

Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam

ĐỨC PHẬT GOTAMA, TÔI THƯỢNG Y VƯƠNG

Nguyên tác: "Buddha The Healer",

Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Dr. Ananda Nimalasuria

Phạm Kim Khánh dịch

(1967)

---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.quangduc.com>*

*Chuyển sang ebook 16-8-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

Mục Lục

Lời Nói Đầu

Chuyện Kisa Gotami

Một Lời An Ủi Bệnh Nhân

Phật Ngôn

---o0o---

## Lời Nói Đầu

Phạn ngữ "Buddha" (Phật) có nghĩa là hoàn toàn giác ngộ. Phật là hồng danh của Đức Bồ Tát CỒ ĐÀM SĨ ĐẠT TA (Siddhatta Gotama) khi Ngài thành đạo. Giáo lý của Đức Phật truyền dạy gọi là Phật Giáo.

Hoàng tử SĨ ĐẠT TA sanh ra nhằm một ngày trăng tròn tháng 5, năm 623 trước dương lịch, tại Lâm Tì Ni, sát ranh giới Ấn Độ và Tây Tạng. Cha là Đức vua TỊNH PHẠN (Suddhodana), mẹ là Hoàng hậu MA DA (Mahà Maya). Hoàng tử SĨ ĐẠT TA trưởng thành trong khung cảnh huy hoàng sung túc. Vừa sau khi hoàng tử ra đời một hiền nhân tiên tri rằng, vì tình thương nhân loại, một ngày kia, Ngài sẽ bỏ nhà ra đi, tìm chân hạnh phúc. Lên 16 hoàng tử cưới bà công chúa DA DU ĐÀ LA (Yasodhàra) và 13 năm sau, khi công chúa hạ sanh một trai thì hoàng tử cất bước lên đường, từ khước cả một sự nghiệp lớn lao và cung vàng điện ngọc để chấp nhận đời

sống tu sĩ. Ngài đi tìm thầy, từ vị này đến vị khác, nhưng không thỏa mãn. Sau 6 năm khổ hạnh, lúc ngồi thiền dưới cội bồ đề tại BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG (Buddha-Gaya), bắc phần Ấn Độ, Ngài chứng ngộ chân lý tối thượng, đắc quả Chánh Đẳng Chánh Giác, Ngài tuyên bố:

"Cửa vô sanh bất diệt từ nay đã rộng mở.  
Ai có tai muốn nghe hãy đặt niềm tin tưởng".

Bài Pháp đầu tiên của Ngài, thuyết tại BA LA NẠI (Benares), giảng về bốn chân lý thâm diệu (TỨ DIỆU ĐẾ): Khổ, nguồn gốc sự khổ, chấm dứt sự khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Trong 45 năm Ngài truyền bá giáo lý giải thoát cho tất cả ai muốn nghe, từ người thấp hèn nhất đến bậc cao sang quyền quý nhất. Giáo Hội Tăng Già do Ngài thành lập vẫn còn truyền nối đến nay. Năm 80 Ngài tịch diệt. Lời dạy tối hậu của Đức Phật là:

"Này hỡi các tỳ khuru, Như Lai ân cần nhắc nhở:  
Tất cả các pháp hữu lậu đều là vô thường. Hãy cố gắng tu tập để giải thoát".

Giáo lý của Ngài dần dần truyền bá khắp toàn cõi Ấn Độ và từ Ấn sang Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản, Lào, Cam Bốt, Việt Nam và nhiều quốc gia khác. Đến đâu Phật Giáo gieo ảnh hưởng mạnh mẽ vào đời sống dân tộc ở đó. Nâng cao mức sống đạo đức và văn hóa, tạo nguồn hứng cho giới văn nghệ sĩ, khuyến khích các công tác từ thiện như săn sóc bệnh nhân và người tàn tật, đánh đổ tập tục buôn tui bán mọi, đặt luân lý làm khuôn vàng thước ngọc để đánh giá sự quý trọng của con người và đưa vào xã hội một ảnh hưởng nhân đạo đối với đời sống. Giáo pháp được hoằng dương với lòng nhiệt thành của nhà truyền giáo, không bao giờ có sự ép buộc, không đả mấu.

Xuyên qua thời gian, tâm đạo nhiệt thành lúc ban đầu dần dần kém sút. Tuy nhiên vẫn còn phần nào của nền đạo đức cổ truyền và lý tưởng cao siêu, như lòng từ bi, đã thấm nhuần và ăn sâu vào đời sống. Trải qua mấy thế kỷ, Phật Giáo ở vào một trạng thái tiềm tàng. Dầu sao trong thực tế, triết lý, văn hóa và đời sống của dân nghèo ở Á Đông vẫn mang nặng ảnh hưởng sâu rộng của Phật Giáo.

Thế kỷ hiện đại ghi nhận sự chấn hưng Phật Giáo. Giáo lý của Đức Phật, gồm Tam Tạng Kinh chép bằng phạn ngữ Pali, được phiên dịch ra nhiều sinh ngữ ở Âu Châu và Á Châu. Nhiều triết lý gia, nhiều nhà đạo đức đã phát biểu tư tưởng liên quan đến Phật Giáo.

Cái gì trong Phật Giáo làm cho con người hiện đại và nhất là các tư tưởng gia, các triết gia và các nhà khoa học đặc biệt lưu ý? Phật Giáo khác biệt với các tôn giáo khác như thế nào?

Đức Phật vạch ra một lối sống có phương pháp và căn cứ trên ba đặc tính: vô thường, khổ não, vô ngã. Đời sống gồm danh và sắc (nàma-rùpa) và trong cả hai, danh và sắc, không có cái gì là trường tồn không biến đổi. Mặt khác, cả hai chỉ là sự kết hợp của những đơn vị vật chất và tâm linh. Các đơn vị vật chất luôn luôn sanh rồi diệt để nhường chỗ cho các đơn vị khác. Đơn vị tâm linh biến đổi và bị thay thế càng nhanh chóng hơn. Do đó, mặc dầu có sự liên tục trong con người, không có cái gì trường tồn bất biến trong danh cũng như sắc. Đặc tính cố hữu thứ nhì của đời sống là khổ não. Thứ ba là vô ngã. Chúng ta thường có cảm giác và tin tưởng rằng trong ta có cái gì vững bền không biến đổi. Nhưng càng phân tách ta càng nhận định rằng không có một thuần chất nào, xem như một đơn vị, mà ta có thể gọi là bản ngã hay linh hồn. Con người luôn luôn đi tìm hạnh phúc và con đường giải thoát của Đức Phật vạch ra căn cứ trên những đặc tính vô thường, khổ não, vô ngã của kiếp nhân sinh.

Trong Phật Giáo, điều thích hợp nhất với con người hiện đại là không có giáo điều bắt buộc tín đồ phải nhắm mắt tin.

"Không nên hấp tấp tin tưởng mù quáng một điều gì chỉ vì được nghe lập đi lập lại nhiều lần, vì tập quán đã truyền lại như vậy, vì có lời đồn đãi, vì kinh sách đã ghi chép, vì có lời phỏng đoán hay quả quyết, vì có lời ngụy biện, vì khuynh hướng tự nhiên tín nhiệm những điều đã được nghiên ngẫm trước, vì bề ngoài có vẻ khéo léo khôn ngoan của người khác, hay vì nghĩ rằng các bậc tăng sĩ là thầy ta. Nay hỏi người Kalama, khi nào chính các bạn biết rằng điều này phải, tốt, điều này không đáng bị chê trách, điều này được bậc thiện trí thức tán dương, khi thực hành đúng, điều này sẽ đem lại hạnh phúc, chừng đó các bạn sẽ chấp nhận và an toàn ăn náu trong ấy".

