than khóc), để làm phai biến sự khổ-đau và ưu-phiền, để đạt tới phương-cách đích thực, để chứng ngộ Niết-bàn—được gọi là “bốn nền tảng chánh-niệm”.’”

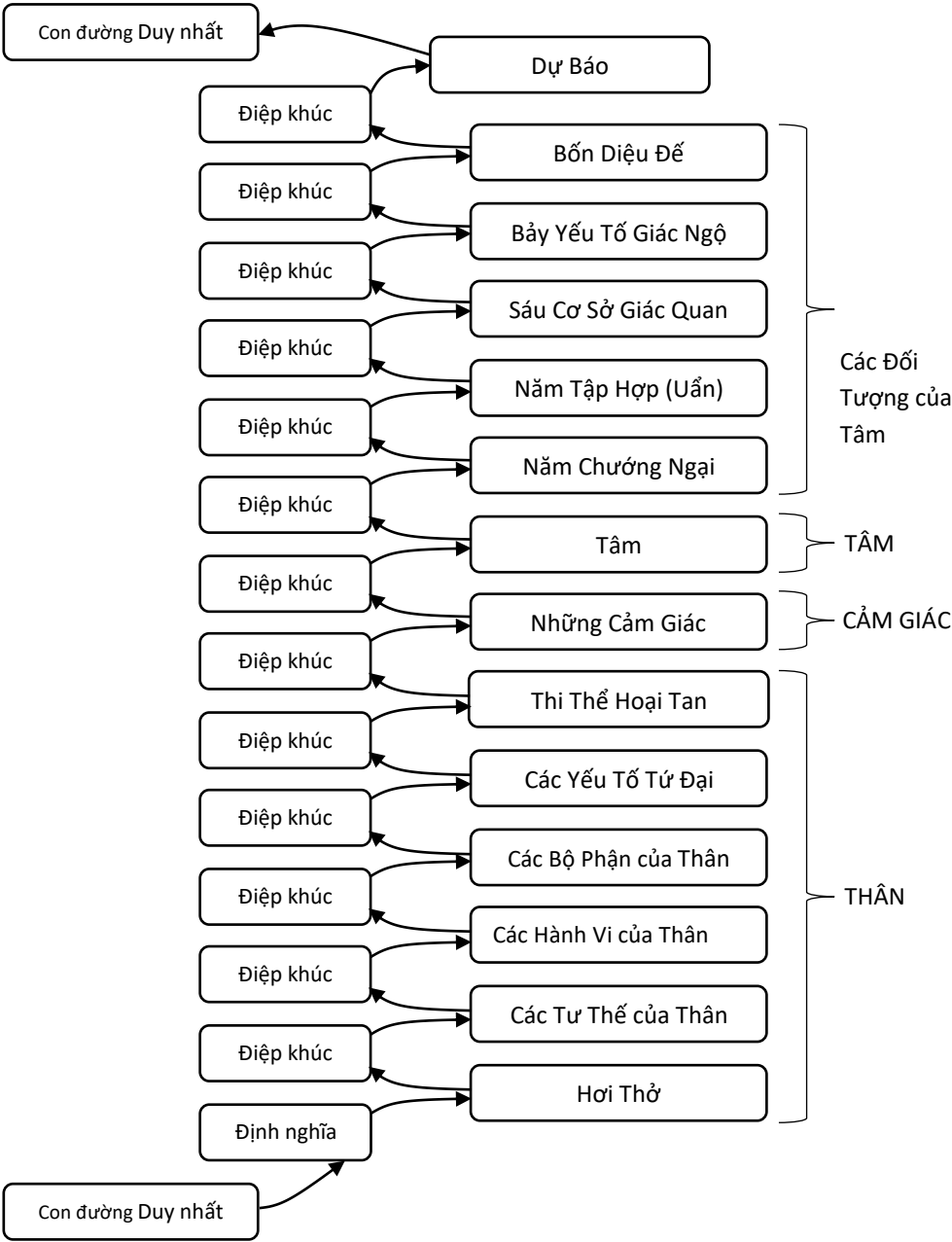
Đó là những lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỷ kheo hài lòng và vui mừng với lời tuyên thuyết của đức Thế Tôn.

**(MN 10: *Satipaṭṭhāna Sutta*)**

*(Các Nền Tảng Chánh-Niệm)*

*(dựa theo bản dịch của Tỷ Kheo Bồ-Đề)*

Sơ-Đồ bài Kinh



## Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật

(trích kinh Đại Bát-Niết-bàn)

(1) Lúc đó đức Thế Tôn đã nói với Ngài Ānanda:

“Có thể là, này Ānanda, một số các thầy có ý-nghĩ rằng: “Ồ đây [chúng ta có] Những Lời Dạy của Người Thầy sắp đi xa,<sup>43</sup> Vị Thầy chúng ta có giờ còn nữa.” Nhưng này Ānanda, không nên coi điều này theo cách như vậy. Những gì ta đã chỉ dạy và truyền lại— Giáo Pháp (*Dhamma*) và Giới Luật (*Vinaya*) — sẽ là *Vị Thầy của các thầy sau khi ta mất đi*.

(2) “Này Ānanda, như các Tỳ kheo giờ đang xưng hô với nhau là “đạo hữu” (*Āvuso*; bạn), họ không nên xưng hô như vậy sau khi ta mất đi. Này Ānanda, một Tỳ kheo lớn hơn có thể gọi một Tỳ kheo nhỏ hơn bằng tên hoặc xưng hô là “đạo hữu”; một Tỳ kheo nhỏ hơn nên gọi một Tỳ kheo lớn hơn là “Ngài” (*Bhante*) hoặc “Quý Ngài, Sư Thầy, Thượng Tọa” (*Ayasma*).

(3) “Này Ānanda, nếu Tăng Đoàn có muốn bỏ bớt những giới-luật nhỏ nhất và không quan trọng, thì họ có thể làm vậy sau khi ta mất đi.

(4) “Này Ānanda, sau khi ta mất đi, hình-phạt cao nhất<sup>44</sup> nên được ấn định cho Bhikkhu Channa.”

- “Nhưng thưa Thế Tôn, cái gì là hình-phạt cao nhất?”

- “Này Ānanda, hãy để Tỳ kheo Channa tự nói ra (hình phạt) nào thầy ấy thích. Các Tỳ kheo khác không nên nói cho thầy ấy, không khuyên bảo thầy ấy, không khởi xướng (chỉ giáo) thầy ấy.”<sup>45</sup>

(5) Lúc đó Đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo:

“Này các Tỳ kheo, có thể còn có sự nghi-ngờ hay bối-rối trong tâm của một Tỳ kheo nào đó về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập. Các Tỳ kheo cứ hỏi. Đừng để sau này phải trách mình với ý-nghĩ: “Vị Thầy của chúng ta đã từng ở ngay trước mặt chúng ta; nhưng chúng ta không chịu hỏi đức Thế Tôn khi chúng ta đang gặp mặt với đức Thế Tôn.”

Sau khi điều này được nói ra, các Tỳ kheo im lặng. Lần thứ hai và lần thứ ba đức Thế Tôn nói lại (như trên), các Tỳ kheo vẫn im lặng.

Rồi đức Thế Tôn mới nhìn xuống họ và nói:

“Này các Tỳ kheo, có thể là các thầy không muốn đưa ra những câu hỏi với Vị Thầy vì lòng kính trọng đối với Vị Thầy. Vậy, này các Tỳ kheo, hay để bạn nói cho bạn.”<sup>46</sup> Ngay cả đến lúc này các Tỳ kheo vẫn im lặng. Lúc đó Ngài Ānanda đã thưa với đức Thế Tôn:

“Thật kỳ lạ, thưa Thế Tôn. Thật kỳ diệu, thưa Thế Tôn. Thưa Thế Tôn, con có niềm-tin, rằng trong Tăng Đoàn các Tỳ kheo ở đây không có một ai trong số họ có sự nghi-ngờ hay bối-rối nào về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập.”

“Này Ānanda, thầy nói ra theo niềm-tin. Nhưng, này Ānanda, trong vấn đề này Như Lai [tức Phật] biết, và biết chắc, rằng trong Tăng Đoàn các Tỳ kheo ở đây không có một ai trong số họ có sự nghi-ngờ hay bối-rối nào về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập. Đúng vậy, này Ānanda, ngay cả mức thấp nhất trong những bậc chứng-đắc tâm linh trong năm trăm Tỳ kheo ở đây cũng là một bậc Nhập-lưu,

không còn bị rớt xuống [những trạng thái/cõi thấp xấu], đã được bảo đảm, và hướng tới Niết-bàn.”

(7) Rồi Đức Thế Tôn nhìn xuống các Tỳ kheo và nói:

“Này các Tỳ kheo, bây giờ ta nói với các thầy: ‘Những thứ (pháp) có điều-kiện (hữu vi) đều biến nhanh (vô thường, có mất, phù du, tạm bợ, ngắn ngủi). Hãy cố (tu tập) hoàn thành mục-tiêu (giải thoát) của mình với sự chuyên-cần.’”

Đây là những lời cuối cùng của Như Lai.

(trích Kinh **DN 16**)

(trích *Kinh Đại Bát-Niết-Bàn*)

**\*Đó là những lời sau cùng của Đức Phật trước khi từ giả trần gian sau 80 năm thăm viếng và chỉ dạy Sự Thật cho tất cả chúng sinh đang chìm trong biển luân hồi khổ đau.\***



## CHÚ THÍCH:

<sup>1</sup> (“Chuyển Pháp Luân” là tên (HV) đã được quen dùng. Nguyên văn là: “Thiết Lập Sự Quay Chuyển Bánh Xe Giáo Pháp”).

<sup>2</sup> [Đây là *bài thuyết giảng đầu tiên* của Đức Phật (*kinh Chuyển Pháp Luân*) được lưu lại trong ghi chép về cuộc đời truyền đạo của Phật trong Luật Tạng **Vin I 10–12**. Bài kinh này được phân tích rõ hơn trong kinh **MN 141** và trong **Vibh 99–105**, và được luận giảng trong **Vism 498–510 (Ppn 16:32–83)** và trong **Vibh-a 93–122**. Bài kinh cũng được giảng giải một cách chi tiết, dựa theo phương pháp của các giảng luận kinh điển, trong quyển “*Bài Thuyết Giảng Đầu Tiên Của Phật*” của nhà sư Rewata Dhamma.] (380)

<sup>3</sup> [Ở đây tôi [TKBD] làm theo **Be** và **Se**. **Ee** thì có thêm cụm chữ *sokaparidevadukkha domanass’ upāyāsā* (*sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng là khổ*), cụm chữ này được tìm thấy ở chỗ khác trong những định nghĩa chính thức về *diệu-đế thứ nhất*, nhưng đều không có trong hầu hết những phiên bản kinh có nói về *diệu-đế thứ nhất*.] (381)

<sup>4</sup> [Ba giai đoạn (*tiparivatta*) là: **(i)** sự-biết về mỗi Diệu-đế (*saccañāṇa*); **(ii)** sự-biết về trách-nhiệm phải được hoàn thành đối với mỗi Diệu-đế (*kiccañāṇa*); và **(iii)** sự-biết về sự đã hoàn-thành đối với mỗi Diệu-đế (*katañāṇa*). Mười hai phương diện (*dvādasākāra*) được đạt được bằng cách áp dụng ba phần nói trên đối với Bốn Diệu Đế;  $3 \times 4 = 12$ .] (382)

<sup>5</sup> [**Spk** giải thích chữ *bánh xe Giáo Pháp* (*dhammacakka*) theo cách của *sự-biết nhờ sự thâm-nhập* (*paṭivedhañāṇa*, trí được tuệ thành, trí thể nhập) và *sự-biết về sự chỉ-dạy* (*desanāñāṇa*, trí về giáo hóa); coi thêm chú thích ở đầu kinh **SN 12:21** (Quyển 1), chú thích số đuôi (57). Đến khi Ngài Kiều-trần-như (bên dưới) và 18 *koṭi* (1 *koṭi* = 10 triệu) vị trời brahmā chưa được thiết lập trong thánh quả Nhập-lưu thì đức Thế Tôn vẫn đang thiết lập sự dịch-chuyển (*pavatteti nāma*) bánh xe Giáo Pháp; nhưng sau khi Bánh Xe đã được thiết lập xong trong sự dịch-chuyển (*pavattitaṃ nāma*) thì họ đã được thiết lập trong thánh quả.] (383)

<sup>6</sup> [Kinh này thường được gọi là “*Kinh Lửa*”, là bài thuyết giảng thứ ba của Đức Phật sau khi giác-ngộ như đã được ghi lại trong Luật Tạng, **Vin I 34–35**. Theo Luật Tạng, một ngàn Tỷ kheo này trước đó đã từng là những khổ sĩ để tóc búi (*jaṭila*) đi tu dưới sự dẫn dắt của 03 anh em nhà Ca-diếp (*Kassapa*). Phật đã chuyển hóa họ bằng một số màn thần-diệu (bằng thần thông), sau đó giảng cho họ bài kinh này. Bài kinh này được gọi là kinh lửa

vì trước đó những khổ sĩ này thờ thần lửa. Toàn bộ câu chuyện này cũng được ghi trong Luật Tạng, **Vin I 24–34**; đọc thêm quyển sách “*Cuộc Đời Của Đức Phật*” trang 54–60, 64–69, của nhà sư dịch giả Ñāṇamoli.