Quyển sách nhỏ này nằm trong một loạt kinh sách ấn tống do hội BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY, Forest Hermitage, Kandy, Sri Lanka.

Một trong các sắc thái của Phật Giáo là chữa bệnh tâm. Nếu có điều bất hạnh xảy ra làm ta bất mãn, thế thường ta đổ là tại ngoại cảnh, tại kẻ khác. Nhưng lắm khi chính vì tại quan kiến ta lệch lạc, nhận định sai lầm, thấy sự vật

không đúng, chớ không phải tại ngoại cảnh. Đức Phật vạch một đường lối tư tưởng chánh đáng mà bài viết sau đây sẽ nêu ra nhiều thí dụ. Những trường hợp này được gom góp lại với hy vọng làm sáng tỏ vấn đề, nhất là đối với các nhà tâm lý học và các bác sĩ vì những vị này hiểu rõ hơn ai hết bệnh trạng của con người. Người ta thường nói rằng tâm lý học Phật Giáo căn cứ trên lý trí bởi vì Phật Giáo xây dựng đạo pháp trên nền tảng luân lý và nâng cao con người từ chỗ như bản thấp hèn của cuộc xung đột giữa những tình cảm cá nhân, lấy bản ngã làm trung tâm điểm, đến trình độ cao siêu, thần nhiên, vô ký, trước mọi cảm giác và thay thế bản ngã bằng lòng từ bi quảng đại bao gồm tất cả chúng sanh.

ANANDA NIMALASURIA

-ooOoo-

## **Chuyện Kisa Gotami**

Thời Đức Phật, nàng Kisa Gotami sanh ra tại Savathi, trong một gia đình nghèo khó. Vì thân hình ốm yếu người làng gọi nàng là Gotami gầy. Khi lập gia đình, nàng bị bên chồng bạc đãi và gọi nàng là đứa con hoang. Nhưng đến khi hạ sanh được một trai thì họ hàng nhà chồng trở lại kiêng nể. Lúc em bé lớn lên, vừa biết chạy chơi thì em chết. Nàng vô cùng sầu não, và đã thấy rõ ràng sự thay đổi thái độ của bên chồng đối với nàng từ khi nàng sanh được con trai, nàng tự nghĩ: "Con mình đã vắng số, người ta còn có thể dành lại nó để đem bỏ ở bãi tha ma". Rồi nàng ôm con vào lòng, đi như người điên, từ nhà này sang nhà kia để van lơn cầu cứu: "Xin làm phúc cứu tử con tôi". Mọi người đều ngao ngán trả lời: "Có thuốc nào cứu được bây giờ". Nàng không thể hiểu được thiên hạ. Nhưng có người kia nhìn thấy nàng nghĩ rằng tâm trí nàng đã bấn loạn vì rầu con, vị Tôn Sư có mùi oai lực (Đức Phật) ắt biết một phương thuốc để giúp nàng. Và người ấy nói: "Này hỡi người mẹ đáng thương, hãy đến với Đức Phật và xin thuốc cho con". Nàng lật đật ôm con đến chùa, gặp lúc Đức PHẬT đang giảng pháp. Nàng bạch:

- Bạch hóa Đức Thế Tôn, xin Ngài từ bi cứu sống con của con.

Nhận thấy nàng có duyên lành sắp được giác ngộ, Đức Phật dạy:

- Con hãy đi vào thành phố, tìm một ít hột cải trong nhà nào chưa có ai chết.

Nàng Kisa Gotami yên tâm ra đi. Đến nhà đầu tiên nàng hỏi: "Con tôi cần một ít hạt cải để sống lại. Nếu trong nhà từ xưa đến nay không có người chết xin làm phúc cho tôi chút đỉnh để cứu con". Người nhà trả lời rằng hạt cải thì có nhưng ai có thể đếm được bao nhiêu người đã chết trong nhà này? Hạt cải ở đây không thể cứu con, nàng sang nhà bên cạnh, và nhà kế đó, đi mãi... Sau một lúc chán nản, thất vọng, nàng bình tâm tĩnh trí, sực nghĩ ra: "Đó là định luật chung cho khắp thành phố, là trật tự chung cho sự vật. Đức Thế Tôn đã đoán trước và, thương hại ta, Ngài muốn chính tự ta tĩnh ngộ". Nghĩ đến đây nàng vô cùng xúc động, bồng con quày quả ra thành, đi đến bãi tha ma. Nàng nói:

"Không phải ở một thôn xóm, một thành phố,  
Không phải chỉ ở trong một giai cấp này hay giai cấp khác,  
Mà khắp càn khôn vũ trụ, và cho đến chư thiên trên cảnh trời.  
Chỉ có một định luật: Tất cả đều là vô thường".

Rồi nàng trở lại chùa. Đức Phật hỏi: "Gotami, con có tìm được hạt cải không?"

- Bạch hóa Đức Thế Tôn, con đã làm theo lời Ngài. Xin Ngài từ bi mở đường dẫn lối cho con.

Đức Phật dạy:

"Ai đã để hết tâm trí, chia sẻ tư tưởng ra từng mảnh  
Đề vào con cái và sự nghiệp,  
Tử thần sẽ đến như một tràn nước lũ vĩ đại, trong đêm tối,  
Cuốn đi cả một xóm làng đang ngon giấc ngủ say".

Trong khi Đức Phật giảng, nàng Kisa Gotami thoáng ngộ được chân lý, đắc quả Tu - Đà Hườn và xin phép được xuất gia. Đức Phật chấp nhận. Tỷ khưu ni Gotami cố gắng quán tưởng về nguồn gốc của sự vật, Ánh Sáng Chân Lý dần dần đến, và một ngày kia, sau khi nghe Đức Phật dạy:

"Người sống cả trăm năm  
Mà không hưởng được hương vị của đạo quả  
Thì tốt hơn chỉ sống trong một ngày  
Mà nếm được quả phúc của bậc thánh nhân",

bà đắc quả A La Hán.

"Ồ trong cảnh sanh lão bệnh tử  
Ta đi tìm một nơi không bệnh không tử  
Một nơi tuyệt đối châu toàn".

(Tích chuyện Sumedha, ch.1, tr. 18, "Buddhism in Translation", Waren)

Đức Phật là vị Y Vương vô tiền khoáng hậu đã khám phá được chứng bệnh chung kiếp của toàn thể chúng sanh, một chứng bệnh dính liền với đời sống, không ai tránh khỏi. Ngài gọi là bệnh Dukkha (khổ bệnh). Khổ là chân lý cao thượng đầu tiên trong bốn chân lý "Tứ Diệu Đế".

Thực ra khám bệnh và tìm ra chứng bệnh không phải là công việc khó làm, đối với một danh y. Làm cho bệnh nhân nhận thức rằng mình thật sự có bệnh mới thật là khó.

Vô minh và Ái dục là nguyên nhân của chứng bệnh. Đó là chân lý cao thượng thứ nhì trong Tứ Diệu Đế.