- **Spk** giải thích: Sau khi dẫn một ngàn Tỳ kheo đến (chỗ được gọi là) *Đầu Của Gayā* (thủ phủ *Gayā*?), đức Thế Tôn đã suy xét: “Loại thuyết Pháp nào sẽ thích hợp với họ?” Rồi đức Thế Tôn nhận ra trước đó họ từng thờ cúng thần lửa buổi sáng và buổi tối. Vậy ta sẽ dạy họ *12 cơ-sở cảm-nhận* đang bốc cháy và đốt cháy. Theo cách như vậy họ sẽ có thể chứng quả A-la-hán.” Trong kinh này sự đốt cháy là nói về đặc tính “khổ”.] (13)

<sup>7</sup> (Chữ *muni* trong tiếng Pāli được phiên âm là *Mâu-ni* (như trong chữ Phật Thích-Ca Mâu-ni), có nghĩa là trí giả trầm mặc, tĩnh lặng; nhà hiền triết tĩnh mặc, giống như cách người ta gọi Đức Phật là Thích-Ca Mâu-ni vì sự tĩnh mặc, tĩnh lặng của Phật.)

<sup>8</sup> (Chữ gốc là *Mavula*: là giống giầy leo to, sống bằng cách quấn quanh các cây đa... bằng cách siết chặt các thân cây đó.)

<sup>9</sup> (Đây là bài kinh Đức Phật đã thuyết giảng cho nhiều Tỳ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được cho là có nhiều thiên thần bậc thấp (như địa thần...) và những chúng sinh khác xung quanh, kể cả những chúng sinh khuất mặt. Các Tỳ kheo đôi khi cảm thấy bất an hoặc cảm thấy mình đang quấy rầy những chúng sinh và thiên thần khuất mặt.

Thứ nhất, bài kinh là để các Tỳ kheo tụng đọc để làm cho tâm an tịnh với *tâm-từ* hướng về sự bình-an của những chúng sinh và những thiên thần xung quanh. Thứ hai, bài kinh là một “*thông điệp*” của Đức Phật gửi tới thế gian về lòng Từ-Ái, lòng yêu-thương bao trùm nên được mở rộng cho của tất cả mọi người và chúng sinh. Và chính lòng yêu-thương bao trùm đó sẽ đem lại sự bình-an và những trạng thái cao đẹp của tâm.

Do vậy, kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay tụng trong tâm trước khi bước vào giờ “thiền”, để cho tâm của thiền sinh được an tịnh. Không phải chỉ riêng Phật tử tại gia, mà các Tăng Ni ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy cũng thường tụng đọc trước mỗi giờ thiền tập, đặc biệt là trước khi ngồi thiền ở một nơi mới.

Kinh này từng được dịch là kinh “*Lòng Từ*”. Chữ “*metta*” có nghĩa là “lòng từ-ái, tình thương-yêu, hay tâm-từ”. Tuy ở đây tên kinh không nói đến chữ Bi-mẫn (*karuna*), nhưng vì ai đã có tâm Từ thì cũng khởi sinh tâm Bi-mẫn, tha thương; vì cả hai thường đi song hành. Do vậy cũng nhiều chỗ dịch

là kinh “Tứ Bì”, chắc cũng do chữ “Tứ Bì” vốn đã quen thuộc và dễ nhớ đối với những Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.)

<sup>10</sup> [Kinh này được kết tập trong tập *Kinh Tập (Sutta-Nipata)* thuộc *Bộ Kinh Ngãn (Tiểu Kinh Bộ, Khuddakapatha Nikāya)*. Coi thêm bài viết “*Mahamangala Jataka* (No. 453) (*Chuyện Tiền Thân Đức Phật – Điềm Lành Lớn, Chuyện số 453*). Để biết thêm chi tiết về lịch-sử và sự kết-tập của kinh này, mời đọc thêm bài tham luận “*Life’s Highest Blessing*” (*Phúc Lành Cao Nhất của Đời Sống*) của Tiến sĩ R. L. Soni, đăng trên tập san “WHEEL” (Pháp Luân), Số 254/256.]

<sup>11</sup> [“*Anathapindika*” (Cấp Cô Độc) có nghĩa là “*người cấp dưỡng cho những người cô độc, nghèo khổ*”; vì ông làm những việc từ-thiện đó nên người ta gọi ông với tên như vậy. Tên thật của vị gia chủ nhân từ này là “*Sudatta*”. Sau khi ông quy y theo Phật, ông đã mua một khu rừng thuộc sở hữu của Thái tử Jeta (Kỳ-đà), và xây một tịnh xá và cúng dường cho Đức Phật và Tăng Đoàn, sau này được gọi là “*Jetavana*” (khu Vườn hay Trang viên Jeta, Kỳ-đà Viên, Kỳ-Viên). Các kinh thường ghi thêm là *Tịnh Xá Cấp Cô Độc* (thuộc khu Vườn Jeta).

- Đây là nơi Đức Phật đã trải qua nhiều kỳ An Cư Mùa Mưa (kiết hạ), đó là thời gian 03 tháng mùa mưa hàng năm từ Rằm tháng Bảy cho đến Rằm tháng Mười. Rất nhiều bài thuyết-giảng (kinh) quan trọng đã được Phật thuyết giảng tại đây, và rất nhiều sự-kiện về cuộc đời của Đức Phật lịch sử đã diễn ra tại Tịnh Xá Cấp Cô Độc này.

Tại đây, Đức Phật đã chăm sóc cho một Tỷ kheo bị bệnh nhưng bị những bạn đồng tu quên chăm sóc, và Phật đã khuyên họ rằng: “Bất kỳ ai, này các Tỷ kheo, muốn chăm sóc ta, thì hãy để người ấy chăm sóc người đang bệnh.”

Chính đây cũng là nơi Đức Phật đã giảng dạy những đệ tử một cách vô cùng thâm thía và cảm động về “*quy luật vô-thường*” đầy nghiệt ngã. Chuyện kinh kể rằng, khi có một người thiếu phụ tên Kisagotami mang xác đứa con thân yêu đến cầu xin Phật cứu sống, Phật thành tâm chia buồn, nhưng đã nói người thiếu phụ rằng muốn cứu sống con mình, cô ta hãy đi tìm cho được một hạt cải từ trong một gia đình nào chưa bao giờ có người thân chết. Người thiếu phụ bắt đầu rong ruổi đi tìm, và sau khi tìm khắp nơi không thấy có nhà nào như vậy, nên đã hiểu ra và “giác ngộ” được lời Phật dạy về quy luật vô-thường, rằng đời sống của chúng ta là biến đổi và hữu

hạn, và ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết đi vào một ngày nào đó. Đức Phật đã nói:

*“Mạng sống cuối cùng là sự chết. Cũng như sự không-bệnh và tuổi-trẻ, sau cùng là bệnh-hoạn và già-lão.”*

*(Yathaa aarogya.m yabbanam. Tatheva jiivitam sabbam. Byaadhijaraaparositam. Mara nappariyasitam).]*

<sup>12</sup> [Theo Luận Giảng, chữ “*mangala*” có nghĩa là những điều mang lại sự hạnh-phúc và sự giàu có, dân gian thường gọi chung là “điềm-lành”.]

<sup>13</sup> [“*Người xấu*” ở đây bao gồm cả kẻ xấu, người ngu, người mất dạy, thiếu văn minh, và đặc biệt là những người có tâm-ý xấu ác, lời-nói xấu ác và hành-động xấu ác (thân, ý, miệng: ba nghiệp bất thiện).]

<sup>14</sup> [Theo Luận Giảng, “*nơi thích-hợp*” ở đây theo Phật giáo là bất kỳ nơi nào mà những tu sĩ, tăng ni và những cư sĩ tại gia có thể cư ngụ tốt lành; nơi có những người kính đạo, tu tập và thực hiện *mười hành-động công đức* (mười nghiệp thiện), và là nơi Giáo Pháp (Dhamma) được tôn trọng là lẽ sống của những người ở đó.]

<sup>15</sup> [“*Chọn theo đường đúng đắn*” theo Luận Giảng là chọn “lối sống chân chính, phải đạo”, bỏ những điều trái đạo đức để theo đạo lý (Giới-Hạnh), bỏ sự bất tín và mê tín để có được niềm-tin chánh tín vào Đức Phật và Phật Pháp (*Tín*); từ bỏ sự ích kỷ, tham lam để có sự rộng-lòng, cho đi, bố-thí (*Thí*), như Đức Phật đã chỉ ra cho người tại gia.]

<sup>16</sup> [Ở đây dĩ nhiên là nói đến những nghề nghiệp lương thiện và vô hại đối với chúng sinh. Đối với những người xuất gia thì đó là những việc làm ở nơi tu viện, cả những chuyện nhỏ như khâu vá y phục... thì cũng phải nên khéo tay, có kỹ năng để tự mình làm cho mình.]

<sup>17</sup> [“*Giới-Luật*” (*Vinaya*) ở đây có nghĩa là những giới cấm về ba nghiệp thân, ý, miệng. Nếu giảng giải ra đủ các chi tiết thì đó là giới-luật về *Mười Nghiệp Bất Thiện* (*akusala-kammapatha*) mà người tại gia không nên làm, và cũng có nghĩa là sự cấm vi phạm *Giới Luật Tỳ Kheo* (*Patimokkha*) đối với những tu sĩ xuất gia là Tăng, Ni; hay còn được gọi là *Bốn Giới Thanh Tịnh* của các Tỳ kheo (*catuparisuddhi-silā*).]

<sup>18</sup> [“*Lời-nói thì dễ chịu*” là những lời tốt đẹp, dễ mến, hiền hòa, “ái ngữ”, được nói ra hợp thời, đúng lúc, chân thật, thân thiện và hữu ích và được nói với tâm-từ, thương mến. Ngược lại là những “tà ngữ” như nói dối, nói sai sự

thật, nói lời gắt gỏng, nói lời mắng chửi, nói lời vu khống, nói dộc, nói lời vô ích, tào lao, ăn nói phi thời, không đúng lúc.]

<sup>19</sup> [“*Chính trực trong tư cách*” là chính trực về tư cách đạo đức, là thái độ chính thiện, tuân giữ và thực hành “*Mười Nghiệp Thiện*” (*kusala-kammapatha*) của “*thân, ý, miệng*”. Đó là:

Không Tham,  
Không Ác,  
Không Tà-kiến;  
Không Nói-Dối,  
Không nói lời vu khống,  
Không nói lời lăng mạ,  
Không nói lời vô ích, tào lao;  
Không Sát-sinh,  
Không Gian-Cấp,  
Không Tà-Dâm.]

<sup>20</sup> [Là giới thứ năm của Năm Giới, bao gồm không uống rượu bia, không hút chích ma túy, tức không dùng các chất độc hại hay gây nghiện nào.]

<sup>21</sup> [“*Kính trọng*” ở đây là kính trọng những tu sĩ xuất gia, Tăng Ni, (và dĩ nhiên kính trọng cả những tu sĩ của những tôn giáo khác), những sư thầy của mình, cha mẹ, người lớn tuổi, người cấp trên, người giỏi giang hơn mình, v.v... Người luôn luôn *biết kính-trọng* là người có đức-hạnh và có-trí.]

<sup>22</sup> [Ví dụ, như lúc tâm đang bị tà niệm, những điều xấu ác quấy nhiễu hay xui khiến... thì nên nghe học Giáo Pháp để giúp khắc phục, vượt qua những phiền não và ô nhiễm đó, đưa tâm về lại với mình tĩnh lặng và buông xả và chánh niệm về những lẽ-thật hay Giáo Pháp.]

<sup>23</sup> [“*Tự-chủ*” (*tapo*): là khả năng chế ngự Tham và Sân bằng cách chế ngự *các căn* (các giác-quan) của mình. Và chế ngự *sự đờ-dẫn và buồn-ngủ* (hôn trầm) bằng cách chủ động đánh thức năng lượng nỗ-lực (tinh tấn), đánh thức sự nhiệt-thành về tu tập.]

<sup>24</sup> [Đó là những “*pháp thế gian*”, là những tình-trạng khác nhau luôn xảy ra trong cuộc đời của chúng ta trong thế gian thế tục ; đó là 08 sự đổi-thay tốt xấu, lên xuống, của sự-sống trong đời dễ khiến người ta buồn lòng, bất hạnh, lo âu hay sợ hãi:

Được và mất  
Vinh và nhục

Khen và chê  
Sướng và khổ.]

<sup>25</sup> [Đây là 03 tâm tính hay phẩm chất “đắc đạo” của những bậc A-la-hán, bậc giải-thoát hoàn toàn. *Vô-ưu* (*asoka*): không còn buồn phiền, sầu não, ưu tư, hay bức chán; *Vô-nhiễm* (*viraja*) là vô-tham, vô-sân, vô-si; *Vô-ngại* (*khemā*): sự an tâm, không còn sợ-hãi vì đã không còn dính-chấp vào và không còn mang theo nhục-dục (*kama*) là mầm mống gây ra sự tái hiện-hữu (*bhava*), tà-kiến này nọ (*ditthi*) và vô-minh (*avijja*).]