Diệt khổ, phương thức trị liệu, là chân lý thứ ba. Phương thức trị liệu rất là công hiệu nhưng cần phải có sự gia công cố gắng của bệnh nhân, từng ly từng tý và liên tục, phải trải qua nhiều giai đoạn khó khăn. Chính bệnh nhân phải tự mình trị lấy mình với tinh thần tích cực, luôn luôn chuyên cần ghi chú và với trí tuệ. Khi bệnh đã lành, sức khỏe đã được hồi phục, mục tiêu được thành tựu thì không thể có biến chứng nữa và bệnh không còn tái phát.

Bát Chánh Đạo, chân lý thứ tư trong Tứ Diệu Đế là liệu tiên dược.

Triệu chứng và phép chẩn đoán

Đức Phật đã điềm chỉ cho ta cái bí quyết chẩn mạch và đoán bệnh để khám phá chứng bệnh chung của thế gian khi Ngài dạy:

"Này hỡi các tỳ khưu, có bốn điều mà không ai có thể đem lại được, đầu là tu sĩ khổ hạnh, tăng sĩ, đầu là chúng sanh ở cõi trời. Không có ma quỷ, người hay vị trời nào trên thế gian này có thể làm được. Bốn điều ấy là gì?

- Cái gì phải già cõi, làm cho nó có thể không già cõi,
- Cái gì phải bệnh hoạn làm cho nó có thể không bệnh hoạn,
- Cái gì phải chết làm cho nó có thể không chết,

- Những hành động tạo sự đau khổ cho người khác và dẫn chúng sanh đi mãi mãi trong vòng luân hồi, sanh, lão, bệnh, tử, làm cho những hành động ấy có thể không trở quá".

-- ("Path To Deliverance", Nyanatiloka)

Trong bài pháp đầu tiên (kinh Chuyển Pháp Luân) và trong nhiều đoạn kinh khác Đức Phật dạy:

"Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, tử là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa những người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ, tóm tắt thân ngũ uẩn là khổ".

Tất cả những pháp hữu lậu đều là vô thường vì luôn luôn sanh, trụ rồi diệt. Cái gì vô thường tất phải đau khổ. Sự vô thường khổ não của tất cả những pháp hữu lậu là nền tảng vững chắc cho cái cơ sở đồ sộ mà chúng ta gọi là Phật Giáo. Tất cả giáo lý của Đức Phật đều gom vào sự sưu tầm thấu đáo ba đặc tính cố hữu của các pháp hữu lậu: vô thường, khổ não, vô ngã và sự thoát ra ngoài các pháp ấy để đạt đến nơi tuyệt đối thường tồn, hạnh phúc vĩnh cửu.

## **Căn bệnh**

Nguồn gốc chứng bệnh là Vô Minh (Avijjā) và Ái Dục (Tanhā).

Vô Minh là nơi bắt nguồn của tất cả hành động tội lỗi, tất cả nghiệp xấu. Chính do nơi Vô Minh mà chúng sanh phải chịu cảnh trầm luân, từ kiếp này đến kiếp khác, mãi mãi không ngừng.

Ái Dục là nguyên nhân khác của chứng bệnh đau khổ.

"Người mà chỉ biết sống để hưởng khoái lạc vật chất,  
Chỉ biết thích thú trong nhục dục ngũ trần  
Sẽ đau khổ không khác nào bị một mũi tên bắn vào mình khi những thú vui  
ấy chấm dứt".

Ngoài ra, Ái Dục đeo níu trong Sắc Giới và Vô Sắc Giới sẽ đưa ta tái sanh vào nhân cảnh.

## **Phương thức trị liệu**

Một quan niệm về đời sống như đã trình bày có thể làm cho người không thích suy gẫm vội vã kết luận rằng Phật Giáo là một tôn giáo bi quan, gọi cho tín đồ một nỗi buồn man mác và như vậy, Phật Giáo là một trở ngại cho sự nỗ lực, cố gắng, là một loại nha phiến. Thực ra, nhận định như vậy là nông nổi, là chỉ thấy bề ngoài. Sự thật khác hẳn vì Đức Phật không những khám phá căn nguyên chứng bệnh mà lại còn chỉ cho bệnh nhân một phương thức trị liệu rất là linh nghiệm.

Một người kia được biết rằng mình đang lâm bệnh, một bệnh ung thư hay bệnh lao phổi chẳng hạn. Sau đó người ấy cũng đang biết rằng chứng bệnh của mình, tuy trầm trọng, nhưng có thể chữa khỏi. Như vậy, vừa bị xúc động vì cái tin bất hạnh thì bệnh nhân đã nhận ra lối thoát. Chưa kịp quá thất vọng vì chứng bệnh ngặt nghèo đã có người mách cho thầy giỏi thuốc hay. Chừng ấy bệnh nhân mới tự nghĩ: "Thật là may mắn. Ta đã kịp thời nhận ra chứng bệnh trầm kha này và đã gặp thầy gặp thuốc". Nghĩ như vậy bệnh nhân yên lòng cố gắng tự mình chữa bệnh cho mình với niềm tin mãnh liệt ở tương lai. Thầy tuy giỏi, thuốc tuy công hiệu đến đâu mà bệnh nhân không gia công điều trị lấy thì cũng không ích gì.

Chính nhờ lòng tin tưởng vững chắc ở thầy, ở thuốc, và sự bình tĩnh yên tâm tín nhiệm nơi tương lai mà người Phật tử luôn luôn thản nhiên và an vui, mặc dầu phải ở trong hoàn cảnh nào. Nhờ niềm tin vững chắc ở tương lai ấy mà người Phật tử có thể đạt được trạng thái phi lạc (Piti), một trong thất giác chi, tức là bảy yếu tố giúp ta được giác ngộ, có trí tuệ.

Khi đề cập đến định luật Nhân Quả Tương Quan Đức Phật dạy:

"Sự đau khổ (hiểu là vô thường) dẫn đến Đức Tin, niềm tin tưởng nơi Tam Bảo (Saddhà), Đức Tin dẫn đến Phi (Pamojja), phi đến Lạc (Piti), Lạc đến sự yên tĩnh, Trụ (Passadhi), Trụ đến Hạnh Phúc (Sukha), Hạnh Phúc đến Định (Samàdhi), Định đến Tuệ (Yathà bhuta nànadassana) tức là sự giác ngộ, thấy được chân tướng sự vật và do đó phát sanh sự chán ghét, nhàm gớm (Nibbida). Do sự nhàm gớm chán ghét phát sanh ý muốn dứt bỏ, không luyến ái bám bấu (Viràga), sự dứt bỏ dẫn đến sự giải thoát (Vimutti), giải thoát dẫn đến sự hiểu biết thế nào là dập tắt mọi dục vọng (Khaye nana)".

Phật ngôn trên chứng tỏ rằng, nếu ta nhận định đúng, một giọt nước mắt là một trợ lực để cho ta tiến bộ, một cây gậy mà ta có thể nương theo đó để đi một đoạn đường. Hiểu biết và hành động chánh đáng dẫn ta dần dần đến



mức cùng tột là thánh đạo và thánh quả, sự giải thoát hoàn toàn, hạnh phúc tuyệt đối.

Câu chuyện bà Kosi Gotami là một thí dụ. Thái độ của bà Gotami thật là trái hẳn với thi hào Tennyson, người Anh Quốc, trước cái chết của một người bạn:

"Có người viết rằng những người bạn khác vẫn còn sống,  
Rằng: chết là số phận chung của nhân loại.  
Hiểu rằng chết là số phận chung của nhân loại  
Không làm giảm bớt sự đau khổ của tôi,  
Trái lại tôi cảm thấy còn thống thiết thăm đau hơn nhiều".

Trước sự đau khổ, thái độ của bà Kosi Gotami và của thi hào Tennyson làm cho ta nhận định rằng kết quả của sự đau khổ như thế nào là tùy thuộc nơi trình độ nhận thức của ta trước sự đau đớn và khổ não mà thôi. Thật ra, nếu nhìn một cách khách quan, phiền não và đau khổ chỉ là những cảm giác đau đớn (về vật chất) hay khổ não (về tinh thần). Bằng suy luận đúng lý và hiểu biết chánh đáng, nhờ sự quan sát, quán tưởng đến tánh cách vô thường của vạn vật dẫn đến sự nhòem góm, chán ghét, sự không bám bấu, luyến ái, sự từ bỏ cuối cùng, tức nhiên ta đi đến sự giải thoát toàn vẹn.

Đó là sự khác biệt căn bản giữa người chỉ trích hấp tấp, nông nổi, cho rằng Phật Giáo là bi quan yếm thế và người cố gắng chân chánh (Chánh Tin Tấn) để am hiểu thấu đáo sự đau khổ.

Đức Phật không bao giờ phủ nhận những lạc thú vật chất trong đời, nhưng Ngài lưu ý chúng sanh rằng những du khoái ấy là tạm bợ, không đáng cho ta bám bấu, chỉ tồn tại nhất thời giữa bao nhiêu nguy hiểm rất là tai hại nếu ta dễ dãi để chìm đắm trong nhục dục ngũ trần.

Trong kinh Bahuedaniya, sau khi xác nhận rằng thật sự có những hạnh phúc vật chất, Đức Phật dạy thêm rằng có nhiều hạnh phúc khác cao thượng hơn, tế nhị hơn những thú vui ít nhiều thô lỗ mà ngũ quan ta có thể thân nhận. Nhờ chú tâm tham thiền và phát triển trạng thái Định (Samàdhi) để đắc sơ thiền, hành giả có thể lần lượt tiến dần qua bảy giai đoạn nữa của thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới và trong mỗi giai đoạn, hành giả hưởng được những hương vị luôn luôn mới mẻ, luôn luôn tế nhị và cao thượng hơn.

Ngoài ra, trong kinh Atthanàgara Sutta, để trả lời một câu hỏi mà hai nhà cư sĩ Dasama và Atthaka đã nhiều lần lập đi lập lại, ngộ ý muốn biết Đức Thế Tôn có nêu ra hay không trạng thái hạnh phúc mà một nhà sư chuyên cần tu niệm được hưởng sau khi cương quyết cố gắng gội rửa tâm cho được hoàn toàn trong sạch, không còn chút bợn nhơ, dập tắt mọi dục vọng, phá tan mọi trói buộc, luyện ái, Đức Ananda trả lời rằng có và dạy thêm:

"Một vị tỳ khưu đã dứt bỏ mọi luyện ái, bám bấu, đeo níu theo nhục dục ngũ trần, đã dập tắt mọi dục vọng, bước vào trạng thái an vui, hạnh phúc và tế nhị của sơ thiền, rồi nhị thiền, tam thiền và tứ thiền Sắc Giới hay là có thể bước vào trạng thái an vui hơn, hạnh phúc và tế nhị hơn của những bậc thiền Vô Sắc hay là bao trùm thế gian, khắp nơi trong căn khôn vũ trụ với tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả và đạt đến một tâm trạng hoàn toàn trong sạch, đồng thể hóa với tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả".

Khi đạt đến trạng thái rất cao thượng ấy vị tỳ khưu tiếp tục tu niệm, suy tưởng và nhận định rằng những trạng thái tâm tuy là cao thượng, rất an vui và tế nhị vẫn còn bị định luật vô thường chi phối và một ngày nào cũng phải chấm dứt.

Tin tưởng và cương quyết, vị tỳ khưu cố gắng thêm, vượt qua mọi trở ngại và thành tựu đạo quả tuyệt đối châu toàn. Nói một cách, người Phật tử thuần thành, có trí tuệ, mặc dầu đã hưởng được hương vị cao thượng của các bậc thiền trong kiếp hiện tại, biết nhận định chân giá trị của phước báu ấy và không ước mong được tái sanh trong một cõi trời, tuy đầy lạc thú nhưng vẫn bị định luật vô thường chi phối. Một ngày nào rồi cũng phải cất bước ra đi, mãi mãi lang thang trong vòng luân hồi, nghĩa là đã tách rời khỏi con đường chân chánh dẫn đến mục tiêu tối hậu, Niết Bàn.

Về phương diện này, Phật Giáo là tôn giáo duy nhất chủ trương rằng mục tiêu tối thượng có thể đạt được trong kiếp sống hiện tại nếu ta cố gắng đứng mức và nếu ta thành tựu đầy đủ những điều kiện cần thiết để đạt đạo quả.

"Đây là đạo quả mà bậc thiện trí thức có thể cố gắng tu niệm để thành tựu, Đạo quả ấy, gọi là Niết Bàn, có thể đạt được ngay nơi đây và trong hiện tại".

### Phương thuốc

Mặc dầu các nhà phê bình đã định nghĩa danh từ tôn giáo và triết học như thế nào Phật Giáo chắc chắn là một lối sống, một con đường, một đạo pháp

dạy tín đồ của mình sống một cách tích cực và tinh tấn từng giây, từng phút, từng giờ, từ ngày này qua ngày khác, chớ không phải là một đề tài để học hỏi, nghiên cứu và tranh luận suông. Đức Phật là vị Y Vương đại từ, đại bi. Chúng ta là bệnh nhân. Chú tâm của Ngài là chữa bệnh, chớ không phải để thỏa mãn tánh tò mò của bệnh nhân hay để giải quyết giùm cho bệnh nhân những bí ẩn của vũ trụ. Mỗi quan tâm chánh yếu của Ngài là thuyết phục bệnh nhân rằng thật sự họ đang lâm bệnh và thật sự chứng bệnh ấy trầm kha, vô cùng nguy hiểm. Công việc ấy không phải là dễ dàng và càng khó khăn hơn nếu bệnh nhân là một thanh niên tráng kiện, có sức khỏe dồi dào và một đời sống vật chất đầy đủ. Trong trường hợp này, dầu vi lương y có tài giỏi đến đâu cũng khó làm cho bệnh nhân nhận định rằng mình thật sự bệnh vì triệu chứng cơn bệnh tiềm tàng chớ không phải là nổi bật lên để lộ ra ngoài cho ta có thể trông thấy dễ dàng. Và lại, giữa hai cơn khủng hoảng trầm trọng cũng có những giai đoạn xem chừng như dễ chịu.

"Phiền não trá hình, ẩn náu dưới bộ mặt hạnh phúc,  
Thù hận dưới hình thức tình thương,  
Tội khổ dưới lớp phước báu,  
Người dễ duôi lười biếng vị tha tràn ngập". -- Udàna (ch. II-VIII, tr.18)

Trong những trường hợp tương tự rất có thể bệnh nhân không nghĩ đến việc đi tìm bác sĩ cho đến ngày nào cơn bệnh trở nên trầm trọng. Chú tâm thứ nhì của Đức Phật là tạo cho bệnh nhân một niềm tin, những tia hy vọng, lòng hăng hái tự chữa phát sanh do sự hiểu biết căn nguyên chứng bệnh và chí nhất quyết tin tưởng vững chắc trong sự thành công diệt trừ căn bệnh mặc dầu phải trải qua nhiều giai đoạn lâu dài, khó khăn, phiền phức và có thể đau khổ. Đức Phật bắt đầu giải thích cho bệnh nhân sự cần thiết phải có một ý niệm rõ rệt về chứng bệnh của mình và miêu tả đại cương phương thức trị liệu tùy theo trình độ hiểu biết và hoàn cảnh của từng người. Đức Phật cũng phác họa cho bệnh nhân đại khái những giai đoạn tiến triển lần đến sự dứt tuyệt chứng bệnh, nhờ đó người bệnh có thể liên tục theo dõi phương thức trị liệu khó khăn ấy một cách hăng hái, có ý thức và hiểu biết.