<sup>26</sup> [Tức là tất cả 38 điều mang lại “*Phúc lành Cao nhất*” đã được chỉ ra ở trên trong bài kinh.]

<sup>27</sup> [Bây giờ Đức Phật giải thích cho Sigāla rõ 06 phương đó là những gì và làm cách nào để ‘thờ cúng’ 06 phương đó theo đúng “*Nghi Luật Thánh Nhân*” (*Thánh Giới Luật*). Đó là bằng cách thực hiện những nghĩa vụ và bổn phận đối với những ‘phương’ đó, thay vì chỉ thực hiện việc cúng lạy theo truyền thống cũ của Bà-la-môn. Nếu ‘06 phương’ đó được “kính trọng” theo những cách này, thì 06 phương sẽ được bảo vệ an toàn, và không còn những hiểm-họa đến từ những ‘phương’ đó.

Bà-la-môn cũng thờ cúng các phương của thế gian với mục đích là ‘ngăn chặn’ những hiểm họa đến từ những linh hồn và thánh thần ngụ ở những phương đó, theo truyền thống Vệ-Đà. Đức Phật là người không đồng tình và đã bác bỏ những tục lệ mê tín đó, mà đưa vào những ‘phương’ đó những ý-nghĩa và hành-động “thiết thực”.]

<sup>28</sup> [*Kamma-kilesa*: nghĩa gốc là “hành-động ô-nhiễm”, nghiệp bất tịnh, nghiệp xấu ác.]

<sup>29</sup> [Tiếng Pāli là *chanda*, *dosa*, *moha* và *bhaya*. Đây là 04 phẩm chất xấu, 04 đường sai lạc (tà đạo) dẫn đến những hành-động sai trái (tà nghiệp).]

<sup>30</sup> [Tức là người nào hay đi đến hay la cà ở những nơi không tốt thì khi có tệ nạn hay án mạng xảy ra thì người đó thường bị coi là nghi can hay nghi phạm, thậm chí có thể bị bắt hay kết án oan.]

<sup>31</sup> [Đây là một loại trò giải trí cổ xưa vào thời Đức Phật. Trong bản dịch của thầy W. Rahula là vậy. Còn trong bản dịch của trưởng lão Narada Thera thì tiếng Anh là “pot-blowing”, nhưng người dịch tiếng Việt vẫn không tìm ra tên tương đương gần nhất trong tiếng Việt hay cách thức của trò giải trí này.)

<sup>32</sup> [Ý-nghĩa của từng phương đã được Đức Phật chọn và ‘gán vào’ một cách có suy xét thấu đáo và rất hay.

- Như phương Đông là nơi bắt đầu của một ngày, cũng giống như cha mẹ là nơi kính trọng đầu tiên, nơi mà chúng ta được sinh ra. Tiếp theo thứ tự là lớn lên và đi học là nhờ thầy, cô ở giữa là phương Nam (*dakkhina*). Rồi đến khi trưởng thành có vợ, con thì phương Tây là phần sau của một ngày, quãng đời của một người đàn ông (hay đàn bà) đã làm chồng, làm cha (hay làm vợ, làm mẹ). Phương Bắc có nghĩa là “vượt qua” (*uttara*), vì vậy như ý nghĩa ai mà tôn trọng, giúp đỡ bạn bè... thì sẽ vượt qua những phiền toái, rắc rối và méch lòng trong đời (theo nghiên cứu và ý giảng luận của Tiến sĩ Rhys Davids).

- Còn người làm, người ở, nhân công... coi như Thiên Đế như là sự giúp đỡ, nền tảng vững chắc cho cuộc sống ổn định hàng ngày. Thiên Đình dành cho những bậc chân tu, thánh nhân, những người kính đạo, đồng đạo. Có lẽ ý nghĩa đời sống “*tâm linh*” là được đưa lên trên *cao nhất*. (Trong nghĩa gốc lời kinh thì Phật chỉ “*những bậc tu hành Sa-môn và những Bà-la-môn (chân chính)*”, tức là 02 giới đại diện cho những người hướng “*tâm linh*”, là những bậc đáng kính vào thời Đức Phật).]

<sup>33</sup> [Bản dịch của thầy W. Rahula thì ghi điều (v) là “*Phải tổ chức lễ nghi cúng kính khi cha mẹ đã qua đời*”. Còn bản dịch của nhà sư Tỳ Kheo Bò-Đề (như được ghi ở đây cho khớp với bản dịch trong Bộ Kinh) thì ghi điều (v) là: “*Sau khi cha mẹ qua đời, tôi sẽ thay mặt họ cúng dường và phân phát quà biếu*” với nghĩa giống nhau (tức cúng dường và phân phát quà tặng cho những bậc tăng ni để hồi hướng công đức cho những người thân đã mất. Trong bản dịch của Hòa thượng Narada Thera thì có giải thích thêm ý nghĩa chi tiết về hành động hiếu lễ này khi cha mẹ (hay cả ông bà, anh em, họ hàng...) qua đời, là người ta hay cúng dường cho Tăng Ni, nhân danh người đã khuất, để hồi hướng công đức cho những người đã khuất. Phong tục của những Thánh Nhân là không bao giờ quên người thân đã mất. Truyền thống này vẫn còn được tuân giữ ở những nước Phật giáo.

Ở Tích Lan thì họ tổ chức lễ cúng dường Tăng Ni (như Trai Tăng...) vào ngày thứ tám của tháng thứ ba kể từ ngày cha mẹ hay người thân qua đời và mỗi dịp ngày giỗ. Công đức của những việc cúng dường đó được hồi hướng cho người đã khuất. Sau khi làm những nghiệp công đức (*punna-kamma*) đó, những Phật tử vẫn luôn luôn tưởng nhớ đến cha mẹ, vì lòng thành kính và biết ơn cha mẹ đã được Đức Phật luôn luôn nhắc nhở.

(Ở Việt Nam, việc làm lễ cúng dường Tăng Ni (như trai tăng...) để hồi hướng công đức cho người đã khuất cũng mang ý nghĩa phong phú và cao đẹp giống nhau như vậy; tuy nhiên thủ tục và nghi lễ có một số nghi thức và thời gian... theo truyền thống của Đại Thừa từ Trung Quốc từ xưa.)]