Nhiều lần và trong nhiều trường hợp khác nhau, tùy căn cơ của người nghe, Đức Phật giảng đi nhắc lại rằng nền tảng của Giáo Lý Ngài gồm bốn Chân Lý Cao Siêu thâm diệu: chân lý về sự đau khổ, về nguồn gốc sự khổ, về sự dập tắt cái khổ và con đường đi đến sự diệt khổ. Nhiều lần Đức Phật lập lại rằng:

"Này hỡi các con, chính vì không hiểu biết, không thấu đáo bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) ấy mà đã bao nhiêu lâu chúng ta, các con và Như Lai, mãi lang thang lê bước trong vòng luân hồi triền miên này, và vì không nhận thấy thực tướng của bốn Chân Lý ấy nên con đường mà chúng ta đã phải trải qua xuyên nhiều kiếp sống thật là dài. Ngày nào nhận thức được nó, là chấm dứt tái sanh, tận diệt phiền não và thoát khỏi vòng luân hồi". -- (Digha Nikaya XVI, ch.II. 23; ch. IV.2)

Chính vào thời Đức Phật còn tại tiền Ngài cũng thấy cần thiết phải chứng minh rõ ràng và rộng rãi điểm chính yếu. Nhiều lần Ngài phải gọi người đi gọi về để giảng lại, một môn đệ đã hiểu lầm và truyền bá sai lạc giáo lý. Đến nay vẫn có người tự coi là Phật tử thuần túy mà còn nhận định sai lầm rằng lý Tứ Diệu Đế không nằm trong kinh điển nguyên thủy mà do các nhà sư hậu thế thêm vào.

Đức Phật dạy:

"Như Lai chỉ dạy một điều duy nhất là khổ và thoát khổ". -- (Majjhima Nikaya, II, ch.IX, trang cuối cùng)

Và một lần khác Ngài lập lại:

"Cũng như biển cả tuy mênh mông nhưng đâu đâu nước biển chỉ có một vị, vị mặn của muối. Này hỡi các tỳ khuru, Giáo Pháp của Như Lai chỉ có một vị, đó là vị giải thoát" -- (Udana, ch. V, Kinh số 5)

Thật là rõ ràng, minh bạch, không còn chỗ nào mơ hồ, khả nghi, không có lý do nào để làm lẫn. Ở nhiều đoạn khác, Đức Phật thường nhấn mạnh rằng ta chỉ có thể gặt hái những gì đã gieo và mặt khác, ta không bị bắt buộc phải gặt hái tất cả gì ta đã gieo, bởi vì, Ngài dạy trong kinh Anguttara Nikaya:

"Nếu nói rằng ta phải gặt hái tất cả những gì đã gieo thì không thể có đời sống đạo đức, cũng không thể có cơ hội để hoàn toàn chấm dứt phiền não".

Như vậy, Đức Phật đã phân minh vạch rõ rằng sự hy sinh của một người không khi nào có thể cứu rỗi được một người khác và không thể có một hình thức tiền định hay định mạng trong Phật Giáo. Những khoa học gia và những bác sĩ đã được huấn luyện về phương pháp quan sát và suy luận diễn giải sẽ không gặp một trở ngại hay bất mãn nào trong giáo lý của Đức Phật. Bởi vì theo Phật Giáo người bình không cần phải tin

tương một giáo điều hay một siêu nhân huyền bí để được săn sóc và bịnh có được chữa khỏi hay không cũng không cần có sự quyết định của một vị thần linh. Đức Phật đoán chắc rằng bịnh nhân nào cố gắng liên tục theo dõi phương pháp trị liệu của Ngài sẽ khỏi bịnh một cách chắc chắn và lâu dài. Không phải nhờ ân huệ của Ngài vì Ngài chỉ là người vạch cho lối đi. Cũng không phải nhờ một thần linh nào khác. Đó là hậu quả dĩ nhiên phải có, khi bịnh nhân áp dụng đầy đủ và đúng mức phương pháp trị liệu.

Người sơ cơ đi đến với Đức Phật như một bịnh nhân đã được nghe ngóng rằng có người kia cũng bịnh nay đã được một danh y chữa khỏi nên lập tâm cố gắng áp dụng phương pháp chữa bịnh của vị lương y. Dầu sao đức tin của bịnh nhân vẫn ở trong một giới hạn. Đức tin trong Phật Giáo thật sự chỉ bắt đầu với sự hiểu biết căn cứ trên một "dĩ nhiên có thể có", phát triển dần cùng một nhịp với Giới Luật (Sila), phát triển nhanh chóng hơn với tâm Định (Samādhi) và trở thành hoàn toàn trọn vẹn với Trí Tuệ (Pannā). Đức Phật không đòi hỏi ở tín đồ một sự tôn sùng mù quáng hay một sự ngưỡng mộ thần phục nào đối với Ngài hay đối với giáo lý Ngài. Đức Phật dạy:

"Không nên mặc nhiên chấp nhận một điều nào chỉ vì tập tục cổ truyền đã trao đến tay ta hay chỉ vì điều ấy đã được ghi chép trong kinh điển nào. Cũng không nên chấp nhận chỉ vì nó thích hợp với tiên kiến ta, hay chỉ vì người thốt ra điều ấy trong có vẻ là một người tốt, khả kính, khả ái. Nay hỡi người xứ Kalama, khi nào các người tự mình biết rằng những điều này hợp với đạo đức, những điều này không bị chê trách, những điều này được bậc thiện trí thức tán dương, những điều này đem ta đến an vui hạnh phúc. Chừng ấy các người hãy hành động đúng như vậy". -- (Anguttara Nikāya)

Một lần khác, có nhà triệu phú nổi danh tên Upāli, nguyên là tín đồ của một tôn giáo lạ, sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp thì lấy làm hoan hỷ xin theo ngài tu tập. Nhưng Đức Phật lưu ý ông:

"Này hỡi trưởng giả, hãy suy xét lại cho cẩn kẽ. Một bậc trưởng giả nổi tiếng phải suy đi xét lại tận tường trước khi hành động".

Rất ngạc nhiên khi nghe Đức Phật dạy như vậy Upāli càng kính phục và ngưỡng mộ. Ông bạch với Đức Phật:

"Bạch hóa Đức Thế Tôn, nếu con đến yết kiến một vị giáo chủ khác để xin theo học đạo thì ắt là các môn đệ của vị ấy sẽ bồng con lên đi vòng trong thành phố để khoe rằng nhà triệu phú kia đã bỏ tôn giáo của ông để theo về

với chúng tôi. Bạch hóa Đức Thế Tôn, nghe Ngài dạy vậy con càng cảm hóa". -- (Majjhima Nikaya)

Trong một dịp khác Đức Phật hỏi:

"Trên đường đi, người kia gặp một con sông rộng lớn chặn trước mặt. Bờ bên này thì đầy nguy hiểm đáng sợ, còn bờ bên kia thì an toàn. Khách tìm cây, nhánh, lau, sậy, kết lại thành một chiếc bè để sang sông. Ngày hôm các tỳ khuru, bây giờ, thí dụ như người kia nói rằng chiếc bè này thật là hữu ích vậy ta nên đội nó trên đầu, mang theo với ta trong suốt cuộc hành trình. Hành động như vậy có phải là sử dụng chiếc bè đúng theo tác dụng của nó không?"