**34** [*Niềm-tin bất lay chuyển (aveccappasāda)* vào Phật, Pháp, Tăng là thuộc tính của một đệ tử thánh thiện ở mức độ tối thiểu là Nhập-lưu, niềm-tin của người đó là hoàn thiện bởi vì người đó đã tự mình nhìn thấy chân-lý của Giáo Pháp. Những công thức đề tưởng niệm Phật, Pháp, Tăng cũng được giải thích dài trong **Vsm VII**.]

**35** [04 Cấp: gồm 04 cấp bậc giác-ngộ nhân với “chặng” thánh đạo và “chặng” thánh quả của mỗi cấp bậc giác-ngộ đó. Từ thấp lên cao là:

1. Nhập-lưu (*Sotāpatti*): nghĩa là nhập vào dòng thánh đạo.
2. Nhất-lai (*Sakakāgāmi*): nghĩa là còn quay lại thế gian 01 lần nữa.
3. Bất-lai (*Anāgāmi*): nghĩa là không còn quay lại thế gian lần nào nữa.
4. A-la-hán (*Arahant*): là cấp bậc giác-ngộ cao nhất. Thánh quả A-la-hán là sự giải-thoát hoàn toàn.

- Một người chứng ngộ “chặng” thánh đạo và một người chứng ngộ “chặng” thánh quả của một cấp-bậc giác ngộ được ghép thành 01 Cấp. Do vậy 04 cấp-bậc có 04 cấp, và do vậy là 08 hạng người. Ví dụ: người chứng thánh đạo Nhập-lưu và thánh quả Nhập-lưu là 01 cấp (cùng 01 cấp-bậc Nhập-lưu).]

**36** [Theo Đức Phật, việc cúng dường cao quý nhất tạo công đức vô lượng là cúng dường cho Phật và Tăng đoàn. Do vậy, Tăng-Đoàn là nơi (ruộng) để Phật tử có thể cúng dường (gieo trồng) để có thể tạo (gặt hái) công đức lớn lao nhất.]

**37** [**MA**: Mục này 17 này chỉ sự tu tập thiền quán minh-sát của bậc thánh Bất-lai và mục 18 tiếp theo là chỉ sự chứng ngộ A-la-hán của người đó. Cụm chữ “*Có sự này*” là chỉ *sự-thật về khổ* (Điều Đệ 1); “*có sự tệ hơn (nhược)*” là chỉ *sự-thật về nguồn-gốc khổ* (Điều Đệ 2); “*có sự tốt hơn (ưu)*” là chỉ *sự-thật về con-đường (đạo) dẫn tới sự diệt-khổ* (Điều Đệ 4); và “*ở bên trên có sự thoát-khỏi vượt trên toàn bộ ‘cảnh giới của những nhận-thức này*” là chỉ *Niết-bàn, là sự diệt-khổ* (Điều Đệ 3).]

**38** (Nghĩa có thể hiểu là: “... và cái (trạng thái) thoát-khỏi hoàn toàn những nhận-thức về những phạm trú ‘Tứ, Bi, Hỷ, Xả’. Nguyên văn: “*atthi uttari imassa saññāga-tassa nissaranam*”, nghĩa là: “Người đó biết: Niết-bàn là sự

thoát-khỏi vượt trên những sự nhận-thức của mình (về phạm trù Từ, Bi, Hỷ, Xả mà người đó đã đạt được). Chỗ này là Diệu Đế 3 đã được định nghĩa.”)

<sup>39</sup> [Kinh tên là “**Sabbāsava-Sutta**” (*Tất Cả Những Ô-Nhiễm; Tất Cả Lậu Hoặc*). Tiếng Pāli, chữ ‘*sabb*’ nghĩa là: tất cả. Chữ ‘*āsava*’: trong kinh này bao hàm nhiều nghĩa sâu rộng về tâm lý học và đạo đức, hơn là nghĩa thông thường của nó. Các nghĩa như là: ‘dòng chảy vào’, hay ‘dòng chảy ra’ hàm chỉ “*những ô-nhiễm*” (chảy vào tâm hay từ tâm chảy ra, như theo một số giảng luận); (HV: *những lậu hoặc*). Ở đây nó được dùng một cách hình tượng và nó bao hàm cả 02 nghĩa: (i) “*những âu-lo về mặt tâm lý*” và (ii) “*những phiền-khổ, khó-chịu về thân và những sự khó-khăn, khó-khở về điều-kiện sinh sống*”, như bạn sẽ được thấy kinh mô tả ở phần sau. [Tác giả].

(Do vậy, tác giả đã phân dịch chữ “**sabbāsava**” là “*tất cả những âu-lo và phiền-khổ*” (bản dịch tiếng Anh của thầy W. Rahula ghi: “*All cares and troubles*”)—mặc dù nghĩa chữ của nó (có thể tạm dịch theo danh từ phổ thông như trên) là “*Tất Cả Những Ô-Nhiễm*” (HV: *Tất Cả Lậu-Hoặc*).

(Bản dịch Việt lần trước ghi tên kinh theo nghĩa chủ-đề của nó là kinh “*Diệt-trừ những âu-lo và phiền-não*”. Tuy nhiên, như sau này xem xét lại bản dịch và chú thích thầy W. Rahula như vậy, thấy ý dịch của thầy là: “*kiềm chế*”, “*loại bỏ*”, “*dẹp bỏ*” mà theo nghĩa bài kinh là bao gồm cả 02 ý: (i) *Phòng ngừa, ngăn ngừa, ngăn chặn* không cho những ô-nhiễm (không sạch, bất tịnh, bất thiện) chưa khởi sinh khởi sinh; *phòng ngừa* không cho những ô-nhiễm đã khởi sinh gia tăng thêm; (i) *Diệt trừ, loại bỏ, trừ bỏ* những ô-nhiễm đã khởi sinh. Do vậy, người dịch đã tạm dịch lại là “*phòng-trừ*”, gồm cả 02 ý “*Phòng ngừa*” và “*diệt trừ*” những ô-nhiễm khác nhau như đại ý của bài kinh). (ND)

<sup>40</sup> (“*Sự chú-tâm kỹ càng*” là tạm dịch Việt nghĩa của thuật ngữ Pāli “**yoniso manasikāra**”, (cũng dựa theo cách dịch của thầy Tỳ Kheo Bô-Đề), nó có nghĩa là “*tác-ý một cách không khôn khéo; suy-xét một cách không khôn khéo; quán-chiếu một cách khôn khéo*”. (HV: *như lý tác ý*: có nghĩa là một người **bằng tâm để-ý, quan-tâm, chú-ý, tác-ý, chú-tâm**, hay *suy-xét một cách khôn khéo và phù hợp với “đạo lý” hay với “chân lý”, “quy luật”, “nguyên lý vận hành” của mọi sự vật hiện tượng trong thế gian.*

- Khi quý vị đọc các kinh của Phật, quý vị sẽ có thể tùy ngữ cảnh của câu mà dùng một trong các **động-từ** trên để dịch nghĩa thuật ngữ này. Lấy một ví dụ đơn giản như vậy: Nếu người tu chú-tâm hay suy-xét hay tác-ý “*những khoái-lạc giác-quan là sự sung sướng và cách để duy trì và gia tăng nó*” thì

đó là sự tác-ý một cách không khôn khéo (sẽ phát sinh và gia tăng những ô-nhiễm vì dục-lạc hay dục-lậu) Còn khi người tu chú-tâm hay suy-xét hay tác-ý ‘những khoái-lạc giác-quan chỉ là những khoái-lạc giác-quan; sự nguy-hại trong chúng là sự nguy-hại; và sự thoát-khỏi chúng là sự giải-thoát’ thì đó là sự tác-ý một cách khôn khéo (hợp với giáo pháp, đúng như lẽ thực, đúng sự thật... sẽ phòng ngừa và loại bỏ những ô-nhiễm vì dục-lạc hay dục-lậu) ... (ND).

<sup>41</sup> Để đọc thêm, người dịch Việt trích chú giải chỗ này trong bộ kinh MN: [Tiếng Pāli của câu này là “*ekāyano ayam bhikkhave maggo*”, và hầu hết những dịch giả đều hiểu câu này muốn nói Các Nền Tảng Chánh Niệm hay Các Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) là một con đường độc nhất. Do vậy nhà sư trưởng lão Soma đã dịch là: “*Đây là con đường độc nhất*”, và trưởng lão Nyanaponika cũng dịch là: “*Đây là con đường duy nhất*”. Tuy nhiên, nhà sư dịch giả từ đầu của bộ kinh này là **Nm** đã chỉ ra rằng cụm chữ *ekāyana magga* như trong kinh MN 12.37–42 theo ngữ cảnh đó có nghĩa rõ rệt không thể nghi ngờ là “*một con đường chỉ đi về một hướng*”, và do đó thầy ấy đã dịch cụm chữ theo nghĩa này. Tuy vậy, trong bản dịch này ở đây [của **Nm** và đã được biên tập hiệu đính bởi TKBĐ] thì ghi là “*con đường trực tiếp*”, đó là sự cố gắng bảo lưu ý nghĩa cho được trực-nghĩa hơn (với nghĩa nôm na là ‘*con đường một hướng trực tiếp dẫn tới Niết-bàn*’).

- **MA** giải thích *ekāyana magga* là con đường duy nhất, không phải con đường được phân nhiều nhánh hay phân nhánh; vì nó là một con đường phải được bước đi bởi chính một mình mình, không thể có người đồng hành trên ‘con đường (tu tâm) của mình’; và là con đường đi tới một mục-tiêu, Niết-bàn. Mặc dù không có căn cứ nào từ Kinh Tạng hay các luận giảng đề ủng hộ, nhưng ý kiến cho rằng *satipaṭṭhāna* được gọi là *ekāyana magga*, con đường trực tiếp hay trực chỉ, là (mục đích) để phân biệt với cách tu (gián tiếp) khác là thiền-định thông qua sự chứng đắc những tầng thiền định (*jhāna*) hoặc những phạm-trú (*brahmavihāra*). Những phần tu gián tiếp đó không nhất nhất sẽ dẫn đến mục-tiêu mà chỉ dẫn người tu tới những đường phụ nằm sát con-đường chính là *satipaṭṭhāna*, và từ đó *satipaṭṭhāna* sẽ dẫn người tu đi một hướng trực tiếp tới mục-tiêu cuối cùng.]

<sup>42</sup> Theo chú giải chỗ này trong Trung Kinh Bộ: [Chữ “*những giáo pháp*” ở đây là tạm dịch từ cái chữ nổi tiếng và đa hình thái là chữ *dhammā*. (Nhiều nhà sư học giả đã dịch luôn là “*các pháp*”, hoặc “*những hiện-tượng*”, hay “*những hiện-tượng thuộc tâm*”). Trong ngữ cảnh này chữ *dhammā* có thể được hiểu là bao gồm tất cả những hiện-tượng được xếp loại theo cách

*những hạng mục của Giáo Pháp* [Giáo Pháp là giáo lý về thực tại của Đức Phật]. Sự thiền quán này đạt tới đỉnh cao của nó bằng việc thâm-nhập giáo lý của phần cốt lõi của Giáo Pháp—đó là Bốn Diệu Đế.]

<sup>43</sup> [Nguyên văn chỗ này: *atitasatthukam pavacanam*; bản dịch của tiến sĩ Rhys Davids ghi là “*the word of the master is ended*” (tạm dịch là: ‘*lời của người thầy đã kết thúc*’) là sự dịch không đúng với nghĩa của kinh văn gốc.]

<sup>44</sup> [Nguyên văn chữ này là “*Brahma-danda*”; Brahma là thuộc bậc Trời, cao quý; ‘-*danda*’ có nghĩa là cây gậy, gậy gộc, hình phạt. “*Brahma-danda*” có nghĩa là “*hình-phạt dành cho các bậc cao quý*” (‘cao’ ở đây là ‘cao quý’ (thánh thiện) chứ không phải là ‘nặng’ hay ‘nặng nhất’).]

<sup>45</sup> [Channa là người hầu cận gần gũi với Đức Phật và là người lái xe ngựa cho Thái tử Tất-Đạt-Đa ở kinh thành cho đến khi Thái tử xuất gia đi tu. Sau khi Thái tử đã thành Phật, Channa cũng gia nhập Tăng Đoàn, trở thành một Tỳ kheo; nhưng ông ta thường cao ngạo vì mình là người thân cận của Đức Phật. Ông tỏ ra bướng bỉnh và thường làm theo ý mình, thiếu tinh thần cộng đồng và thường cư xử một cách tự đại. Sau khi Phật mất, thầy Ānanda đã ghé thăm thầy Channa ở Tịnh Xá Ghosta [Ghostarama] và báo cho thầy Channa biết về hình-phạt “bị trục xuất khỏi Tăng Đoàn”. Tới lúc này thì thái độ cao ngạo của thầy ấy được hóa giải, ông trở nên khiêm tốn, đã sáng mắt ra. Sau đó, thầy ấy sửa đổi toàn bộ lối-sống và sự tu-tập, và cuối cùng đã trở thành một A-la-hán, và hình-phạt đó cũng tự động hết hiệu lực.]