- Bạch hóa Đức Thế Tôn không.

Và Đức Phật dạy:

"Cùng thế ấy, giáo lý của Như Lai truyền dạy là để sang sông, chớ không phải để mang theo". -- (Majjhima Nikaya L-22.135, Alagaddupama Sutta - Kinh Xà dụ)

Vậy, rõ ràng Phật Giáo là một giáo lý để áp dụng trong đời sống hằng ngày chớ không phải là đề tài để tranh luận suông, dầu là để thảo luận nghiêm chỉnh, trịnh trọng, nhưng không có mục tiêu. Giáo lý của Đức Phật cũng không giống như một bảo vật mà ta thận trọng cất kỹ trong một bảo tàng viện để tỏ lòng sùng bái ngưỡng mộ vị giáo chủ.

Để rọi sáng điểm này, sau đây là lời dạy của Đức Phật:

"Hỡi này các đạo hữu, nếu có kẻ ngoại đạo nói xấu hay chỉ trích Như Lai, hay Giáo Pháp, hay Giáo Hội, thì các đạo hữu không nên buồn phiền hay hờn giận vì nếu các đạo hữu bất mãn và nổi giận thì không còn có thể xét đoán lời nói kia đúng hay sai đến mức nào". -- (Digha Nikaya L.i. 5, The Brahmajala sutta, kinh Phạm Võng)

Và một lời tuyên bố hy hữu mà không có vị giáo chủ nào truyền dạy môn đệ:

"Nếu các con muốn, chính các con cũng có thể trở thành Phật".

Phần chánh yếu của phương thức trị liệu gồm Bát Chánh Đạo (Atthangika magga), là chân lý cuối cùng trong Tứ Diệu Đế. Bát Chánh Đạo có thể tóm tắt như sau:

TUỆ (Panna):

Chánh Kiến (Sammà Dithi)  
Chánh Tư Duy (Sammà Sankappa)

GIỚI (Sila):

Chánh Ngữ (Sammà Vacà)  
Chánh Nghiệp (Sammà Kammanta)  
Chánh Mạng (Sammà Aviva)

ĐỊNH (Samàdhi):

Chánh Tinh Tấn (Sammà Vayama)  
Chánh Niệm (Sammà Sati)  
Chánh Định (Sammà Samàdhi)

Chánh Kiến là thấu triệt tận tường cái chân lý cố hữu của thế gian là khổ, nguồn gốc của sự khổ, chữa bệnh khổ và phương pháp trị liệu.

Chánh Tư Duy gồm ba phần: (i) những tư tưởng không chứa đựng tham dục, sân hận và hung bạo. Nói cách khác, (ii) những tư tưởng có tánh cách thoát ly ra khỏi sự tham dục và luyến ái (Nekkhamma), và (iii) những tư tưởng Từ (Mettà) và Bi (Marunà).

Chánh Ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói thô lỗ cộc cằn và không nói nhảm.

Chánh Nghiệp là không sát hại, không trộm cắp và không tà dâm.

Chánh Mạng là tránh xa cuộc sống có thể làm tổn thương đến chúng sanh khác.

Chánh Tinh Tấn là cố gắng xa lánh hay vượt qua những điều xấu xa và không trong sạch và phát triển những điều trong sạch.

Chánh Niệm là thận trọng quán tưởng đến thân, thọ, tâm, pháp.

Chánh Định là giữ tâm trụ vào một điểm.

Đức Phật, vị lương y đầy lòng từ bi, đã giải thích bằng nhiều lối để cho mọi khả năng tinh thần đều có thể lãnh hội được rằng bệnh tình của chúng ta quả thật là trầm trọng và phần lớn các triệu chứng nguy hiểm ấy thường tiềm tàng chớ không nổi bật lên cho ta thấy. Ngài giải thích căn nguyên của chứng bệnh và thảo cho ta một phương thức trị liệu chắc chắn, không thể lầm lẫn. Nhiều lần Đức Phật đã giải thích từng chi tiết về cách dưỡng bệnh và đã kê cho ta toa thuốc.

Phần chúng ta phải nghiên cứu tánh chất của phương thức trị liệu mà Ngài đã dạy, suy luận tận tường và chính ta phải tự chữa lấy mình.

Đức Phật có đề cập đến ba hạng trí tuệ: Trí tuệ đạt được nhờ học hỏi (Suttamaya-panna, Văn huệ), trí tuệ đạt được nhờ sự suy luận (Cintamaya panna, Tư huệ) và trí tuệ thành tựu được nhờ phát triển thiền định (Bhavàna maya panna, Tu huệ).

Hai hạng đầu là tri thức, hiểu biết. Hạng thứ ba là chứng ngộ, thấu triệt. Uống thuốc là phát triển dần sự hiểu biết, cùng một lúc với đức tin và tâm đạo. Cả hai phần phải được phát triển song song và điều hòa. Nếu đức tin phát triển mạnh mà không có trí tuệ thì sự tin tưởng trở nên mù quáng và có thể là điên rồ. Nếu trí tuệ phát triển quá mạnh mà đức tin không có thì trở nên kỳ xảo, khôn khéo mà không có nền tảng đạo đức.

Ta không thể quan niệm một hệ thống trị liệu nào khác mà có thể phân tách được hoàn toàn, đầy đủ, có thể giải thích được rõ ràng, minh bạch và hợp lý, thích hợp với sự quan sát riêng của chính ta. Trong chúng ta, những ai đã không được thỏa mãn với thực tướng của sự vật hãy thử chấp nhận, như một giả thuyết để thí nghiệm, phương thuốc mà Đức Phật đã trao đến. Hãy phát triển thêm phần quan sát bằng cách sử dụng những phương tiện thích hợp như triển khai trí tuệ bằng thiền định. Ta sẽ nhận thấy rằng những điều quan sát mới rất phù hợp với giả thuyết. Đức tin của ta tăng trưởng dần và rốt cùng giả thuyết để thí nghiệm biến thành một sự kiện vững chắc. Ta đã biến tri thức thành chứng ngộ. Đó là con đường duy nhất mà phương thuốc của bậc Đại Y Vương đưa ta đến.



-ooOoo-

Tất cả các pháp hữu lậu đều là Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã.  
Người sáng suốt nhận thức như vậy và sẽ chán chê thân Ngũ Uẩn.  
Đó là Thanh Tịnh Đạo.  
-- (Kinh Pháp Cú)

Tâu Đại Vương, Đức Phật đã hốt những vị thuốc để chữa bệnh cho toàn thể chúng sanh các cảnh trời và người. Thuốc ấy là: "Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Thần Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo".

Những vị thuốc này chữa cho chúng sanh khỏi bệnh: Tà Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng, Tà Tinh Tấn, Tà Niệm và Tà Định, và làm cho chúng sanh nhàm gớm những sự luyến ái và tham dục, những tâm trạng hôn trầm dã dượi, hoài nghi, ngã mạn, phóng dật, không biết xấu hổ, không biết thương người và tất cả những điều xấu xa tội lỗi. -- (Đức Vua Milinda vấn đạo - Milinda-Panha)

Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi, Như Lai đi, đi mãi...  
Như Lai đi tìm mãi mà không gặp, tìm người thợ cất cái nhà này.  
Đời sống quả thật là khổ não!  
Hỡi người thợ làm nhà! Như Lai đã tìm ra người.  
Từ đây người công còn cất nhà cho Như Lai nữa.  
Tất cả sườn nhà đều gãy, cây đòn dông của người cũng bị phá tan.  
Như Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt và đã tận diệt mọi Ái Dục.  
-- (Kinh Pháp Cú)

-ooOoo-

## **Một Lời An Ủi Bệnh Nhân**

**(Lý Vô ngã)**

**Ts. Anton Kropatshch, Vienna**

Trong những bài pháp Đức Phật thường nhắc đến sự khổ và khi giảng về cảnh khổ của đời sống, luôn luôn Ngài đề cập đến bệnh tật như một sự kiện mà chúng sanh không thể tránh được. Sau đây là một thí dụ trích trong kinh Nakulapitā:

Một ông lão tên Nakulapita, người gầy yếu bệnh hoạn, đến bái yết Đức Phật để xin được an ủi trong tuổi già. Ông lão bạch với Đức Phật:

"Bạch hóa Đức Thế Tôn, nay con đã lớn tuổi, thân mòn, sức kiệt, gần đến ngày phải lìa trần. Thân của con đã tàn tạ và thường đau ốm. Lâu lắm con mới đi được đến đây để hưởng cái phước báu nghe Đức Thế Tôn giảng dạy, cúi xin Đức Thế Tôn ban cho pháp tu học nào c thể giúp con hưởng được lâu dài sự an vui hạnh phúc".

Đức Phật dạy:

"Đúng như vậy, thân người thật là yếu đuối, mỏng manh và thường hay đau ốm. Nếu có người nào nghĩ rằng họ hoàn toàn khỏe mạnh, không bệnh tật, thì thật là lầm lạc. Như vậy, này ông lão, hằng ngày hãy quán tưởng như thế này: 'Thân này dầu bệnh hoạn, moing rằng tâm tôi luôn luôn khỏe mạnh'."

Trong đường lối tư tưởng, Đức Phật và các môn đệ Ngài hoàn toàn thực tiễn. Các Ngài chấp nhận sự vật đúng như thực tướng của nó, không giấu diếm mà cũng không tô điểm thêm. Các Ngài nhìn thẳng vào đời sống và nhận chân thực tế. Đức Phật trầm tĩnh lắng nghe những lời than của ông lão Nakulapita về bệnh hoạn của ông và xác nhận rằng lời than ấy đúng lý. Nhưng Ngài hướng ông về một chiều khác. Thay vì nghĩ đến tấm thân tàn tạ, hãy cố gắng huấn luyện cho cái tâm mạnh khỏe. Nếu bệnh nhân không ôm ấp những thành kiến mê lầm thì dầu cho xác thân có yếu kém, tâm vẫn sáng sủa và tư tưởng vẫn trong lành.

Câu Phật ngôn trên vừa thoảng nghe hình như trái ngược với câu phương ngôn la tinh: "meas sana in corpore sano" nghĩa là "một tâm hồn mạnh khỏe trong một thể xác tráng kiện". Để chỉ mối tương quan giữa tâm và thân, câu trên rất hợp lý. Tuy nhiên ta phải bỏ túc bằng câu: "corpus sanum in mente sana" nghĩa là "một thể xác tráng kiện với một tâm hồn mạnh khỏe". Bởi vì, chắc chắn rằng nếu ta thường thấy một tâm hồn trong sạch và khỏe mạnh được phát triển dễ dàng và mau lẹ trong một thân hình vạm vỡ tráng kiện thì lắm khi ta cũng được mục kích những tư tưởng đen tối và những ý niệm sai lầm về đời sống làm cho thể xác tiêu tụy và sanh ra bệnh hoạn.

Hơn nữa, nếu những lời Đức Phật khuyên ông lão Nakulapita được hiểu biết thấu đáo và thực hiện đầy đủ thì cũng có thể xoa dịu nỗi đau khổ của bệnh nhân và, trong vài trường hợp, cũng có thể chữa khỏi căn bệnh.

Sau khi nghe lời Đức Phật dạy ông lão Nakulapita lại gặp Đức Xá Lợi Phất và xin Ngài giảng rộng thêm. Lời an ủi của vị đại đệ tử của Đức Phật thoát nghe có thể làm cho ta ngạc nhiên. Ngài khuyên ông lão bệnh hoạn rằng tâm mạnh khỏe là cái tâm đã dứt khoát những thành kiến ngã chấp, thí dụ như tin rằng ngũ uẩn (khanda) là một linh hồn trường tồn, một thực thể vĩnh cửu, một bản ngã bất biến (theo Phật Giáo, ngũ uẩn là năm thành phần cấu hợp thành ra một chúng sanh). Ngũ uẩn ấy bao gồm trọn vẹn và toàn thể tri giác của chúng ta và cũng được gọi là "mầm tham ái" (upadana khanda) bởi sau màn vô minh như lớp mây mù, tâm mê muội của ta nhận nó là "Ta" và bám víu vào cái gọi là "Của Ta" như những vật sở hữu không thể rời bỏ được. Nhưng trong thực tế, Đức Phật dạy, đó chỉ là một quan niệm sai lầm.

Phủ nhận một bản ngã được người thế gian cố chấp là trường tồn để khuyên giải một ông lão đang đau khổ vì tuổi già và bệnh hoạn thì thật lạ đời và thoảng nghe hình như phi lý. Nhưng hãy lắng nghe Đức Xá Lợi Phất giảng tiếp: "Thí dụ như cái gọi là bản ngã của một chúng sanh với năm uẩn là một, hoặc bản ngã là chủ thể của năm uẩn, hoặc năm uẩn dính liền hay nằm trong bản ngã, hoặc ngũ uẩn bao trùm bản ngã, nếu vậy thì người bệnh có đủ lý lẽ để lo sợ đến khi chết vì chứng bệnh đang liên tục làm suy mòn uẩn này hay uẩn kia và lan tràn qua uẩn khác. Trong trường hợp này mỗi lo âu và kinh sợ rất sâu đậm vì bệnh nhân tin tưởng rằng chính cái bản ngã mình đang chịu những sự biến đổi đau đớn và có thể một ngày kia nó sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn. Nhưng, nếu được thụ hưởng giáo huấn của Đức Phật về lý vô ngã (Anatta), bệnh nhân sẽ nhận định rằng tất cả những thành phần cấu hợp và những cơ năng của thể xác chỉ là những hiện tượng trong tiến trình của đời sống mà trong đó không có bản ngã nào và dĩ nhiên, không có bản ngã nào bị tiêu diệt. Bệnh nhân quán triệt được rằng cái gọi là bản ngã trường tồn thực ra chỉ là một huyền tượng và thành kiến chấp ngã phát sinh như một ảo ảnh do sự điều hành phức tạp của năm uẩn."

Theo chiều tỉnh giác ấy, một khi đã nhận thức rõ ràng rằng trong thực tế không có một bản ngã hay linh hồn trường tồn bất biến, bệnh nhân, sẽ nhìn cơ thể mình như vật xa lạ, dần dần không còn luyến ái, bám dính vào thể xác mình nữa, xem nó như một hiện tượng giữa vô số hiện tượng trong thế gian và không còn quan tâm đến những thay đổi bất thường, đến sự sanh diệt của năm uẩn. Bệnh nhân sẽ nhìn nhận và chấp nhận lý vô thường như sự kiện căn bản của thực tế và hết còn phiền não lo âu. Với tâm thanh ý tịnh bệnh nhân sẽ trầm tĩnh thản nhiên trước sự tan rã của cơ thể diễn trình biến đổi của vật

chất và tinh thần. Cái chết sẽ đến một cách êm ái, người sắp lìa trần sẽ tỉnh táo, không xao động.