<sup>46</sup> [Ý của Đức Phật là: nếu Tỳ kheo nào cảm thấy ngại hoặc không dám đặt câu hỏi trực tiếp với Phật khi đang đối diện với Phật vì sự kính-trọng đối với người Thầy, thì Tỳ kheo đó có thể nói câu hỏi của mình cho người bạn tu đứng cạnh, và sau đó người bạn tu sẽ đặt câu hỏi đó với Đức Phật thay cho Tỳ kheo đó. (Ví dụ, Tỳ kheo đó có thể nói giùm rằng: “Thưa Thế Tôn, có một đạo hữu đặt câu hỏi như vậy...”). Vậy là vị Tỳ kheo đặt câu hỏi khỏi sợ ngại nếu hỏi trực tiếp Phật. Và người bạn tu đặt câu hỏi cho Đức Phật sẽ không thấy ngại sợ, vì là câu hỏi của Tỳ kheo khác nhờ mình hỏi giùm.]



## Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. **Arnold Sir Edwin:** “*The Light of Asia*” (Ánh Sáng Á Châu).
2. **Burt, Edwin A:** “*The Teaching of the Compassionate Buddha*” (Giáo lý của Đức Phật bi mẫn), (The New American Library, 1955).
3. **Conzer, Horner, Snellgrow, Waley:** “*Buddhist Texts Through the Ages*” (Kinh điển Phật giáo qua nhiều thời đại), (The Bruno Cassirer, Oxford).
4. **Dalke Paul:** “*Buddhism*” (Phật giáo), (Macmillan, London); “*Buddhist Essays*” (Những bài luận giảng Phật giáo), (Macmillan, London); “*Buddhism and Science*” (Phật giáo và khoa học), (Macmillan, London).
5. **Bhikkhu Dhammapala:** “*Basic Buddhism*” (Phật học Căn bản), (The Associated Newspapers of Ceylon, Ltd., Colombo).
6. **Evola. J.:** “*The Doctrine of Awakening*” (Triết học của Tỉnh Thức), (Luzac & Co., London).
7. **Humfreys Christmas:** “*Buddhism*” (Phật giáo), (Pelican Series).
8. **Lounsbury, G. Constant:** “*Buddhist Meditation*” (THiền Phật giáo), (Luzac & Co., London).
9. **Ludowyk, E.F.C.:** “*The Footprint of the Buddha*” (Dấu chân Đức Phật), (George Allen & Unwin, London, 1958).
10. **Malalasekera G.P.:** “*The Buddha and His Teachings*” (Đức Phật và Phật Pháp), (The Lanka Bauddha Mandalaya, Colombo).
11. **Narada Mahathera:** “*Buddhism in a Nutshell*” (Phật học Giản lược), (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo).

12. **Nyanaponika Thera:** “Manual of Buddhism” (Cẩm nang về Phật học), (*The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo*); “The Heart of Buddhist Meditation” (Trái tim của Thiền Phật giáo), (*Colombo, 1954*).
13. **Nyanatiloka Mahathera:** “The Essence of Buddhism” (Cốt Lõi của Phật giáo), (*The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo*); “The Fundamentals of Buddhism” (Căn bản Phật giáo), (*The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo*); “The Word of the Buddha” (Lời của Đức Phật), (*The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo*).
14. **Rahula Wapola:** “History of Buddhism in Ceylon” (Lịch sử Phật giáo Tích-Lan), (*M. D. Gunasena & Co., Colombo, 1956*).
15. **Rhys Davids T. W.:** “Buddhism, American Lectures” (Phật giáo: theo các giảng luận của người Mỹ), (*Putnam, London*).
16. **Suriyabongs, Dr. Luang:** “Buddhism in the Light of Modern Scientific Ideas” (Phật giáo trong ánh sáng của những tư tưởng khoa học hiện đại), (*Bangkok, Thailand*).
17. **Tachibana, S.:** “The Ethics of Buddhism” (Đạo đức học trong Phật giáo), (*The Maha Bodhi Society, Colombo*).
18. **Thomas E. J.:** “Early Buddhist Scriptures” (Kinh điển nguyên thủy của Phật giáo), (*Kegan Paul, London*); “The Life of Buddha as Legend and History” (Cuộc đời của Đức Phật theo Huyền thoại và Lịch sử), (*Kegan Paul, London*); “History of Buddhist Thought” (Lịch sử tư tưởng Phật giáo) (*Kegan Paul, London*); “The Road to Nirvana” (Đường đến Niết-bàn), (*The Wisdom of the East Series, John Murray, London*); “The Quest of Enlightenment” (Cuộc tìm kiếm sự Giác ngộ), (*John Murray, London*).
19. **Warren Henry Clark:** “Buddhism in Translation” (Phật giáo Trích Dịch – quyển sách được dịch từ nguồn kinh

*văn được ghi chép bằng tiếng Tích-Lan và Miến Điện, ký tự cổ Sinhala hay Miến Điện) (Harvard University Press, U.S.A.).*

20. **Woodward F. L.:** “Some Sayings of the Buddha” (Một số câu nói của Đức Phật), (World’s Classics, Oxford); “The Buddha’s Path of Virtue” (Con đường Đức-Hạnh của Đức Phật – tựa đề của bản dịch Kinh Pháp Cú), (Adyar, Madras, India).



## Những Kinh Sách Bồi Cùng Người Dịch

1. *BỘ KINH LIÊN-KẾT (SN, Tương Ứng Kinh Bộ)*
2. *BỘ KINH TĂNG-CHI (AN, Tăng Chi Kinh Bộ)*
3. *BỘ KINH TRUNG (MN, Trung Kinh Bộ)*
4. *Những Điều Phật Đã Dạy*
5. *Giáo Trình Phật Học (Toàn bộ)*
6. *Trích Chọn Các Kinh Theo Những Chủ-Đề Giáo Lý*
7. *Hướng Dẫn Hành Hương Về Xứ Phật*
8. *Con Đường Của Chúng Ta (dành cho các Phật tử tại gia)*
9. *Vấn Đáp Về Phật Giáo*
10. *Không Có ‘Tiểu Thừa’ Trong Phật Giáo*
11. *Lý tưởng Bồ-tát trong Phật giáo*
12. *Các Kinh Phật Nói Những Người Tại Gia*
13. *Các Kinh Nói Về Chánh-Niệm*
14. *Lễ Sinh Diệt, Lý Tu Hành (toàn tập)*
15. *Giáo Lý Của Phật Để Sống Hòa Hợp*
16. *Thiền PG – Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
17. *Thiền PG – Chánh Định giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
18. *Thiền PG – Bốn Nền Tảng Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
19. *Thiền PG – Thiền Về Sự Nhận-Thức*
20. *Thiền PG – Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*
21. *Thiền PG – Nghệ Thuật Biến Mất*
22. *Nơi Trần Gian Đây Buồn Vui và Tuyệt Đẹp*
23. *Một Kiếp Người (đang biên soạn)*