Một sự kiện đáng sợ xảy ra. Nếu chúng ta quan sát tận tường sự kiện ấy dưới ánh sáng trí tuệ và theo phương pháp suy niệm của Đức Phật dạy và hiểu biết rõ ràng thì sự kiện kia cũng bớt phần đáng sợ. lẽ dĩ nhiên, hiểu biết hay giúp cho người khác hiểu biết như thế không có nghĩa là trị dứt bệnh nhưng chắc chắn là rất hữu ích cho bệnh nhân.

Ngoài ra, tầm quan trọng của sự tu tập theo đường lối quán tưởng ấy thật là không thể lường được. Theo đúng giáo lý nhà Phật, cái chết không phải là sự chấm dứt hoàn toàn của một chúng sanh mà chỉ là một giai đoạn tạm thời trong luồng sống tâm linh. Tâm vẫn hoạt động và, tùy nghiệp lực, sẽ tái sanh vào một bào thai hay một cảnh giới nào khác để tiếp diễn, tương xứng với những khuynh hướng đã được phát triển trong kiếp quá khứ. Vậy, một cái tâm đã chấp nhận lý vô ngã, đã dứt khoát với những tư tưởng sai lầm, những ảo tưởng, và đã tìm được sự bình thản vắng lặng sẽ có nhiều hy vọng tạo một kiếp tái sanh tốt đẹp hơn là cái tâm hoảng hốt sợ sệt trước cái chết, lo âu hối tiếc cái "Ta" và những cái "Của Ta" tưởng tượng hay bị vầy vò cấu xé giữa những sự lo sợ và tham muốn. Hơn nữa, người đã vượt khỏi lớp vô minh nhìn đúng thực chất của bản ngã, trong những trường hợp thuận lợi, có thể hoàn toàn thoát ra khỏi vòng luân quần của bánh xe luân hồi, chấm dứt mọi khát vọng của đời sống và mọi năng lực tái sanh để tiến tới đạo quả Niết Bàn. Kết quả này thành tựu được, không phải nhờ sự quán triệt lý vô ngã bằng trí thức, mà phải chứng ngộ bằng một lối sống thật sự và thuần túy vô ngã.

Như vậy, lời dạy trên của Đức Phật và vị đại đệ tử Ngài không phải là một lời khuyên suông hay một tối an ủi lấy lệ mà là một sự giúp đỡ thiết thực. Các Ngài đã chỉ dạy cho ông lão bệnh hoạn một lối sống lợi ích có thể mở đường đến chỗ giác ngộ hoàn toàn. Nếu quan sát kỹ lời dạy của Đức Xá Lợi Phất ta sẽ thấy một khía cạnh khác.

Ngài giảng về cái quan niệm sai lầm thông thường về bản ngã vì phạm vi hiểu biết và kinh nghiệm của ta có giới hạn. Ngoài phạm vi ấy ta không thể biết gì hơn về bản ngã. Tâm lý học Phật Giáo dạy rằng cái mà ta gọi là người, cá nhân, ông này hay bà kia, chỉ là sự kết hợp của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Tùy theo duyên nghiệp kết hợp của năm uẩn ấy, phát sanh tất cả những hiện tượng vật chất và tâm linh cấu thành chúng sanh. Những

đoạn trong tạng Kinh và về sau, tâm lý học Phật Giáo (Vi diệu pháp), có nêu lên nhiều thí dụ về điểm này.

Tâm lý học Tây Phương cũng phát biểu nhiều tư tưởng thiện cảm mà học giả Bertrand Russell, trong quyển History of Western Psychology tóm tắt như sau:

"Ta có thể biết gì về ông Smith? Khi nhìn ông thì ta thấy một khối có nhiều màu sắc. Khi ông nói thì ta nghe một loạt âm thanh. Ta nghĩ rằng ông cũng tư

tưởng và cảm giác như ta. Tuy nhiên, ngoài ra những hiện tượng ấy ông Smith là gì? Vốn vẹn chỉ là một cái móc mà ta cho là để treo những hiện tượng kia (một cái cốt để những hiện tượng kia bám vào). Trong thực tế, các hiện tượng ấy không cần cái móc hơn là mặt đất cần con voi để voi đứng trên đất. (Voi đứng trên đất là một ngẫu nhiên. Không phải vì có voi nên phải có đất hay vì có đất nên phải có voi. Cũng không phải vì có đất nên phải có voi để voi đứng trên đất. Trong thực tế những âm thanh hay hình sắc là những hiện tượng không cần sự hiện hữu của một cá nhân như một cái móc để đeo vào đó. Cũng như đất không cần voi). Smith là danh từ chung cho một số hiện tượng. Nếu ta xem Smith như một cái gì khác nữa thì cái ấy sẽ hoàn toàn không thể hiểu được".

Nếu một tư tưởng gia vẫn khư khư căn cứ trên những kinh nghiệm thông thường và quả quyết có một bản ngã trường tồn thì vị ấy cũng tin chắc rằng bản ngã đồng nhất với một trong năm uẩn hay với toàn thể tiến trình vật chất và tâm linh của đời sống mà năm uẩn ấy tiêu biểu. Nhưng một sự tin tưởng như thế ấy sẽ bị tan vỡ ngay, vì không còn chân đứng khi ta nhận thấy rằng năm uẩn phát sanh và tiêu diệt, tức là biến đổi, vô thường, và do đó, không thể cấu thành một bản ngã trường tồn bất biến.

Đức Phật và chư Đệ Tử của Ngài là bậc chứng ngộ Chân Lý, không bao giờ để cập đến việc mù mờ, vô căn cứ mà luôn luôn hướng dẫn chúng sanh trên đường thực tế.

-ooOoo-

**Phật Ngôn**

1) Mục đồng dùng roi gậy đuổi bò ra đồng như thế nào thì cái già và cái chết cũng lừa mạng sống của chúng sanh đi như thế đó. -- (Kinh Pháp Cú).

2) Nay hỏi các Tỳ khưu, có hai thứ bệnh. Hai thứ là gì?- Bệnh thể xác và bệnh tâm.

Nhiều người nói rằng thể xác mình khỏe mạnh trong một năm, hai năm, ba năm, bốn năm, năm năm, mười năm, hai mươi năm, ba mươi, bốn mươi, năm mươi hay một trăm năm, hay hơn nữa.

Nhưng, ngoài những vị đã gội sạch bọt nơ (những bậc thánh), trên thế gian này rất ít chúng sanh có thể nói rằng tâm mình khỏe mạnh, dầu trong khoảng khắc.

-- (Anguttara Nikaya, Tăng Nhất A Hàm).

3) "Hãy dứt bỏ cái gì không phải của con. Sự dứt bỏ ấy sẽ đem lại cho con hạnh phúc và an vui.

Cái gì không phải của con? Sắc, thọ, tưởng, hành, thức không phải của con. Hãy dứt bỏ sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đó là một sự dứt bỏ sẽ tạo cho con Hạnh Phúc và An Vui". -- (Tập A Hàm XXII, 33).

--- o0o ---  
Hết